

Trainingsplan Mental - Landeskader

Trainingsziel: Spiel-Konzentration erhöhen
5 Minuten einspielen

„**Kegel-Klauen**“ Variante 2 Wurf: Festlegung, ob Kegel 1,3 oder 1,2 gespielt werden. Wird die gewählte Gasse nicht mit der Kugel getroffen, dann wird ein Kegel weggenommen – steht nur noch 1 Kegel, ist das Spiel beendet. Wird die gewählte Gasse zweimal hintereinander getroffen, wird wieder ein Kegel hinzu gestellt. Wieviel Wurf schaffst du?

„**Kegel-Klauen**“ Variante 3 Wurf: Wie vorher, nur dass die gewählte Gasse dreimal hintereinander getroffen werden muss.

„**Spiel 36**“: Solange Abräumen bis 36 Kegel getroffen sind, danach weiter in die Vollen bis 100 Kegel getroffen sind (Gesamtholzzahl). Wieviel Wurf hast du gebraucht? Für die U14 evtl. Variante „Spiel 27“ durchführen.

„**Spiel 45**“: Solange Abräumen bis 45 Kegel getroffen sind, danach weiter in die Vollen bis 100 Kegel getroffen sind (Gesamtholzzahl). Wieviel Wurf hast du gebraucht?

Sprint 10/10 (10 Volle/ 10 Abräumen) – entweder gegen Gegner im Sudden-Victory-Modus, oder alleine. Gesamtergebnis?

Sprint 7/7 (7 Volle/ 7 Abräumen) – entweder gegen Gegner im Sudden-Victory-Modus, oder alleine. Gesamtergebnis?

Sprint 5/5 – entweder gegen Gegner im Sudden-Victory-Modus, oder alleine. Gesamtergebnis?

Sprint 3/3 – entweder gegen Gegner im Sudden-Victory-Modus, oder alleine. Gesamtergebnis?