

PÉTANQUE-TRAINING

TAGESKURS „Verbesserung der technischen und mentalen Grundlagen beim Pétanque“

ZIELGRUPPE: Fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler mit Wettkampferfahrung (mindestens einjährige intensive Teilnahme am Turnier- und Ligageschehen)

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

ABLAUF:

10.00 Uhr – 10.15 Uhr Vorstellung des Tagesprogramms, Vorstellung des Trainers und der Teilnehmer

10.15 Uhr – 10.30 Uhr Aktivierungsphase

10.30 Uhr – 12.00 Uhr Legen: Wo stehe ich? Was brauche ich noch?

Analyse des Leistungsstands bei unterschiedlichen Entfernungen und Anforderungen – Übungen zum Demi-Portée in Einzelarbeit und Gruppen

12.00 Uhr – 12.15 Uhr Pause

12.15 Uhr – 13.00 Uhr Spielerische Übungen zum Legen mit Wettkampf-Charakter

13.00 Uhr – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr – 14.15 Uhr Aktivierungsphase

14.15 Uhr – 15.15 Uhr Schießen: Was gelingt? Was darf besser werden?

Analyse des Leistungsstands bei unterschiedlichen Entfernungen und Anforderungen – Übungen zur Schusstechnik in Einzelarbeit und Gruppen

15.15 Uhr – 15.30 Uhr Pause

15.30 Uhr – 16.15 Spielerische Übungen zum Thema Schießen mit Wettkampf-Charakter

16.15 – 17.15 Uhr Was ist Mentaltraining und wofür ist es nützlich?

Einführung in das Mental-Training – Kleine Übungen zum Mentaltraining –
Mentales Training im Pétanque: Was kann mir helfen?

17.15 Uhr – 17.30 Uhr Pause

17.30 Uhr – 18.00 Uhr Abschluss des Trainingstages

Was nehme ich für mein Lege-Training mit?

Was nehme ich für mein Schuss-Training mit?

Wo kann ich mich mental verbessern?