

## Trainingsplan Phase: EM-Vorbereitung KW 20

In die Vollen ist ein Schnitt von 6.5 notwendig - die Anwürfe im Räumen, besonders Wurf 16 und 17 müssen sitzen. Ziel: Mit 9er anfangen und viele „Zweischüber“.

### Plan für Rechte Gasse

10 Wurf Bild 1,3,5,8,9 (Kegel 5 muss mitfallen)

10 Wurf Bild 1,3,5,7,9 (Kegel 5 muss mitfallen)

10 Wurf Bild 5,8,9

So lange in die Vollen bis 65 erreicht ist – schaffst du das mit 10 Wurf?  
(maximal 3 Versuche)

Aufgabe geschafft? Wenn ja, dann geht es weiter, wenn Nein, dann von vorne anfangen!

Du bist Super und hast es geschafft, deshalb geht es jetzt weiter ins Räumen:

10 Wurf Abräumen mit 2 Wurf auf Bild 1,3,5,7,8,9

10 Wurf Abräumen mit 2 Wurf auf Bild 3,5,6,7,8,9 (Anspiel Kegel 3,5)

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf – Ziel: >75  
(maximal 3 Versuche)

15 Wurf Abräumen – Ziel: 60

30 Wurf Kombiniert – Ziel: 30

