

Trainingsplan KW15/2024 – Letzter Spieltag

Trainingsziel: Vorbereitung auf letzten Spieltag – Taktik/Motivation

Trainingsplan für Rechte Gasse.

5 Minuten einspielen

15 Wurf Volle mit Gassenzwang (also Kugel muss Kegel 1,3 treffen als Team-Challenge)

10 Wurf auf Kegel 5,8,9 – Anspiel 5,8

15 Wurf Abräumen mit Spiel: „Ich packe meinen Koffer“

15 Wurf „Serienspiel“ je nach Leistungsgrad

2x 7 Volle / 7 Abräumen als Partnerspiel gegen anderes Paar

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

Gesamtwurfbzahl: 130 Wurf (mit Einspielen)

