



"Treble is funny, but double is money!"

Das Training im Dart-Sport besteht bei 90% aller Spieler aus dem gemütlichen Spielen von 501, Cricket oder anderen angebotenen Spielen. Fakt ist aber leider, dass diese Art von "Training" nicht dazu geeignet ist, sein Spiel zu verbessern.

Es gibt zahlreiche Anleitungen, Trainingspläne, Bücher, Tabellen, und Programme zu diesem Thema im Internet, aber entweder ist das dort angebotene zu zeitaufwendig (teilweise bis zu 4 Stunden!!!!) oder für einen Hobby-Spieler einfach nur langweilig... Darum haben wir uns einige Übungen überlegt, mit denen man sowohl richtig "trainieren" kann, aber gleichzeitig nicht auf das Spiel mit seinen Freunden verzichten muss. Denn während die Mitspieler zu Punkten versuchen, konzentriert man sich selber auf seine Übungen, ohne den Spaß am miteinander spielen missen zu müssen. Und vielleicht finden sich ja sogar gleichgesinnte, die mit einem gemeinsam diese Übungen in einem 501er durchführen möchten.

Ein Dart-Spieler prägte vor Jahren den Spruch "Treble is funny, but double is money!" und hat damit den Nagel auf den Kopf getroffen. Um aber zu einem sicheren Check zu kommen, sind immer viele verschiedene Faktoren ausschlaggebend.

- Man muss möglichst konstant werfen...
- Wenn möglich sollte schon der erste Dart genau "sitzen"...
- Man sollte möglichst viele Punkte je Runde werfen...
- Die Check-Out-Wege sollten einem liegen...
- Man sollte das Spiel möglichst schnell Checken...

Das Training, um dorthin zu kommen, kann man wie im folgenden dargestellt, gestalten. Hierbei sind natürlich Abweichungen möglich was die Anzahl der Würfe nach oben betrifft, weniger sollte man aber eher



vermeiden. Je nach Trefferquote kann man diese Übungen in gut 2 Stunden absolvieren...

1. Konstant werfen...

Versuche mit möglichst gleichmäßiger Armbewegung in 10 Runden (30 Darts), die Darts möglichst eng zu gruppieren. Es soll nicht auf ein bestimmtes Feld gezielt werden, sondern dorthin, wo der erste Dart gelandet ist. Dazu kann man sich z.B. eine leere Tesafilm-Rolle (Durchmesser nicht größer als 3cm) in die Tasche stecken um das Ergebnis zu überprüfen...

Die Treffer kann man für eine Statistik nach jeder Runde notieren:
alle 3 Darts im Kreis = 1 Punkt

2. Erster Dart...

Es werden 10 Runden (30 Darts) abwechselnd auf die Felder
Trippel 20 – Trippel 19 – Trippel 18 – Trippel 16
geworfen. Wichtig hierbei ist die Reihenfolge und das nur jeweils EIN
Dart auf ein Feld geworfen wird.

Die Treffer kann man für eine Statistik nach jeder Runde notieren:
Jeder Trippel -Treffer ergibt 1 Punkt...

3. Scoren...

Es werden 10 Runden (30 Darts) auf eine "Lieblingszahl" geworfen,
dabei sollte man mindestens 5 Treffer je Runde landen.

Die Treffer kann man für eine Statistik nach jeder Runde notieren:
Mindestens 5 Treffer auf die Zahl ergeben einen Punkt...

4. Check-Vorbereitung...

Beginnend mit 31 Punkten versucht man durch Treffen von "leichten"
Zahlen die Punkte mit 3 Darts auszumachen. Der letzte Dart sollte in
ein Doppel-Feld geworfen werden.

Diese Übung ist natürlich gerade für ungeübte Spieler sehr schwierig,
zumal man eDart-Automaten kein entsprechendes Spiel einstellen
kann. Aber mit ein bisschen Geduld bekommt man das schon hin.
Hat man ein Finish gecheckt, erhöht man die Punktzahl, bis man bei
101 (oder auch weniger) angekommen ist (also 41, 51, 61, ... bis
101).



5. Checken...

Das eigentliche Checken übt man wie folgt: Es wird der Reihe nach solange auf alle Doppelfelder geworfen (1 .. Bull), bis jedes Doppel 3x (für ungeübte kann man das auch auf 1x herabsetzen) getroffen wurde

Für die Statistik kann man sich notieren, wie viel Versuche man benötigt hat, um ein Doppelfeld zu erfüllen.

