

Schießen wie Sascha Koch

Der Schuss setzt sich grob aus 5 Phasen zusammen: (Demonstration - trocken)

1. Ausrichtung im Kreis: Füße, Knie, Hüfte, Schultern.
2. Anvisieren und Fokussierung des Ziels
3. Rückschwung
4. Vorwärtsschwung
5. Öffnung der Hand

Es gibt viele gute Spieler, die einzelne Phasen suboptimal ausführen, das aber in den anderen Phasen wieder ausgleichen. Wir arbeiten immer nur an 1-2 Phasen innerhalb eines Trainings, da wir sonst unsere motorische Aufmerksamkeit überfordern....

Anvisieren und Fokussierung auf das Ziel

Sascha sagt: „Die 3 Sekunden im Kreis, bevor die Kugel die Hand verlässt, können die Menschen links und rechts von mir tanzen, ich sehe nur die Kugel, die ich treffen muss.“

Die Konzentration ist „**außen eng**“. Fokus 100% auf das Ziel.

Sascha weiter: „Durch die **Fokussierung** „wächst“ die zu schießende Kugel in meinem Kopf. Die Distanz wird immer kleiner. Mein Gefühl sagt mir: Das kann ich – die Riesenkugel auf 4 m treffen!“

Wir üben den Ablauf bei jedem Schuss, damit wir zu einer „Schussroutine“ kommen:

- Hinter dem Kreis stehen, Ziel angucken, konzentrieren – und in den Kreis steigen.
- Anvisieren mit der Kugel in der Hand. „Scharfstellen des Blicks“.

Übung: Leiterspiel

Markierung bei 3,4,5,6,7 m. Drei Kugeln mit 20 cm Abstand nebeneinander legen. Wir schießen immer von links nach rechts die 3 Kugeln aus dem 1m Kreis heraus. Beginn bei 3m.

3 Treffer: zwei Positionen vor	(für „Fortgeschrittene“: eine Position vor)
2 Treffer: eine Position vor	(noch einmal)
1 Treffer: Position noch einmal	(eine zurück)
0 Treffer: eine Position zurück	(zwei zurück)

Wer zuerst zwei Treffer auf 7m hat, ist Gewinner/in. Differenzierung: im Kreis aufsetzen/auf Eisen. Durchführung als Partnerübung. Immer im Wechsel und jeweils von der zuvor erreichten Position aus. Es darf/soll durch den Trainingspartner gestört werden!!!!

Spielform: Kugelvorteil Offensive. In 3er Teams.

Das 2er Team liegt mit 7:12 zurück und hat noch 3 Aufnahmen. Wir spielen zu zweit mit 6 Kugeln gegen 3 Kugeln. Sau auf 6-7m, die Einzelperson fängt an.

Nach den 3 Aufnahmen spielt jemand anders alleine. Wer in den 3 Spielen die meisten/höchsten Siege hat, hat gewonnen.

Ziel der Spielform: Es soll viel geschossen und offensiv gespielt werden, bzw die Einzelperson übt optimale Verteidigungskugeln zu spielen.

Spiel:

Wir spielen Doubletten, die sinnvoll in Bezug auf die Liga und Turniere von den Trainern zusammengestellt werden. Die Fokussierungs- / Schussroutine wird im Spiel umgesetzt.