

Übungs- und Spielformen

Disc Golf ÜbungsleiterInnen Stand 2019
Österreichischer Disc Golf Verband
Verfasser: Mag. Norbert Eder

1. Übungs- und Spielformen

Im Folgenden werden mehrere Übungs- und Spielformen vorgestellt, die sich für den Einsatz im Training besonders gut eignen. Die einzelnen Übungen greifen unterschiedliche Teilbereiche des Discgolfs auf und untergliedern sich in Putt-, Approach- und Drive-Übungssequenzen. Zusätzlich werden die unterschiedlichen Spielniveaus der Übenden berücksichtigt und die Übungs- und Spielvarianten in AnfängerInnen, Fortgeschrittene und ExpertInnen aufgliedert.

Allgemeine methodische Hinweise zur Durchführung der Übungsformen:

Bei der Umsetzung der Übungs- und Spielformen sollten folgende Punkte besondere Berücksichtigung finden:

- Üben im aufgewärmten Zustand
- bewusstes, aktives und variantenreiches Üben
- Die Übungsformen sollen an das Spielniveau der Übenden angepasst werden. Der Lehrweg geht vom Einfachen zum Schwierigen. Demotivierende Trainingserlebnisse und Überforderung durch die Aufgaben sind zu vermeiden
- Schritt für Schritt den Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöhen
- oftmaliges Wiederholen unterstützt die Entwicklung von konstanten Bewegungsabläufen
- Pausen ins Training integrieren

Für Fortgeschrittene SpielerInnen und ExpertInnen besonders interessante Aspekte:

- Üben unter Wettkampfbedingungen
- Videobasierende Hilfsmittel für Technikschiung einsetzen um die Bewegungsvorstellungen zu unterstützen
- Üben unter vereinfachten Bedingungen im Wechsel mit erschwerten Trainingssituationen

Die Übungs- und Spielformen bieten eine gelungene Möglichkeit, das individuelle Leistungsvermögen zu veranschaulichen und führen darüber hinaus zu einer messbaren Leistungsdarstellung des persönlichen Spielniveaus. Sie besitzen zum Teil kompetitiven Charakter (individuelle sowie in der Gruppe) und stellen somit ein effektives Mittel dar, Wettkampfbedingungen zu simulieren. Die Inhalte der Übungs- und Spielformen dienen v.a. der Schulung der Bewegungstechnik und sollen dazu beitragen, Vertrauen sowie Routine in deren Ablauf zu entwickeln.

Allgemeine Hinweise:

Für die Durchführung der Übungen und Spiele empfiehlt es sich, gleiche Scheibentypen zu verwenden, da die Flugeigenschaften je nach Produkt erheblich abweichen können und somit der Aufbau einer konstanten Bewegungsausführung kontraproduktiv gegenüber stehen. Ebenso sollten im Training die Entfernungen zum Korb durch Markierungen gekennzeichnet sein (3, 5, 7 und 9 Meter) um die Entwicklung einer optimalen Distanzeinschätzung zu unterstützen. Hierfür reicht eine Schnur, die am Korb befestigt ist und in den entsprechenden Abständen Knoten angebracht hat.

Für die bessere Einschätzung von größeren Distanzen (Approachwürfe) empfiehlt es sich diese zu Beginn abzuschreiten um eine gute Vorstellung von Entfernungen zu bekommen.

1.1 Übungs- und Spielformen für AnfängerInnen

Die Übungssammlung für AnfängerInnen beinhaltet einfache Technikaufgaben und zielen vor allem auf die Festigung der Grundelemente der Bewegungstechnik ab. Primäres Ziel ist, die Wurftechniken und die damit verbundenen Bewegungsabläufe zu schulen, um die Scheibe kontrolliert in der Flugbahn halten zu können.

1.1.1 Putt-Übungen

- **„Partner-Übung“**

Material:

1 Scheibe (Putter)

Übungsbeschreibung:

Beide stehen sich in einem Abstand von 3 Metern gegenüber auf. Sie haben gemeinsam eine Scheibe, die sie sich abwechselnd zuwerfen. Dabei liegt der Zielpunkt zentral der Hüfte der gegenüberliegenden Person.

Ziel:

- Üben der Puttbewegung unter vereinfachten Bedingungen
- Scheibe in kontrollierter Wurfbahn werfen

Hinweis:

Es ist wichtig, zu Beginn geringe Distanzen zu wählen, um optimale Voraussetzungen für die Bewegungsschulung herzustellen. Nach erfolgreicher Bewegungsausführung können schrittweise größere Distanzen (um einen Meter vergrößern) gewählt werden.

- „Kette“

Material:

Korb, 4 Marker, 2 Scheiben (Putter)

Übungsbeschreibung:

In einer Entfernung von 2, 2.5, 3 und 3.5 Meter zum Korb werden die vier Markierungen in der gleichen Richtung aufgelegt. Gestartet wird bei der 2.5-Meter-Markierung. JedeR SpielerIn hat 2 Würfe. Trifft man 2 Scheiben, so geht man eine Station zurück. Trifft man ein Mal, so verbleibt man auf der Position; trifft man gar nicht, geht man eine Markierung nach vorne.

Ist die letzte Station erfolgreich abgeschlossen, wird die Kette nach hinten erweitert, indem die erste Markierung aufgelöst und im gleichen Abstand hinten angelegt wird.

Ziel:

- Werfen aus der gleichen Richtung auf den Korb, d.h. die Windrichtung und deren Einfluss auf das Flugverhalten der Scheibe bleibt gleich.
- Würfe aus geringen Distanzen
- dosierte Erhöhung der Schwierigkeit durch Wahl einer geringen Entfernung zu Beginn der Übung.

- „Dreieck“

Material:

Korb, 4 Marker, 2 Scheiben (Putter)

Übungsbeschreibung:

In einer Distanz von 2 bis 3 Meter (abhängig vom Leistungsniveau der Übenden) werden 3 Markierungen in unterschiedlichen Richtungen zum Korb ausgelegt. Eine Station wird als Startpunkt festgelegt, hier werden 2 Marker abgelegt. Die SpielerInnen beginnen von der ersten Position ihre Scheiben zu werfen.

Bei 2 Treffern geht man zur nächsten Position und spielt dort weiter. Bei 1 Treffer verbleibt man an derselben Station. Trifft man gar nicht, geht man eine Station zurück (Ausnahme: Startposition). Nach erfolgreichem Abschluss der ersten Runde wird an der Startposition eine neue Station aufgelegt. Hierfür wird der vierte Marker verwendet. Dieser wird wahlweise einen halben bis ganzen Meter nach hinten verlegt. Wird an dieser neuen Position erfolgreich getroffen, wird der davor liegende Marker der ersten Runde aufgelöst und an der nächsten Station in gleicher Entfernung (entspricht der Entfernung der zweiten Runde) gelegt.

Ziel:

- Werfen aus kurzen und gleichen Distanzen
- Konstanten Bewegungsablauf der Putttechnik finden
- Bewegungsschulung unter einfachen Aufgabenbedingungen
- Würfe mit unterschiedlichen Windrichtungen

- **„Ganze Runde“**

Material:

Korb, 4 Marker, 3 Scheiben (Putter)

Übungsbeschreibung:

Im Abstand von 2 bis 3 Meter werden in vier unterschiedlichen Winkeln zum Korb die Marker aufgelegt. Pro Station werden 3 Scheiben geworfen, die Trefferanzahl wird mitgezählt. Maximal können 12 Treffer pro Runde erzielt werden. Erzielt man insgesamt 8 Treffer wird die Distanz aller vier Stationen um einen halben bzw. ganzen Meter verlängert und es beginnt ein neue Runde.

Ziel:

- Erhöhung der Wurfzahl aus geringen und gleichen Distanzen
- Würfe mit unterschiedlichen Windrichtungen
- Langsame Steigerung der Schwierigkeit durch dosiertes vergrößern der Distanz.

Variation:

Neue Runde und damit neue Entfernung erst bei 12 Treffern. Werden Fehlwürfe verzeichnet, wird solange auf dieser Distanz weitergeübt, bis alle Scheiben versenkt worden sind. Bei Fehlwürfen soll die Runde nicht abgebrochen oder einzelne Stationen übersprungen werden.

1.1.2 Approach-Übungen

- **„Zielkreis“**

Material:

Korb, Marker, 3 Scheiben (Putter bzw. Midrange), Schnur für Kreis rund um den Korb

Übungsablauf:

Um den Korb wird ein Kreis mit einem Radius von 10 Metern gelegt. Die SpielerInnen haben jeweils 3 Scheiben und versuchen aus einer Distanz von 20–30 Metern den Zielkreis zu treffen. Die Position, von der aus gespielt wird, wird abwechselnd von den Übenden ausgesucht. Dabei wird abwechselnd in gleicher Reihenfolge geworfen. Landet die Scheibe im Kreis, erhält der/die SpielerIn einen Punkt. Landet die Scheibe des ersten Wurfes außerhalb des Kreises, muss der zweite Wurf innerhalb des Kreises zum Liegen kommen. Gelingt das nicht, wird ein Punkt abgezogen. Zusätzlich können Punkte erreicht werden, indem der zweite Wurf (gleichgültig ob im oder außerhalb des Kreises) ein Treffer ist.

Variation:

Kreisdurchmesser verkleinern, Durchmesser von 5 Metern.

Distanzen vergrößern auf 30–40 und von 40–50 Meter

Ziel:

- Üben von Annäherungswürfen mit kurzen Distanzen
- mit unterschiedlichen Windrichtungen spielen

1.1.3 Drive-Übungen

Wurfserien am Fußballfeld oder auf freier ebener Wiese mit 3 bis 5 Scheiben (Putter oder Midrange; für talentierte Personen können Driver verwendet werden). Die Serien sollten mit gleichen Scheibentypen ausgeführt werden. Das Hauptaugenmerk liegt auf einer bewussten Ausführung der Wurfbewegung. Im Zentrum des Interesses steht die Verbesserung des Bewegungsablaufs der Drivetechnik.

Der/die TrainerIn oder MitspielerInnen beobachten den Bewegungsablauf und geben Bewegungsanweisungen und Feedback hinsichtlich der optimalen Zielbewegung.

Ziel ist es, kontrollierte Hyzerkurven zu werfen.

Allgemeine Hinweise:

Scores beim Bespielen von Parcours mitschreiben, um die persönliche Entwicklung nachvollziehen zu können. Auch schlechte Positionen ausspielen, um sich langsam an schwierige Wettkampfbedingungen anzunähern.

1.2 Übungs- und Spielformen für Fortgeschrittene

Bei den Übungs- und Spieleinheiten für Fortgeschrittene stehen v. a. ein bewusstes Üben und die Aufmerksamkeit auf die optimale und konstante Ausführung des Bewegungsablaufs im Vordergrund. Hierfür wird die Wurffanzahl in den Übungen und Spielen erhöht. Besonders bei Putt-Übungen ist darauf hinzuweisen, dass diese unter wettkampfnahen Bedingungen ausgeführt werden sollen. Das bedeutet: Scheiben ablegen, jeden Wurf einzeln initialisieren und durchführen. Das hilft Routine in den Bewegungsablauf zu bringen.

Weiters werden bei den Übungs- und Spielformen für Fortgeschrittene der Schwierigkeitsgrad und die Variabilität zunehmend erhöht und tragen somit zu einem zunehmenden kompetitiven Charakter bei.

Allgemeine Hinweise:

Es empfiehlt sich nach den Übungen eine kurze Feedbackrunde in den Trainingsgruppen, aber auch einzeln durchzuführen, um deren Verlauf (Auffälligkeiten, Muster) zu analysieren und zu rekonstruieren.

Weiters kann die Variabilität der Übungen erhöht werden, indem neue Stationen immer in eine Richtung (links oder rechts) versetzt aufgelegt werden, um so neue Positionen und Blickwinkel auf den Korb zu erhalten.

1.2.1 Putt-Übungen

- „Dreieck“

Material: Korb, 3 Marker, 2 bis 6 Scheiben (Putter)

Übungsbeschreibung:

In geringer Distanz, etwa 3 bis 4 Meter (soll der 100%-Putt-Erfolgsquote entsprechen und ist somit abhängig vom persönlichen Leistungsniveau), werden 3 Markierungen in unterschiedlichen Richtungen zum Korb ausgelegt. Die SpielerInnen beginnen von der ersten Position ihre Scheiben zu werfen. Trifft man alle Scheiben, geht man eine Station weiter. Trifft man nicht alle, bleibt man bei der Station und versucht es erneut. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Runde werden alle Stationen einen halben bis ganzen Meter nach hinten verlegt und die Runde beginnt von Neuem.

Ziel:

- Oftmaliges wiederholtes Werfen aus kurzen und gleichen Distanzen
- Langsame Steigerung der Entfernung
- Konstanten Bewegungsablauf der Putttechnik finden
- Bewegungsschulung unter einfachen Aufgabenbedingungen
- Würfe mit unterschiedlichen Windrichtungen

- „Kreis“

Material: Korb, 5 Marker, 2 Scheiben (Putter)

Übungsablauf:

In einer Distanz von 3 bis 4 Metern (abhängig vom Leistungsniveau der Übenden) werden 4 Markierungen in unterschiedlichen Richtungen zum Korb ausgelegt. Eine Station wird als Startpunkt festgelegt, hier werden 2 Marker abgelegt. Die SpielerInnen beginnen von der Startposition ihre Scheiben zu werfen.

Bei zwei Treffern geht man zur nächsten Position und spielt dort weiter. Bei einem Treffer verbleibt man an der Station. Trifft man gar nicht, geht man eine Station zurück (Ausnahme: Startposition). Wird die erste Runde erfolgreich abgeschlossen, wird an der Startposition eine neue Station aufgelegt. Hierfür wird der fünfte Marker verwendet. Dieser wird wahlweise einen halben bis ganzen Meter nach hinten verlegt. Wird an dieser neuen Position erfolgreich getroffen, wird der davor liegende Marker der ersten Runde aufgelöst und an der nächsten Station in gleicher Entfernung (entspricht der Entfernung der zweiten Runde) gelegt.

Steht ein/e SpielerIn auf der letzten verbliebenen Station und ein/e MitspielerIn nimmt den Marker auf, um eine neue Position zu legen, ist diese/r SpielerIn wenn er/sie an die Reihe kommt im Joker-Modus. Sie muss zwei Mal zwei Treffer zeigen, um sich ins Spiel zurück zu retten. Gelingt das nicht, ist der/die SpielerIn ausgeschieden und die Verbleibenden spielen sich

untereinander das Finale aus.

Die SpielerInnen werfen in gewohnter Reihenfolge mit den gleichen Spielregeln weiter bis sie einen Fehlversuch verzeichnen und stellen somit ihre Endposition fest. Jene/r SpielerIn, der/die die meisten Fortschritte an Stationen vorweisen kann, hat gewonnen.

Ziel:

- Das Spiel entwickelt kompetitiven Charakter und trägt somit zur Simulation von Wettkampfsituationen bei.
- Würfe aus gleichen Distanzen mit langsam ansteigender Distanzerhöhung
- langsame Erhöhung des Schwierigkeitsgrads
- Würfe in unterschiedlichen Windrichtungen

- **„Spirale“**

Material: Korb, 5 Marker, 2 Scheiben (Putter)

Übungsablauf:

Hier erfolgt der gleiche Übungsablauf wie bei der zuvor beschriebenen Übung „Kreis“. Der Übungsaufbau unterscheidet sich, als dass die Startposition auf 4.5 Meter, die zweite Station auf 5 Meter, die dritte Position auf 5.5 Meter und die vierte Station auf 6 Meter gelegt wird.

Ziel:

- Würfe aus variierenden Entfernungen
- Würfe bei unterschiedlichen Windrichtungen
- schnelles Einstellen auf neue und unterschiedliche Distanzen
- kompetitive Charakteristik

- **„Ganze Runde“ advanced**

Material: Korb, 4 Marker, 4 bis 6 Scheiben (Putter)

Übungsbeschreibung:

Im Abstand von 3 Metern zum Korb werden in 4 unterschiedlichen Winkeln die Marker aufgelegt. In einer ersten Runde werden von jeder Position 4 bzw. 6 Scheiben geworfen. Trifft man bei einer Station alle 4 bzw. 6 Würfe, so wird der Marker für diese Position einen halben oder ganzen Meter nach hinten gelegt. Werden bei einer Station nicht alle getroffen, bleibt der Marker an der gleichen Stelle liegen und an der nächsten Position wird weitergespielt. In einer zweiten Runde können sich somit unterschiedliche Wurfabstände ergeben.

Ziel:

- Erhöhung der Wurfanzahl
- Würfe aus verschiedenen Distanzen mit unterschiedlichen Windrichtungen

Hinweis:

Nach einer maximalen Übungsdauer von 30 Minuten wird eine Abschlussrunde durchgeführt,

bei der v.a. die Zielvorgabe im Vordergrund steht, die einzelnen Stationen mit jeweils 4 bzw. 6 Treffern positiv zu absolvieren.

- **„Kette“ advanced**

Material: Korb, 5 Marker, 2 Scheiben (Putter), Schnur für Kreis rund um den Korb

Übungsablauf:

Rund um den Korb wird ein Kreis mit 4–5 Metern Radius gelegt. In einer Entfernung von 8, 9, 10, 11 und 12 Metern werden Markierungen in der gleichen Richtung aufgelegt. Gestartet wird von der 10-Meter-Markierung. Jede/r SpielerIn hat 2 Würfe. Trifft man 2 Scheiben, so geht man 2 Stationen zurück. Trifft man ein Mal, darf man eine Position zurück, trifft man gar nicht, geht man eine Markierung nach vorne.

Ist die letzte Station erfolgreich abgeschlossen, wird die Kette nach hinten erweitert, indem die erste (optional auch 2 Stationen) Markierung aufgelöst und im gleichen Abstand hinten angelegt wird.

Steht ein/e SpielerIn an der ersten Markierung und trifft gar nicht, so darf sie die hinterste Markierung auflösen und vorne anreihen. Voraussetzung dafür ist, dass die Markierung frei und nicht von einer anderen übenden Person besetzt ist.

Zu beachten ist, dass die geworfenen Scheiben bei Fehlwürfen im Kreis zu liegen bleiben haben. Ist das nicht der Fall muss der/die SpielerIn diese Scheibe als Bestätigung spielen. Verfehlt sie den zu bestätigenden Versuch, muss sie eine Position nach vorne rücken. Wird die Bestätigung erfolgreich absolviert, bleibt der/die SpielerIn auf der jeweiligen Station stehen.

Ziel:

- Schneller Wechsel der Wurfdistanzen
- Putts aus weiteren Entfernungen (um die 10 Meter)
- Üben und Schulung von sowohl offensivem als auch dosiertem bzw. sicherem Spiel

Hinweis:

Nach maximal 20 Minuten Übung auf der gegenüberliegenden Seite aufbauen, um in unterschiedlichen Windrichtungen zu spielen.

- **„All-In“**

Material: Korb, 3 Marker, 4 bis 10 Scheiben (Putter)

Übungsablauf:

Im Abstand von 3 Metern werden 3 Markierungen in unterschiedlichen Winkel zum Korb aufgelegt. In der ersten Runde wird von den 3 Markierungen mit allen Scheiben in der bevorzugten Putttechnik geworfen. Gelingt es, alle Würfe zu treffen, wird der Marker der jeweiligen Station umgedreht und man geht zur nächste Station weiter. Ist das nicht der Fall bleibt der Marker obenauf liegen.

In einer zweiten Runde wird nun bei den umgedrehten Markern mit allen Scheiben in einer alternativen Putttechnik geworfen. Werden alle Versuche getroffen, wird der Marker wieder umgedreht und einen halben bis ganzen Meter nach hinten versetzt. Kommt man in der zweiten Runde zu einem Marker, der nicht umgedreht werden konnte, wird hier mit der gewohnten Putttechnik geworfen.

In der anschließenden dritten Runde wird nun je nach Lage des Markers bei den einzelnen Stationen mit allen Scheiben in der entsprechenden Putttechnik geworfen.

Hinweis:

Umgedrehter Marker bedeutet alternative Putttechnik.

Erst wenn der Marker wieder oben auf liegt, darf dieser nach hinten versetzt werden.

Ziel:

- Oftmaliges Wiederholen des gleichen Bewegungsablaufs
- Konstanten Bewegungsablauf finden, Vertrauen in die Wurfbewegung schaffen
- Würfe aus unterschiedlichen Richtungen (Windeinfluss, bergab und bergauf)
- Anwendung alternativer Putttechniken

- **„Fünf müssen weg“**

Material:

Korb, 5 Markierungen, 3 Scheiben (Putter)

Übungsablauf:

Die 5 Markierungen werden in 5 unterschiedlichen Winkeln mit gleichem Abstand zum Korb aufgelegt, wobei die Distanz jeweils 6–7 Meter beträgt. Eine Startposition wird festgelegt. An jeder Station werden 3 Scheiben geworfen, danach wird zur nächsten Station im Uhrzeigersinn gewechselt. Trifft man alle 3 Scheiben an einer Position, wird der Marker um einen halben bis ganzen Meter weiter weg gelegt. Verfehlt man alle Würfe, wird die Markierung einen halben bis ganzen Meter zum Korb hin verlegt. Wird nur einer der ersten 2 Würfe getroffen, aber in Folge der dritte Wurf, erhält man einen Bonuswurf an der gleichen Station. Für alle anderen Resultate wird die Markierung auf der gleichen Stelle belassen und man wechselt zur nächsten Station.

Werden alle 3 Versuche in der Distanz von 10 Metern getroffen, wird diese Markierung aus dem Spiel genommen.

Das Ziel der Übung besteht darin, darauf zu achten, wie viele Runden es benötigt, alle Markierungen aus dem Spiel zu nehmen bzw. wie viele Marker in einer bestimmten Zeit (15–30 Minuten) aus dem Spiel genommen werden konnten.

Ziel:

- größere Anfangsdistanzen
- kompetitive Charakteristik, vor allem beim dritten Wurf nach der Absolvierung erfolgreicher Versuche

Varianten:

Anfangsdistanzen für AnfängerInnen: 4–5 Meter

Anfangsdistanz für ExpertInnen: 8–9 Meter

Enddistanz für AnfängerInnen: 8 Meter

Enddistanz für ExpertInnen: 12 Meter

- **„Horse“**

Material: Korb, Marker, eine Scheibe (Putter)

Übungsablauf:

Zu Beginn der Übung wird eine Reihenfolge unter den SpielerInnen festgelegt. Der/die erste SpielerIn (A) sucht sich frei eine Position und wirft auf den Korb. Trifft (A), so muss der/die zweite SpielerIn (B) von der gleichen Position den Wurf versuchen. Trifft B ist der/die dritte SpielerIn (C) an der Reihe (oder A abhängig von der SpielerInnenanzahl) und versucht zu treffen.

Trifft A nicht, kommt B an die Reihe und sucht sich ebenfalls frei eine Position aus. Trifft B, muss C von der gleichen Position einen Wurf versuchen. Verwirft C, bekommt er/sie einen Buchstaben. In diesem Fall ein H. Jeder verfehlt Wurf bedeutet, einen weiteren Buchstaben zu bekommen, beginnend mit H dann O, R, S, E. Hat ein/e SpielerIn HORSE gesammelt, ist er/sie aus dem Spiel. Die verbleibenden SpielerInnen spielen weiter bis eine Person übrig bleibt.

Variante:

Putttechnik, Stand oder Wurfkurve werden von dem/der WerferIn vorgeben.

1.2.2 Approach-Übungen

- **„Elf und minus sieben“**

Material:

Korb, Marker, 3 Scheiben (Putter), Schnur

Übungsablauf:

Um den Korb wird mit einem Seil ein Kreis mit einem Radius von 4–5 Metern gelegt (soll Entfernung der 100%-Puttquote entsprechen). Die SpielerInnen finden eine Wurfreihenfolge. Jede/r SpielerIn darf in einer Runde eine Position für den Annäherungswurf wählen. Die Distanzen sollten dabei zwischen 15 und 25 Metern liegen. Die SpielerInnen werfen ihre 3 Scheiben in der zuvor bestimmten Reihenfolge. Dabei werden die Punkte wie folgt vergeben:

Im Zielkreis: 0 Punkte

Treffer der Ketten, des oberen Korbrands sowie Oberseite des Korbs: 1 Punkt

Treffer: 3 Punkte

Scheiben, die außerhalb des Zielkreises zum Liegen kommen, müssen von den SpielerInnen mit einem zweiten Wurf weiterspielt werden, wobei ein Verfehlen einen Punkt Abzug

bedeutet.

Sind die zweiten Würfe durchgeführt, werden die gesammelten Punkte für jede/n MitspielerIn gezählt und der Zwischenstand ermittelt. Danach beginnt eine neue Runde. Die/der SpielerIn, die/der an der Reihe ist den Annäherungswurf auszuwählen, sucht sich eine beliebige Position aus. Das Spiel ist beendet, wenn eine/r Spielerin elf Pluspunkte erreicht oder ein/e MitspielerIn sieben Minuspunkte gesammelt hat.

Ziel:

- Würfe aus einer Distanz von 15–25 Metern
 - dosierte Annäherungen
 - Erprobung von offensivem Spielverhalten (wie viel Offensive ist möglich, um nicht Gefahr zu laufen, einen Punkt abgezogen zu bekommen)
-
- **„Sieben und minus fünf“** (bis maximal 5 Personen)

Material:

Korb, Marker, 3 Scheiben(Putter bzw. Midrange), Schnur für einen Kreis rund um den Korb

Übungsablauf:

Um den Korb wird mit dem Seil ein Kreis mit einem Radius von 4–5 Metern gelegt (das Ausmaß des Kreisradius soll der Entfernung angepasst sein, der für die Übenden eine 100%-Puttquote darstellt). Zu Beginn wird eine Spielreihenfolge unter den SpielerInnen gefunden. Jede/r SpielerIn darf in einer Runde eine Position für den Annäherungswurf wählen. Die Distanzen sollten dabei zwischen 30 und 60 Metern liegen. Die SpielerInnen werfen ihre 3 Scheiben in der zuvor bestimmten Reihenfolge. Dabei gilt folgende Punktevergabe:

Im Zielkreis: 1 Punkt

Treffer der Ketten, des oberen Korbrands sowie Oberseite des Korbs: 3 Punkte

Treffer: 5 Punkte

Scheiben, die außerhalb des Zielkreises zum Liegen kommen, werden von den SpielerInnen mit einem zweiten Wurf gespielt, wobei ein Treffer einen Punkt Abzug bei den MitspielerInnen bedeutet. Durch das Versenken der Scheibe mit dem zweiten Wurf können keine Plus-Punkte angeschrieben werden. Sind die zweiten Würfe durchgeführt, werden die gesammelten Punkte für jede/n MitspielerIn gezählt und der Zwischenstand ermittelt. Danach beginnt eine neue Runde. Die/der SpielerIn, die/der an der Reihe ist den Annäherungswurf auszuwählen, sucht sich eine beliebige Position aus. Das Spiel ist beendet, wenn ein/e SpielerIn 7 Pluspunkte erreicht oder ein/e MitspielerIn 5 Minuspunkte gesammelt hat.

Variationen:

Die Scheibe, die im Zielkreis am nächsten zum Korb liegt, zählt 2 Punkte. Gilt auch für Scheiben, die eine Korbberührung hatten.

Ist der erste Wurf nicht im Zielkreis zum Liegen gekommen, muss mit dem zweiten Wurf die Scheibe im Kreis bleiben. Ist das nicht der Fall bekommt die/der SpielerIn einen Punkt Abzug.

Ziel:

- Übung von Annäherungswürfen aus einer Distanz aus 30–60 Metern.
- Sicheres Spielen kombiniert mit dosierter Offensive, da die Scheibe mit dem zweiten Wurf im Zielkreis liegen bleiben sollte
- Kompetitive Charakteristik
- Taktisches Spielen (vermehrt Pluspunkte sammeln versus SpielerInnen Punkte abziehen)

Allgemeine Hinweise für Approach-Übungen:

Approachwürfe sollen unter verschiedenen Bedingungen ausgeführt werden. Es empfiehlt sich in unterschiedlichen Windrichtungen zu spielen und dabei die Wurfabstände zu variieren. Dabei können die Entfernungen zwischen 25 und 60 Metern liegen. Des Weiteren können differierende Geländeformen und Hindernisse in die Übungsgestaltung mit einfließen. Das Bespielen von Waldschneisen und die Verwendung von OB's stellen hierbei gute Möglichkeiten dar.

1.2.3 Drive-Übungen

- **Wurfserien am Fußballfeld oder Wiese**

Bei den Drive-Übungen werden Wurfserien mit 3–8 Scheiben (Midrange bzw. Driver) geworfen. Hauptaugenmerk liegt auf einer kontrollierten und exakten Bewegungsausführung und dem konstanten Werfen von bestimmten Kurven. Ziel ist es, Serien von gleichförmigen Hyzer-, Anhyzer- und Straight-Würfen umzusetzen.

Um die maximale Distanz der Würfe zu erhöhen, sollte vor allem im Bereich der Anhyzer-Würfe gearbeitet werden. Dabei ist wichtig, dass die Scheiben in eine kontrollierte Turn-Phase kommen, um ihre maximale Gleitfähigkeit zu entwickeln und somit die Wurfabstände erheblich vergrößert werden kann.

Allgemeine Hinweise:

Bei den Wurfserien ist es wichtig, diese unter verschiedenen Bedingungen durchzuführen. In unterschiedlichen Windrichtungen spielen sowie Geländeformen und Hindernisse nutzen, stellen ein gute Möglichkeiten dafür dar. Zudem soll die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsablauf gelegt und von der/dem Übenden Wurf für Wurf reflektiert werden.

Variation:

Durchführung von Wurfserien mit unterschiedlich weit entfernten Zielkreisen in variierender Größe auf der Wiesenfläche.

1.3 Übungs- und Spielformen für ExpertInnen

Für die Übungs- und Spielformen für ExpertInnen gelten im Wesentlichen die gleichen Inhalte und Parameter wie für Fortgeschrittene. Zum Großteil kommen die gleichen Übungen und Spiele zum Einsatz, jedoch wird deren Schwierigkeit und Variabilität erhöht. Dies erfolgt hauptsächlich durch eine Vergrößerung der Entfernungen, Verkleinerung der Zielkreise, Bewegungsanweisungen bei einzelnen Stationen oder durch das Miteinbeziehen von anspruchsvoll zu spielenden Geländeformen. Grundlegendes Ziel ist, die Trainingsbedingungen und deren Inhalte und Aufgaben zu erschweren.

1.3.1 Putt-Übungen

Bei den Putt-Übungen steht v.a. die Intensivierung der Bewegungsvariationen im Vordergrund. Trainingseinheiten sollen besonders darauf abzielen, verschiedene und abwechslungsreiche Situationen zu generieren. Eine stetige Veränderung der Distanzen auf kurz, lang und mittel ist anzustreben. Zudem ist das Einüben von verschiedenartigen Standpositionen und alternativen Putttechniken erstrebenswert. Weiters wird durch das Integrieren unterschiedlicher Beschaffenheiten des Untergrunds (Unebenheiten, Steigung und Neigung) die Fähigkeit geübt, sich schnell und erfolgreich auf abwechslungsreiche Situationen einzustellen, die eine Adaption der Zielbewegung zur Folge haben.

Durch Ausführung unterschiedlicher Wurfkurven (Hyzer, Straight oder Anhyzer) kann die Variationsbreite bei den Putt-Übungen hervorragend erweitert werden.

- „Stern“

Material: Korb, 4 Markierungen, 3 Scheiben (Putter)

Übungsablauf:

Diese Übung beinhaltet komplexe Aufgaben. Die 4 Markierungen werden in unterschiedlichen Distanzen und Richtungen zum Korb aufgelegt. Dabei liegt der erste Marker auf 5, der zweite auf 9, der dritte auf 7 und die vierte Markierung auf 10 Meter. Gestartet wird bei der 5-Meter-Markierung. Es werden jeweils 3 Scheiben geworfen. Trifft man ein Mal, verbleibt man auf derselben Station. Bei 2 Treffern geht man eine Station weiter. Wird keine Scheibe getroffen, spielt man an der vorhergehenden Station weiter. Haben die Übenden eine volle Runde erfolgreich abgeschlossen, so wird eine zweite Runde gespielt. In einer dritten Runde können die Markierungen jeweils um einen halben bis ganzen Meter nach hinten versetzt werden.

Ziel:

- Oftmaliger Wechsel zwischen unterschiedlichen Distanzen
- Würfe aus großen Distanzen, die außerhalb der 100%-Quote liegen

Hinweis:

Achtung! Ist eine komplexe Übung, da sich die Distanzen sehr stark verändern. Nur durch Geübte durchführen, sonst Gefahr der Demotivation

1.3.2 Approach-Übungen

siehe Fortgeschrittene

Allgemeine Hinweise:

Bei den Übungen der Annäherungswürfe für ExpertInnen kommt es zu einer verstärkten Miteinbeziehung unterschiedlicher Geländeformen und Hindernisse (Waldschneisen, freie Flächen, bergauf, bergab, schiefe Hänge). Ebenso liegt die Aufmerksamkeit auf einem oftmaligen Wechsel der Wurfrichtungen mit differierendem Windeinfluss im Mittelpunkt. Zusätzlich können die Übungssequenzen erschwert werden, indem schwierig zu spielende Standpositionen (bergauf, unebener Untergrund) im Training Berücksichtigung und Anwendung finden. Eine weitere Möglichkeit, die Schwierigkeiten zu erhöhen, ist der Einsatz von OB-Flächen und ein ständiger Wechsel der Distanzen zum Korb.

1.3.3 Drive-Übungen

siehe Fortgeschrittene

allgemeine Hinweise:

Hier gelten die gleichen Parameter wie bei den Annäherungswürfen. Zudem können im Vorfeld von Wettkämpfen zu erwartende Wurfkurven gespielt werden.

1.4 Allgemeine Übungs- und Spielformen

Die allgemeinen Übungs- und Spielformen dienen v.a. dazu, den Trainingsalltag für die Übenden variantenreich zu gestalten.

Sie können eine Reduzierung der Scheibenauswahl beinhalten und unterstützen damit eine intensive Auseinandersetzung mit der jeweiligen Scheibenart. Dies kann zu aufschlussreichen Erkenntnissen der maximalen Reichweiten und Einsatzbereichen führen. (Gilt für das ausschließliche Spielen mit Approach- und Puttscheiben.)

Bei den Spielformen der Doubles-Varianten werden soziale Komponenten aufgegriffen. Sie bieten eine Möglichkeit, das Training alternativ zu gestalten und fördern den Austausch innerhalb der Trainingsgruppe.

Spezielle Übungsformen wie das Nachstellen von Bahnen bzw. Wurfkurven zielen darauf ab, sich auf bevorstehende Wettkämpfe adäquat vorzubereiten.

Beispiele allgemeiner Übungs- und Spielformen:

- Variantenreiches Spielen auf unterschiedlichen Parcours
- Bahnen mit 3 oder mehreren Scheiben spielen, wobei von der schlechtesten Lage weitergespielt wird
- Bahnen mit 3 oder mehreren Scheiben spielen, wobei die erstgespielte Scheibe weitergespielt wird
- Player A / Player B
- Doubles best throw
- Doubles worst throw
- Doubles alternate throw
- Ausschließlich mit Mid-Range-Scheiben spielen
- Ausschließlich mit Putter-Scheiben spielen
- im Training Bahnen bzw. Wurfkurven von bekannten Parcours nachstellen
- Parcours bzw. Bahnen rückwärts spielen