

# 3-Minuten-Schießen

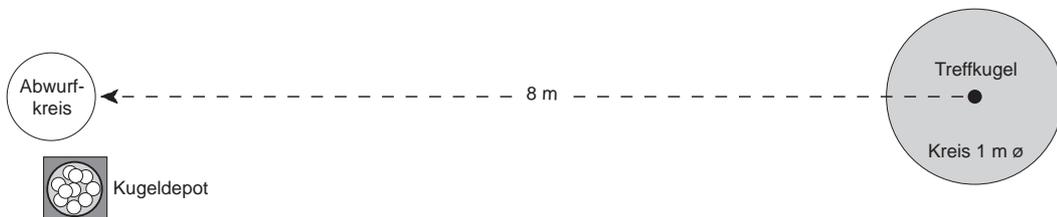
## Trainingsablauf



### Aufbau

Diese Trainingsübung eignet sich am besten für Gruppen mit 4 Spielern. Benötigt wird eine Kugel, auf die geschossen wird (nachfolgend als *Treffkugel* bezeichnet) und für den Tireur die Kugeln aller Spieler der Gruppe (nachfolgend als *Schusskugeln* bezeichnet). Im Abstand von 8 m vom Abwurfkreis wird die Treffkugel platziert. Um die Kugel wird ein Kreis mit einem Durchmesser von 1 m gezeichnet.

Benötigt wird außerdem ein kleiner Tisch, Hocker o.ä. mit einem Behältnis (*Kugeldepot*), in dem die Schusskugeln deponiert werden und leicht entnommen werden können.



### Spielvorbereitung

Zunächst werden 4er-Gruppen gebildet und innerhalb der Gruppe die Reihenfolge festgelegt. Der erste beginnt als Tireur, der nächste legt die Treffkugel immer wieder an ihren Platz zurück, der dritte wirft die Schusskugeln zurück zum vierten Spieler, der die Schusskugeln wieder in das Kugeldepot zurücklegt. Beim nächsten Tireur übernehmen seine Mitspieler analog diese Aufgaben.

Der Trainer selbst ist Zeitnehmer und notiert die Wertung des Schießens.

### Aufgabe

Auf ein Zeichen des Zeitnehmers beginnt der Tireur mit dem Schießen. Innerhalb von 3 Minuten soll er möglichst viele Treffer und Punkte erreichen.

Der Trainer notiert die einzelnen Schüsse nach der nachfolgenden Wertung. Gleichzeitig bietet das Formblatt die Möglichkeit, bei Löchern den Fehler zu notieren. So kann nach einem Durchgang abgelesen werden, ob der Tireur oft zu kurz oder zu lang, ob er meist rechts oder links vorbei geschossen hat. Dies hilft, solche Schießfehler dann gezielt durch entsprechendes Training abzustellen.

### Wertung

Die Wertung ist fast gleich wie beim Tir Individuell:

5 Punkte: Die Treffkugel wird aus dem 1-Meter-Kreis rausgeschossen und die Schusskugel bleibt im Kreis;

3 Punkte: Die Treffkugel wird aus dem 1-Meter-Kreis rausgeschossen;

1 Punkt: Die Treffkugel wird berührt bleibt aber im 1-Meter-Kreis;

0 Punkte: Ein Loch;

1 Punkt: Die Schusskugel berührt vor dem 1-Meter-Kreis den Boden und trifft dann die Treffkugel, die aus dem Kreis raus geht.

3 Punkte: Die Schusskugel berührt vor dem 1-Meter-Kreis den Boden, trifft dann die Treffkugel, die aus dem Kreis raus geht, und bleibt im Kreis liegen.

### Notierung

In die Kreise werden die Punkte geschrieben. Neben den Kreisen ist Platz, die Position der geschossenen Löcher durch einen Punkt zu markieren. Bei einem zu kurzen Schuss, der vor dem Kreis aufkam, wird bei einem Treffer die Zahl unterstrichen, bei einem Loch die Position mit einem Strich markiert (siehe Abb.).

### Variationen

Selbstverständlich kann die Entfernung verändert werden oder andere Schußbilder wie beim Tir Individuell genommen werden.

Runde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
1	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	26
2	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	14
3	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	
4	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	

Annotations on the form:

- Loch rechts vorbei und zu kurz (pointing to a circle with a dot in the 2nd round, 1st shot)
- Carreau (pointing to a circle with a dot in the 2nd round, 1st shot)
- Treffer, Schuss vor dem Kreis (pointing to a circle with a dot in the 1st round, 7th shot)
- Loch links vorbei, Schuss vordem Kreis (pointing to a circle with a dot in the 1st round, 8th shot)
- Loch, Schuss zu lang (pointing to a circle with a dot in the 2nd round, 6th shot)

# 3-Minuten-Schießen Bewertungsbogen



SpielerIn \_\_\_\_\_ SchiedsrichterIn \_\_\_\_\_

Nation/LV \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Lizenznummer \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Runde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
1	<input type="radio"/>										
2	<input type="radio"/>										
3	<input type="radio"/>										
4	<input type="radio"/>										
5	<input type="radio"/>										
6	<input type="radio"/>										
7	<input type="radio"/>										
Summe											

# 3-Minuten-Schießen Bewertungsbogen



SpielerIn \_\_\_\_\_ SchiedsrichterIn \_\_\_\_\_

Nation/LV \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Lizenznummer \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Runde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte
1	<input type="radio"/>										
2	<input type="radio"/>										
3	<input type="radio"/>										
4	<input type="radio"/>										
5	<input type="radio"/>										
6	<input type="radio"/>										
7	<input type="radio"/>										
Summe											

# 3-Minuten-Schießen Bewertungsbogen einfach



SpielerIn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Runde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Treffer	Punkte
1												
2												
3												
4												
5												
6												

SpielerIn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Runde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Treffer	Punkte
1												
2												
3												
4												
5												
6												

SpielerIn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Runde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Treffer	Punkte
1												
2												
3												
4												
5												
6												

SpielerIn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Runde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Treffer	Punkte
1												
2												
3												
4												
5												
6												