

Das Training im Bowlingsport

(Grundlagen für Jugendtraining)

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	3
2. Grundvoraussetzung.....	4
3. Vor der Aufnahme eines Jugendlichen in einem Verein.....	4
4. Rahmentrainingsplan der DBU (Stand 2012).....	5
5. Kondition.....	6
6. Aufwärmen vor dem eigentlichen Training.....	6
7. Abfolge vor dem ersten Wurf	7
8. Hilfsmittel beim Training	8
9. Die ersten Übungen.....	9
10. Der Aufstellpunkt (ermitteln der Schulterbreite).....	10
11. Schlussbemerkung.....	10

Vorwort

Ziel dieser Zusammenfassung ist ganz klar, in naher Zukunft wieder eine erstarkte niedersächsische Bowling Jugend aufzustellen.

Es wird versucht eine durchgängige Erklärung / Veranschaulichung zu verdeutlichen. (Was, wie und warum dies und das alles wichtig ist!)

Es soll nur ein **Grundgerüst** darstellen.

Sicherlich fragen sich auch einige, warum wann was gemacht werden soll?

Natürlich kann es hier und da unterschiedliche Sichtweisen geben. Aber der Grundtenor sollte sein, dem Trainierenden die Grundlagen (Vorlage ist hier der Rahmentrainingsplan der DBU) im Bowling zu verinnerlichen.

Aus meiner Sicht sind diese elementar wichtig und unabdingbar.

Es hat sich leider in den letzten Jahren herauskristallisiert, dass immer viel über Bälle gemacht werden soll. Dies ist teilweise schlichtweg nach hinten losgegangen!

Und als Beweis stehen hier ganz einfach die goldenen Generationen bis ca. 2010 – 2012. (siehe auch das Jugendarchiv auf unserer niedersächsischen Bowlingseite)

Diese haben fast durchgängig konsequent die niedersächsischen Kaderlehrgänge (mit vorangegangenen Grundlagentraining in den Vereinen) besucht. Hier wurde dann vieles vertieft und auch auf das Teamverhalten (Gemeinschaftssinn) hingearbeitet.

Natürlich war nicht alles das gelbe vom Ei. Aber aus Fehlern soll man ja angeblich auch lernen können!

Wenn man sich aber mit diesen sogenannten „Alten“ mal unterhält (und da spielen heute noch einige von), war ja nicht alles schlecht! 😊

Und das sprichwörtliche „Gras fressen“ (aus dem Fußballjargon) mussten sie alle. Geschadet hat es sicherlich keinem.

Das Motto sollte heißen:

Es gibt keine Wunder

sondern

nur Training

Anmerkung: Zur Verbesserung der Lesbarkeit wird hier nur in der Form des „Trainierenden“ gesprochen. Gemeint sind aber in allen Fällen weibliche und männliche Spieler.

Grundvoraussetzung

Grundvoraussetzung für ein solides Jugendtraining sollten folgende wichtige Merkmale beinhalten:

- ***Ein motivierter Jugendtrainer / Coach / Jugendleiter etc.***
- ***Motivierte Jugendliche.***
- ***Eine Bowlinganlage die hinter der Jugendarbeit steht.***

Grundsätzlich sollte ein Jugendtraining 2 x 3 Wöchentlich angeboten werden.

(2 - 3 TE pro Trainingstag. 1 TE = 45 Minuten)

Der jeweilige (wir nennen ihn einfach mal Ausbilder) sollte sich intensiv um die Jugendlichen kümmern können. (Wenn möglich, **keine weiteren Ämter** im Verein)

Bowling kommt aus dem amerikanischen und entsprechend sind die Fachbegriffe zu über 90% in Englisch.

Hierzu ist eine Datei (**Begriffserklärungen**) auf unserer Homepage hinterlegt.

=====

Vor der Aufnahme eines Jugendlichen in einem Verein

- *1 - 2 x Schnuppertraining anbieten.*
- *Dem angehenden Jugendlichen (mit gesetzlichen Vertreter) genauesten erklären, welche Kosten entstehen. (Mitgliedsbeiträge, Ausrüstung etc.)*
- *Etwaige Erkrankungen in Erfahrung bringen. (Hier empfiehlt sich ein Formblatt zu erstellen)*
- *Erklärung Verhaltensregeln (zwingend Notwendig) unterzeichnen lassen.*

Tipp: Hier werden noch Vorlagen (in Word unter Jugend / Ausbildung) auf der BVN Webseite veröffentlicht.

=====

Rahmentrainingsplan der DBU (Stand 2012)

Dies ist die Mutter allen Trainings! Hier wurden die Eckpunkte festgelegt, die dem Trainierenden Zug um Zug beigebracht werden sollte. Hier nur die GA und das GLT.

Tipp: Der gesamte Rahmentrainingsplan auf unserer Website zu finden (Jugend / Ausbildung)

<p>GRUNDAUSBILDUNG (GA) 1. Ausbildungsstufe D1-Kader 1 - 2 Jahre</p>	<p>GRUNDLAGENTRAINING (GLT) 2. Ausbildungsstufe D2-Kader 2 Jahre</p>
<p>Trainingszeit 2 x wöchentlich je 2 TE</p>	<p>Trainingszeit 2 - 3 x wöchentlich je 2 TE</p>
<p>SPIELTECHNIK Vertraut machen mit dem Bowlingball ➤ Gewicht, Bohrvarianten (Konventionell oder Fingertip dem Alter und Wachstum anpassen) ➤ Schwerpunkte (SP) im Bewegungsablauf (Technik Leitbild) 1. 4-Schrittanlauf (Anlaufänge und Schrittgrößen festlegen) 2. Pendelübung - frei und fließend 3. Timing Arm- und Beinbewegung 4. Nullstellung - Stabilisierung der Auftaktbewegung 5. Festlegung Aufstellpunkt und Zielpunkt (Augen bleiben konsequent auf dem Zielpunkt) 6. Endstellung: Stehenbleiben in der im Knie gebeugten Endstellung, bis Ball Zielpunkt überquert 7. Handgelenk und Fingerposition individuell festlegen und fixieren (Optimum Hand und Finger befinden sich hinter dem Ball)</p>	<p>SPIELTECHNIK ➤ Gewicht des Bowlingballes an das Wachstum anpassen (Bohrvariante Fingertip) ➤ Spielmaterial: ein Anspiel- und ein Räumball ➤ SP im Bewegungsablauf 1. Schrittgrößen und Anlaufänge ordnen evtl. 5-Schritt-Anlauf 2. Nullstellung mit bewusster Kontrolle des Aufstellpunktes, der Handposition und des Zielpunktes (Augen bleiben von der Nullstellung bis zur Abgabe auf dem Zielpunkt - Kontrolle!) einschließlich Atemtechnik 3. Auftaktbewegung und Oberkörperposition stabilisieren 4. Pendel frei und fließend 5. Endstellung: fester Stand im gebeugten Knie mit stabilisierter Oberkörperposition 6. Abgabetraining mit Vervollkommnung einer Anspiel- und einer Räumspielhandposition</p>
<p>SPIELTAKTIK ➤ Entwickeln einfacher Zielsysteme 1. Aufstellpunkt und Zielpunkt für den Anwurf festlegen 2. Abmessungen der Bahn lernen 3. Aufstellpunkte und Zielpunkte für das Räumspiel auf Einzelpins festlegen ➤ Grundsätze des sportlichen Verhaltens auf der Bahn erlernen (Vorfahrtsregel) ➤ Regeln der Wurfvorbereitung erlernen</p>	<p>SPIELTAKTIK ➤ Entfernung des Aufstellpunktes von der Foullinie dem Wachstum anpassen ➤ Zweite Strikelinie erlernen ➤ Festlegen der Aufstell- und Zielpunkte für Räumspiel auf Pingruppen mit Anspielball ➤ Ballaufmuster erlernen und verstehen ➤ Erlernen und Anwenden einfacher Zielsysteme, in Form einfacher Berechnungen für Veränderungen in der Spiel- bzw. Räumlinie (2-1-3; 5-4-3) ➤ Grundsätze des Bahnlesens erlernen ➤ Wettkampfverhalten schulen</p>
<p>PERSÖNLICHKEIT ➤ Sinnvolles Verhalten auf und hinter der Bahn erlernen ➤ Entwickeln von Selbstdisziplin für das Training ➤ Entwickeln von Mannschaftsgeist und Verantwortung in der Trainingsgruppe ➤ Spielfreude und Selbstvertrauen durch kleine Erfolgserlebnisse schaffen und entwickeln ➤ Vermitteln von positiven Denken</p>	<p>PERSÖNLICHKEIT ➤ Inhalte der GA weiterentwickeln ➤ Vorbildfunktion schaffen und entwickeln ➤ Siegeswillen im Wettkampftraining und in den Wettkämpfen selbst entwickeln ➤ "Killerinstinkt" und Strikefeeling entwickeln ➤ Erlernen des mentalen Trainings im Bereich des Vorstellens des Bewegungsablaufes bis hin zur Ballfreigabe ➤ Erlernen der objektiven Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens ➤ Beachtung des familiär-schulischen Umfeldes</p>

Kondition

Eine gewisse Grundkondition von jedem Jugendlichen ist eigentlich Voraussetzung (Basis) um später konditionell bei Wettbewerben auf einem gleichmäßigen Level zu bleiben.

Grundsatz: Eine gute Kondition erhöht die Konzentration

Hier gibt es den berühmten „**Coopertest**“. Von allen Jugendlichen gefürchtet! Die Zahlen, die dort erscheinen bzw. abgefordert werden, beinhalten wirklich nur eine

Grundkondition!

Die Schwerpunkte:

- *Ausdauertraining (Eine gewisse Strecke laufen oder schwimmen)*
- *Bauchmuskeltraining*
- *Bauchpressen*
- *Kniebeugen*
- *Seilspringen*
- *Liegestützen*

Dies sollte das Ziel eines später gut ausgebildeten Jugendspielers sein

Tipp: Alles hierzu ist auf der BVN Webseite (Jugendseite / Ausbildung) zu finden

=====

Aufwärmen vor dem eigentlichen Training

Hier gibt es kein „**wenn und aber**“

Das Aufwärmen bzw. Stretchen gehört zum Training dazu, wie das regelmäßige einnehmen von alkoholfreien Getränken!

Beim Jugendtraining sollte dies vor allen **in der Gruppe** geschehen. (Förderung des Gruppenzusammenhaltes)

Vorweg sollten die Jugendlichen mindestens **2 Min Seilspringen**. Im Anschluss erfolgt das gemeinsamen Stretchen / Dehnen.

Entweder vom Kopf runter zum Fuß oder umgekehrt. (Niemals Querbeet)

Tipp: Alles hierzu ist auf der BVN Webseite (Jugendseite / Ausbildung) zu finden

Abfolge vor dem ersten Wurf

Ganz **wichtig** ist hier, dass der Trainierende das richtige **Ballgewicht** hat. Am einfachsten ist dies zu überprüfen, wenn man den Ball am ausgestreckten Arm ca. 5 - 10 Sekunden halten kann.

Ist das **Gewicht des Balles nicht** an den Trainierenden **angepasst**, ist ein **Training** im Grunde genommen **völlig sinnlos!**

Ist alle korrekt, sind folgende Punkte hilfreich:

- ✚ *Falls benötigt: Alle Tapes / Pflaster etc. mindestens 20 Min. vorher anbringen.
(Ganz wichtig bei Wettkämpfen, damit keine Unruhe entsteht)*
- ✚ *Alle nötigen Utensilien (Bälle / Tücher etc.) sind an der jeweiligen Bahn.
Sämtliche Bälle (die benötigt werden) vorher reinigen.
(Dazu gibt es noch ein separates Thema)*
- ✚ *Eine Ballaufnahme erfolgt nie mit den Fingern, mit denen man später spielen will.
(Die Finger werden entsprechend extrem entlastet)*
- ✚ *Finger- bzw. Daumenlöcher prüfen, ob alles passt.
(Bei Jugendlichen sollte mindestens pro ½ Jahr der Spann überprüft werden)*

Um den Ball richtig aufzunehmen, sollte man immer darauf achten, dass die Finger, mit denen gespielt wird, möglichst nur die Löcher berühren, nicht den Ball. Wenn der Ball gedreht werden muss, um die Löcher richtig zu positionieren, sollte dazu die andere Hand benutzt werden.

Warum? Die Bowlingbälle nehmen das Öl auf, das sich auf der Bahn befindet und mit ölverschmierten Fingern kann man leicht abrutschen.

Beim Aufnehmen des Balls aus dem Ballrücklauf sollte man darauf achten, sich nicht die Finger einzuklemmen! Finger zwischen zwei aneinander stoßenden Bällen können ganz schön weh tun ...

=====

Hilfsmittel beim Training

Der berühmte Galgen!

Ein (Bowling-)Galgen ist ein kastenförmiges Gestell, an dessen Querbalken in der Mitte ein kleines Glöckchen angebracht ist. Dieses Glöckchen hängt gerade so hoch, dass ein Ball darunter hindurch laufen kann. Tut er dies genau in der Mitte, so wird das Glöckchen in Bewegung gebracht. Trifft der Ball nicht ganz mittig, so wird das Glöckchen nicht berührt und gelangt deshalb auch nicht in Schwingung.



Hütchen

Können für das Üben von genauem Werfen im Training verwendet werden. Als einfachere Version zu einem Galgen dienen Hütchen, die als künstliche Hindernisse auf die Bahn (zumeist im Übergangsbereich zwischen Pins und Backend) aufgelegt werden.

Es ist die Aufgabe der Trainierenden, dann so zu werfen, dass sie keines der Hütchen berühren. Wird eines der Hütchen trotzdem getroffen, springt es meist von seiner Position weg und muss erneut an die ursprüngliche Position gelegt werden.



Sicherlich gibt es noch mehr Hilfsmittel. Bitte dabei immer beachten, dass die Sicherheit des zu Trainierenden im Vordergrund steht.

=====

Die ersten Übungen

Bevor sich der Trainierende überhaupt mit dem allgemeinen Training befasst, gib es ein paar Übungen, die unbedingt vorher abgearbeitet werden müssen!

Logischerweise testet der Trainierende vorher natürlich den Anlauf

Diese Übungen sollten bei jedem Training in der ersten TE behandelt werden. (Für Anfänger und gut Ausgebildete immer zu empfehlen)

Die hier vorgestellten Übungen sind für Rechtshänder ausgelegt. (Linkshänder entsprechend umdenken)

Hinweis: *Bei den folgenden Übungen bewusst den Arm durchschwingen und anschließend mit der Hand das rechte Ohr berühren. Daumen bei der Ballabgabe steht's auf 12 Uhr / Finger hinter den Ball!*

Übung 1

Mit Ball (wird mit der linken Hand transportiert) zur Foulline gehen. Anschließend mit dem **linken Bein in die Endposition gehen**. Ball aufnehmen (bewusst die Finger anpressen / Daumen auf 12 Uhr). Linker Arm sollte hier nach außen zeigen. (Gleichgewicht)

In dieser Position mindestens 3 x Pendeln (ohne viel Kraft) und danach den Ball einfach nach vorne abgeben. (Hier auch bewusst auf die Finger / den Daumen achten)

Übung 2

Mit Ball (wird mit der linken Hand transportiert) zur Foulline gehen. Danach soviel Abstand zur Foulline lassen, damit der Gleitschritt ausgeführt werden kann. In Aufrechter Position (Ball genauso behandeln, wie in Übung 1) bleiben. 3 x Pendeln und wenn der Ball von hinten kommt, den letzten Schritt (in Abgabeposition gleiten) absolvieren und den Ball abgeben. (Auch hier bewusst auf die Finger / den Daumen achten)

**Alle beiden Übungen sollten entsprechend locker durchgeführt werden.
(Natürliche Bewegungen ohne Kraft / Kurbeln oder sonst was).**

Wichtig ist hier auch, dass nach der Ballabgabe so lange in der **Endposition** geblieben wird, **bis der Ball in die Pins einschlägt**. Diese Maßgabe dient ausschließlich dazu, dass der Trainierende auch später in der Endposition einen **festen Stand** behält!

=====

Der Aufstellpunkt

Bevor dies geschieht, muss zwingend die Schulterbreite wie folgt ermittelt werden:

Der Trainierende nimmt sich einen Ball und stellt sich auf den Anlauf. Füße nebeneinander. Anschließend die Arme mit Ball runterhängen lassen. Der Ausbilder schaut nun, wie viel Leisten Abstand zwischen linker Fuß Innenseite und der Mitte des Balles. Wir gehen jetzt mal davon aus, dass dies 7 Leisten sind. Dies nennt man nun **Schulterbreite (SB) 7**. Dies ist enorm wichtig, weil hier später die eventuellen Spiellinien etc. berechnet werden können.

Nachdem das nun abgearbeitet ist, begibt sich der Trainierende (ohne Ball) an die Foulline und stellt sich mit dem Rücken zu den Pins.

Von hier aus macht man 4 Schritte (4-Schritt Anlauf). Hinzu kommt ein ½ Schritt (der spätere Gleitschritt). Diese Entfernung zur Foulline ist vorerst der gedachte Punkt, den man sich merken sollte. Später muss dieser sicherlich angepasst werden, damit der Abstand bei der Ballabgabe zur Foulline korrekt ist.

=====

Ab hier werden folgende Punkte in separaten Publikationen auf unserer Website (Jugend / Ausbildung) veröffentlicht:

- ❖ *Begriffserklärungen*
- ❖ *Bowlingausrüstung*
- ❖ *Anlauf Position*
- ❖ *Nullstellung*
- ❖ *Der Pendel*
- ❖ *Räumsysteme*
- ❖ *Zielsysteme + Spiellinien*

und vieles mehr

Schaut einfach mal vorbei.

=====

Schlussbemerkung:

Dies ist nur ein Bruchteil von dem, was der Trainierende wissen sollte. Für den Verbandsjugendvorstand ist es immens wichtig, dass stets eine **positive Einstellung zum Bowlingsport** beibehalten werden sollte.

Maßgebend für das Training sind die Vorgaben des DBU – Rahmentrainingsplan.

Wilhelmshaven, den 25.06.2018