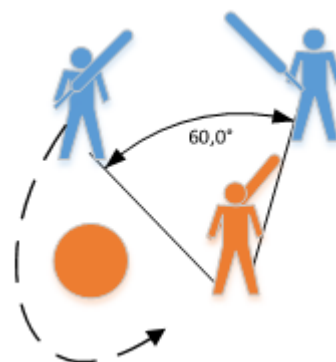
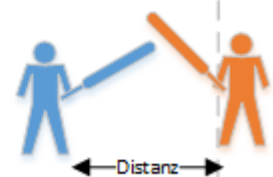
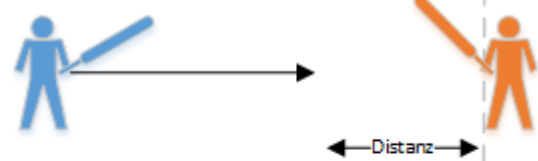
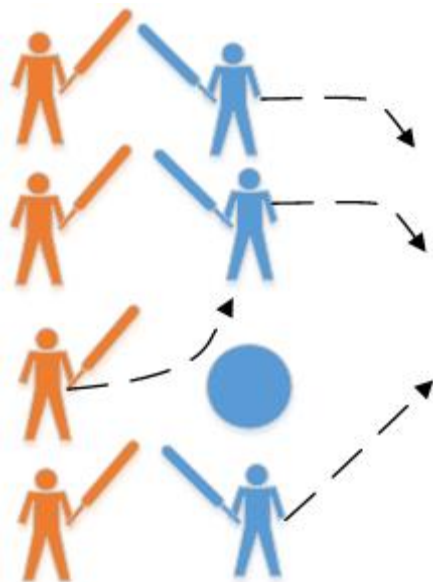
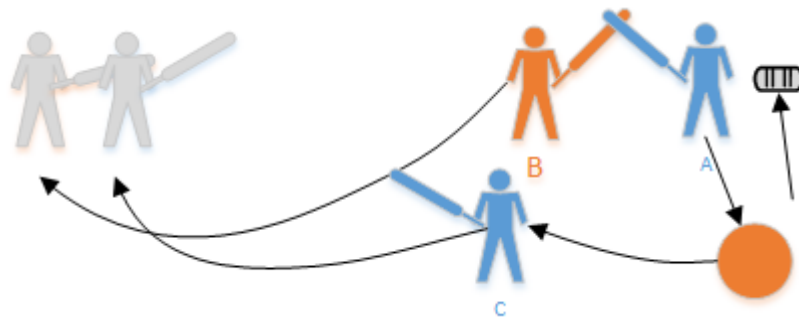


## Übungskatalog für Juggertaining



## Inhaltsverzeichnis

Über diese Version:.....	2
Vorwort.....	3
Begriffe und Konzepte .....	4
Kleinstübungen .....	5
Warm-up.....	6
Dreieckspompfen.....	7
Münsteraner Powerpompfen .....	8
Lücke/Hagener Powerpompfen .....	9
Peters Powerpompfen .....	10
Ausdauerpompfen .....	11
Techniken .....	12
Distanzübung.....	13
Läufersparring.....	14
Kettenaufbautraining.....	15
Aufstehen aus dem Doppel.....	16
Doppelpin .....	17
Pinbefreiung (1 vs. 1+P) .....	18
Jugg vom Läufer wegspielen .....	19
Jugg in den Pin .....	21
Reichweite innerhalb eines Steins .....	22
(mehrstufige) Pinübergabe .....	23
Teamspiel.....	24
2 vs. 1 (Überzahl/Unterzahl) .....	25
1 vs. 1+L .....	26
2 vs. 2.....	27
2 vs. 2+P .....	28
Bauerndoppel .....	29
taktischer Rückzug .....	30
Pinspiel.....	31
Übersichtsübung.....	32

## Über diese Version:

CC 2019 Maximilian Vogel

Kontakt: [Jugger@paderborn.com](mailto:Jugger@paderborn.com)

1. Ausgabe 2018. Erstellt von Maximilian Vogel

2. Ausgabe 2019.

Illustration, Satz, Layout und Deckblatt: Maximilian Vogel

Dank: Lukas, Yannick und Mario



### Vorwort

Dieser Übungskatalog soll Teams und ihren Trainern eine Sammlung von etablierten und sinnvollen Übungen bieten. Dabei ist er natürlich nicht allumfassend. Nur weil eine Übung hier nicht auftaucht, heißt das nicht, dass sie schlechter oder besser geeignet ist als die hier genannten.

Die Übungen in diesem Katalog sind so aufgebaut, dass sie ein klar definiertes Trainingsziel haben. Die Sinnhaftigkeit einer Übung kann nur anhand des Erreichens ihres Trainingsziels beurteilt werden. Um den Trainingserfolg zu erzielen ist es erforderlich, dass die Teilnehmer über das Ziel der Übung informiert werden, damit sie ihr Handeln danach ausrichten können. Dies schließt nicht aus, dass eine Übung neben diesem Ziel auch weitere positive Trainingseffekte erreichen kann. Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmer die Übungen so umzusetzen, dass sie überhaupt funktionieren.

Desweiteren sind bei jeder Übung das notwendige Material und die Teilnehmer aufgelistet. Alles was dort nicht vermerkt ist, wird für die Übung nicht zwangsweise benötigt. Im Besonderen gilt das für Steine und Pompfer. In Übungen in denen Steine nicht als notwendiges Material genannt werden, bleibt jemand, der getroffen wurde bis zum Ende des Durchlaufs knien. „Pompfer“ schließt alle Pompferarten ein. Nur weil keine Kette genannt ist, kann sie trotzdem eingebaut werden.

In den Beschreibungen der Übung wird im Regelfall nicht darauf eingegangen, dass die Aufgaben gewechselt werden können. Es liegt im Aufgabenfeld des Trainers jedem Teilnehmer das Training zu geben, was er benötigt und die Verteilung und Startpositionen entsprechend anzupassen.

Man sollte stets bedenken, dass Training ein Raum ist in dem Fehler zulässig sind. Spieler müssen Fehler machen, um zu erkennen, dass es welche sind. Auch braucht man Gelegenheit, um diese Fehler zu bestrafen. Es besteht also keine Notwendigkeit im Training, insbesondere wenn etwas Neues erlernt werden soll, es fehlerfrei in Spielgeschwindigkeit umzusetzen. Sollten Teilnehmer Schwierigkeiten mit der Umsetzung haben, lohnt es sich die Technik, sei es nun Laufwege oder Pompfentechnik, zunächst langsam zu erlernen und erst danach das Tempo zu steigern.

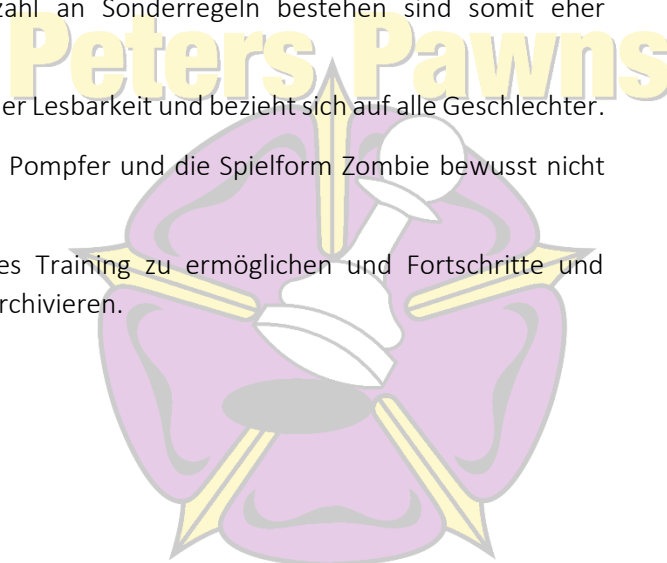
In der ersten Version wurden auf Gastbeiträge verzichtet, um möglichst schnell eine erste Version zu veröffentlichen. Für die Zukunft wird eine Erweiterung und Verbesserung des Katalogs angestrebt. Gesucht werden vor allem Übungen mit klar definierten Trainingsziel. Außerdem sollte stets versucht werden Übungen auf ihren Kern zu beschränken und auf alle weiteren nicht notwendigen Elemente zu verzichten. Übungen, die aus einer großen Anzahl an Sonderregeln bestehen sind somit eher ungeeignet.

Der Gebrauch des generischen Maskulinums dient der Lesbarkeit und bezieht sich auf alle Geschlechter.

Beim Erstellen dieses Katalogs wurden Doppelkurz Pompfer und die Spielform Zombie bewusst nicht beachtet und außen vorgelassen.

Ich hoffe dieser Katalog hilft gutes und sinnvolles Training zu ermöglichen und Fortschritte und Entwicklung für andere Teams und die Zukunft zu archivieren.

Max



### Begriffe und Konzepte

**Call:** Ein Ausruf, der beabsichtigt, den Mitspielern oder dem Gegner eine Information zu vermitteln.  
Beispiel: *Hand!, Doppel!, Kopf!, Treffer!, Überzahl!, Kette gewickelt!, komme in 2 Steinen!*, und viele mehr.

**Downtime:** Zeitspanne in der jemand nicht trainiert wird.

**Taktung:** Intervall indem eine Übung wiederholt wird.

**Nahpompfer:** Lang, Stab, Q und Schild

**Zweihandpompfer:** Lang, Stab und Q

**Reichweite/Distanz:** Distanz eines Pompfers von Q und L, bei der er den Gegner treffen kann, ohne einen Ausfallschritt zu machen.

**Kettendistanz:** Kettenlänge + Armlänge des Kettenspielers.

**Pimmel:** Pompe nach vorne strecken und sich auf den Gegner zubewegen. Ähnlich: Rigorlanze.

**Zugzwang:** Der Zwang zu handeln, da sonst ein Treffer gesetzt oder ein Punkt gemacht werden kann.

**Stabiler Zustand:** Jeder Zustand, der nicht zwangsläufig zu einem Treffer oder Punkt führt.

**Initiieren:** Zuerst einen Zugzwang erzeugen.

**Close-Quarter-Pompfen:** Das Pompfen auf sehr begrenztem Raum

**Fischen:** Spielen des Juggs auf maximaler Reichweite

**Offensives Aufstehen:** Beim Aufstehen aus einer bedrohten Situation versucht man den bedrohenden Gegenspieler im Moment des Aufstehens abzuschlagen.

**Defensives Aufstehen:** Beim Aufstehen aus einer bedrohten Situation versucht man so aufzustehen, dass der bedrohende Gegenspieler einen nicht trifft.

**Spielrealität:** Sammelbegriff für alle Situationen, die Spielern (häufig) in einem Spiel begegnen.

### Kleinstübungen

Diese Übungen trainieren nur einen kleinen Aspekt oder sogar nur eine Bewegung und kann mit geringer Teilnehmerzahl realisiert werden. Der Lerneffekt beschränkt sich hauptsächlich auf motorische Fähigkeiten und hat keine komplexeren Ziele. Die Übungen dienen als Lückenfüller oder Einzeltraining. Die Übungen sind daher nur kurz beschrieben und weisen nicht die Tiefe anderer Übungen in diesem Katalog auf.

#### **1 vs. 1**

Zwei Pompfer pomfen miteinander. Fokus kann auf Technik, Distanz, und Haltung gelegt werden.

#### **Pompfendistanz und -Genauigkeit**

Man benötigt ein starres Ziel, das mindestens so groß ist wie ein Mensch (Wand, Laternenpfosten, Baum etc.). Ein Pompfer markiert sich die Distanz seiner Wahl und versucht aus dieser Distanz heraus sein Ziel an einer gewünschten Stelle zu treffen.

Ketten können hierbei ihre Schussgenauigkeit und das Aufnehmen trainieren. Fortgeschrittene Spieler nehmen sich menschliche Ziele und versuchen Arme, Knie oder Füße zu treffen.

#### **Jugg hockey**

Pompfer spielen sich gegenseitig den Jugg zu und versuchen ein Gefühl für Reichweite und Winkel zu entwickeln.

#### **Fischen**

Der Jugg liegt zwischen 2 Pompfern. Sie rennen gleichzeitig auf den Jugg zu und versuchen ihn, auf ihre Seite zu spielen, ohne vom Gegner abgetroffen zu werden. Läufer können Feedback über die Qualität des Rückspiels geben.

#### **Aufstehen in den Sprint**

Ein Pompfer kniet zu Beginn und versucht dann im Aufstehen direkt in einen Sprint zu starten.

#### **Jugg stecken**

Ein Läufer versucht aus dem Laufen den Jugg zu stecken.

#### **Zielwurf**

Der Läufer rennt vor einem imaginären Verfolger weg. Er versucht seinen Mitspieler im Feld hinter sich auszumachen und den Jugg möglichst genau an seine Position zu werfen.

#### **Pin mit Jugg**

Der Pompfer legt einen Jugg etwas entfernt von dem Pin den er hält. Er versucht innerhalb des Pinnsteins den Jugg in seinen Pin zu spielen.

#### **Kettenducken**

Eine Kette schwingt auf Hüfthöhe auf einen Pompfer, dieser versucht unter sich unter der Kette zu ducken und möglichst schnell wieder mobil zu sein.

#### **In den Pin**

Der Pompfer rennt aus einer festgelegten Distanz auf einen knienden Spieler und versucht ihn zu pinnen. Die verbleibenden Steine, sollen bei erhöhter Distanz konstant gehalten werden, damit der Spieler erfahren kann, wann ihm ein erfolgreicher Pinn noch gelingt.

#### **Trefferwahrnehmung:**

Ein Pompfer schließt die Augen. Sein Partner berührt in an verschiedenen Treffer und nicht-Trefferzonen. Der Pompfe muss spielgerechte Calls geben.

### Warm-up

Das Warm Up dient dazu den Körper aufzuwärmen und die Teilnehmer mental auf das eigentliche Training vorzubereiten. Die Übungen dieser Kategorie erfordern keine perfekte Ausführung der Prinzipien und sollen nicht bestimmte Techniken trainieren. Vielmehr ist es wichtig darauf zu achten, dass die Belastung aufrechterhalten wird und man dabei die Grundlagen nicht vernachlässigt, vor allem Trefferwahrnehmung und Calls, sowie für fortgeschrittene Spieler Distanz und Überzahlspiel.

Alternativ kann man diese Übungen durch reine Fitnessübungen ersetzen. Empfohlen wird allerdings eine gesunde Mischung. Reine Fitnessübungen sollen die Grundsportlichkeit trainieren, während die Übungen im Warm Up die Anwendung dieser Sportlichkeit auf Juggertechniken im Fokus hat. Dies sind vorzugsweise das Pomphen und die Laufwege, da diese die höchsten Belastungen verursachen.

Die Ziele der unterschiedlichen Übungen sollten dabei als Zusatz zu dem eigentlichen Warm-up-Ziel verstanden werden. Außerdem sollte jede Duellsituation genutzt werden, um Calls für Hand, Kopf, Treffer und Hochschicken zu geben.

## Dreieckspomphen

### Ziel:

Bei dieser Übung sollen sichere Schläge zum Bestrafen eines Gegners, der durch eine andere Aktion abgelenkt ist trainiert werden, sowie die Reaktionszeit dafür verringert werden. Darüber hinaus wird auch Close-Quarter-Pomphen trainiert.

### Teilnehmer:

3 Zweihandpompher

### Umsetzung:

Die drei Pompher stellen sich in einem Dreieck auf. Die Distanz zueinander wird so gewählt, dass ein Pompher die anderen zwei ohne einen Ausfallschritt treffen kann. Es wird jeder gegen jeden gepompt. Ziel ist es als letzter zu stehen. Dabei soll allerdings nur so ausgewichen werden, dass man am Ort verharret, sich also nicht aus der Reichweite des einen oder des anderen Gegners herausbewegt. Die Grundidee ist, dass ein Spieler einfach anfängt und versucht einen Treffer zu setzen. Nun liegt es in der Aufgabe des Spielers, der gerade nicht angegriffen wird, den angreifenden Spieler zu bestrafen, bevor er einen weiteren Angriff machen kann. Der Spieler, der zunächst angegriffen wird, sollte versuchen den Angriff abzuwehren oder auszuweichen und entweder einen Konter setzen oder den direkt bestrafenden angreifen, da dieser gerade mit dem Bestrafen beschäftigt ist.

Die Übung ist nur solange sinnvoll, wie alle Teilnehmer in einer Reichweite bleiben, wo sie auch bestraft werden können.

### Hinweis:

Es ist darauf zu achten, dass man trotz hoher Taktung weiterhin die Calls für das Duell ansagt. Spieler können Angriffe mit geringen Erfolgschancen ausführen, um so die Übung zu starten und ein passives Belauern zu verhindern.



# Münsteraner<sup>1</sup> Powerpompfen

## Ziel:

Die Spieler sollen lernen, trotz eines laufenden Duells auf die Calls ihrer Mitspieler zu achten und selbst welche zu geben.

## Teilnehmer:

Gerade Anzahl von Pompfern, keine Ketten.

## Umsetzung:

Die Teilnehmer werden in zwei gleich große Mannschaften eingeteilt. Sie bilden zwei Linien, so dass jeder einen direkten Duellpartner hat. Ein Team gewinnt, sobald das ganze gegnerische Team kniet. Wer gültig getroffen wird called und kniet sich regulär ab. Er darf erst wieder aktiv werden, wenn ein aktiver Spieler aus seinem Team seinen Namen ruft.

Jedes Duell bekommt eine Spur<sup>2</sup> (1,5 bis 2 Meter Breite) markiert. Die Duellanten dürfen sich nur innerhalb dieser Spur bewegen, aber auch Gegner in anderen Spuren abschlagen.

Die Aufgabe der aktiven Spieler ist es also, ihr Duell zu gewinnen und gleichzeitig die eigenen Leute hoch zu schicken, wenn sie bemerken, dass sie abgeschlagen wurden.

Nach wenigen Durchläufen können die Spuren gewechselt werden, damit nicht immer die gleichen Duelle ausgetragen werden.

## Varianten:

Man kann diese Übung auch noch um Pins erweitern. Ein gepinnter Spieler darf auch dann nicht aufstehen, wenn sein Name gerufen wird. Stattdessen called er, dass er sich im Pin befindet („bin gepinnt.“). Sollte man ohne Pins spielen, sollten die Duellanten stets vor dem knienden Pompfer bleiben, auch wenn sie dadurch keine Querschläge in anderen Spuren setzen können, da sonst dieser Spieler in ihren Rücken aufstehen kann.

## Hinweis:

In dieser Übung werden Calls gemacht, die sich nicht in der Spielrealität finden. Die Übung schult lediglich generell auf Calls zu achten und welche zu geben. Will man bestimmte Calls trainieren, sollte man das in Übungen tun, wo bestimmte Situationen entstehen wie zum Beispiel in der Überzahl, der Pinnübergabe oder im Spiel gegen und mit der Kette.

<sup>1</sup> Tatsächlich ist dies nicht die originale Münsteraner Übung sondern die Paderborner Variante.

<sup>2</sup> Diese Sonderregelung dient vor allem der Durchführbarkeit der Übung.

## Lücke<sup>3</sup>/Hagener Powerpompfen

### Ziel:

Diese Übung kombiniert viele schnelle Duelle mit kurzen Laufwegen und eignet sich somit gut zum Warm-up. Zusätzlich gibt es eine kleine Übersichts und Kommunikationskompetente, die allerdings nicht der Spielrealität auftaucht.

Warm Up und Duellstärke: Viele schnelle Duell gegen unterschiedliche Gegner.

### Teilnehmer:

Mindestens 6 Pompfer, besser mehr. Gruppen können ungleich groß sein. Ketten sind möglich.

### Umsetzung:

Es wird eine Linie aus Pompfern gebildet. Ein Bruchteil der Teilnehmer positioniert sich direkt hinter der Linie als Backup. Die Spieler bleiben in ihrem Duell und greifen nur ihren Gegner direkt gegenüber an. Wird ein Spieler gültig getroffen kniet er sich hin, und called, dass er getroffen wurde. Einer der Backupspieler tauscht sich selbst mit dem getroffenen Mitspieler aus, indem er ihn kurz mit der Pompe berührt. Der neue Backupspieler wartet nun darauf, dass in einem weiteren Duell ein Platz für ihn frei wird.

Das Verhältnis Backup-Spieler zu aktive Duellisten sollte sinnvoll gewählt werden, dass die Downtime für Duellisten nicht zu groß werden. Auch wenn die Übung schon mit geringer Spielerzahl umsetzbar ist, funktioniert sie am besten in größeren Gruppen, wo echte Laufwege für die Backup-Spieler entstehen.

### Hinweis:

Die Duellisten sollten darauf achten, dass sie nach dem Ende ihres Duells an die Linie zurückkehren. Die Backupspieler sollten versuchen, sich so schnell wie möglich einzutauschen. Kniet man und wartet darauf ausgelöst zu werden, kann man seinen Call wiederholen, um die Aufmerksamkeit eines Mitspielers zu bekommen. Außerdem kann man sich schon überlegen, wer als nächstes auszulösen ist.

Wird ein kniender Spieler ausgelöst, sollte er entgegen der Richtung aufstehen, von der er berührt wurde, um eine Kollusion mit dem aktiven Spieler zu vermeiden.

---

<sup>3</sup> Name im Bonner Raum

## Peters Powerpompfen

### Ziel:

Ein Spieler soll unter konstanter Belastung Duelle schlagen. Dabei können verschiedene Strategien ausgetestet werden, um ein Duell schnell zu gewinnen oder defensiv Ausdauer zu regenerieren. Es soll gelernt werden, auch wenn der Sauerstoff knapp wird, gute Entscheidungen in Duellen zu treffen.

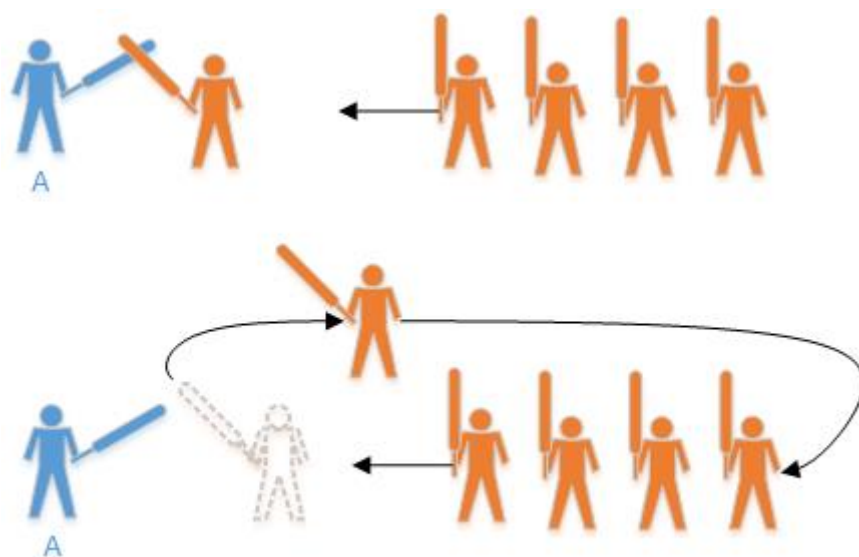
### Teilnehmer:

Mindestens 4, Ketten möglich.

### Umsetzung:

Es wird immer ein Spieler (A) trainiert. Vor ihm stehen die anderen Teilnehmer in einer **Schlange**. Der **Vorderste** beginnt das Duell. Sobald das Duell entschieden ist stellt er sich hinten an die **Schlange** an und der nächste in der Reihe eröffnet das Duell. Diese Duelle sollten so schnell wie möglich aufeinander folgen. Technische Raffinesse kann zu Gunsten einer hohen Taktung und Belastung von A vernachlässigt werden. Erreicht A den Punkt, wo er nicht mehr in der Lage ist ausreichend gut zu pompfen, wird er mit einem **Spieler** aus der Schlange ausgetauscht.

Sollte sich der Punkt des Duells nach hinten verschieben, müssen die Wartenden in der Linie darauf achten, dass sie aufrücken, um die Taktung hochzuhalten, dies gilt insbesondere, wenn **Spieler A** eine Kette spielt.



### Hinweis:

Es sollte darauf geachtet werden, die richtigen Ansagen *Hand, Kopf, Treffer, Doppel*, und *Nichts* zu machen sowie irrtümlich abkniete Gegner hochzuschicken, da dies unter Belastung leicht vernachlässigt wird. Abwarten und Belauern sollte von den Spielern in der Schlange nicht angewendet werden, da es A die Möglichkeit zur Regeneration gibt. Stattdessen sind Spam-Angriffe, Drückduelle und Pimmelangriffe sinnvoll.

# Ausdauerpompfen

## Ziel:

Es sollen schnelle Duelle mit Laufkomponente stattfinden. Ausdauermanagement und Techniksicherheit sind gefragt.

## Teilnehmer:

- 3 Pompfer

## Umsetzung:

Zwei Pompfer stehen in 10 Meter Abstand zueinander. Der dritte Pompfer beginnt mit einem der beiden ein Duell. Der Verlierer des Duells kniet sich hin<sup>4</sup>, während der Gewinner zum anderen Gegner sprintet und dort ebenfalls ein Duell beginnt. Bei einem Doppel sollte derjenige losrennen, der auf den anderen gewartet hat.

Das Tempo zwischen den Duellen sollte von den Duellanten selbst gewählt werden. Es gilt das Tempo zu erreichen, wo man so schnell wie möglich beim Gegner ist und dennoch optimal pompfen kann. Auch in einer Belastungssituation sollte auf eindeutige Calls geachtet werden.

## Hinweis:

Die Übung belastet den besten Pompfer am stärksten. Er muss lernen auch nach einem gewonnenen Duell mit seiner Ausdauer sinnvoll zu wirtschaften und nicht direkt in das nächste Duell zu hechten, damit er in dem Duell überhaupt eine Chance hat. Darüber hinaus kann man die Übung nutzen, um das Rennen mit nur einer Hand an der Pompfer zu verinnerlichen.

---

<sup>4</sup> Sobald der andere Spieler losgerannt ist, kann er wieder aufstehen und auf den nächsten Gegner warten.

### Techniken

Im Folgenden sind Übungen aufgelistet, die ganz bestimmte Techniken im Jugger trainieren und nicht mit komplexem Teamspiel kombiniert werden. Sie eignen sich besser als komplexere Übungen, grundlegende Fehler wegzutrainieren oder Techniken selbst anzutrainieren. Auch erfahrene Spieler können aus diesen Übungen einen Mehrwert ziehen, in dem sie ihr Repertoire an Lösungsmöglichkeiten testweise erweitern oder die Übung durch Hinzufügen von Rahmenbedingungen erschweren. Für das Anfängertraining ist es eventuell notwendig unerfahrene Spieler auf ihre Fehler aufmerksam zu machen, da diese ohne Erfahrung nicht zu erkennen sind.

Man bedenke, dass jemand, der die Techniken in diesen simplen Formen nicht beherrscht, sie kaum im Spiel richtig anwenden können wird. Wer die Techniken hingegen genug trainiert hat, um nicht mehr aktiv darüber nachdenken zu müssen, gewinnt Übersicht im Spiel.

Sollten bestimmte Schwächen bei Spielern oder sogar dem Team auftauchen, eignen sich Einzeltechniken am besten, um sie erst zu korrigieren und anschließend wieder in das Teamspiel einzufügen.

## Distanzübung

### Ziel:

Die Teilnehmer sollen lernen, die Distanz der eigenen Pompe und die des Gegners richtig einzuschätzen.

### Teilnehmer:

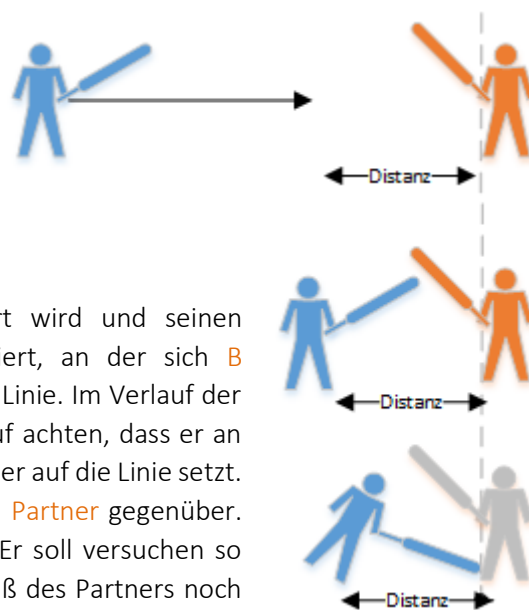
Mindestens 2 Pomper, bestenfalls Zweihand-Pomper.

### Umsetzung:

Es werden Paare aus einem **Spieler A** der trainiert wird und seinen **Übungspartner B** gebildet. Es wird eine Linie markiert, an der sich **B** positioniert. Dabei befindet sich seine Fußspitze auf der Linie. Im Verlauf der Übung darf er den Fuß zwar anheben, sollte aber darauf achten, dass er an der gleichen Stelle bleibt und anschließend den Fuß wieder auf die Linie setzt.

**A** stellt sich einige Meter entfernt von der Linie seinem **Partner** gegenüber. Nun läuft **er** an, stoppt ab und fechtet das Duell aus. Er soll versuchen so abzustoppen, dass er leicht nach vorne gebeugt den Fuß des Partners noch treffen kann. Sollte er damit Probleme haben, kann die passende Distanz markiert werden.

Um zu überprüfen, ob **A** nicht zu nah oder zu weit weg von **B** steht, kann man mit der eigenen Pompe nach einem Treffer versuchen die Fußspitze zu treffen.



### Hinweis:

Es gibt unterschiedliche Vorstellung, was die Standarddistanz ist, auf der alle Spieler operieren sollen. Mit wachsender Erfahrung wird man sich weiter Distanzkonzepte aneignen, allerdings ist es für die Teamkommunikation unerlässlich, sich auf einen Standard zu einigen.

Abgesehen von einem 1 gegen 1 Duell hat der Übungspartner kaum einen Trainingseffekt und hat somit eine große Downtime.

# Läufersparring

## Ziel:

Läufer sollen den Läuferkampf trainieren. Je nach Fokus kann reines Verteidigen (Jugg verhindern, bis der Pompfer kommt) oder eine Juggeroberung trainiert werden. Sowohl die Technik des angreifenden als auch des verteidigenden Läufers sollen trainiert werden. Dabei können unterschiedliche Techniken wie der aufrechte Läuferkampf, der Bodenkampf und/oder Trichtern wahlweise fließend kombiniert werden.

## Teilnehmer und Material:

- 2 Läufer
- 1 Jugg
- 1 Mal
- 1 Auslinie

## Umsetzung:

Läufer A beginnt mit dem Jugg und ist somit der Angreifer. Läufer B ist der Verteidiger und platziert sich zwischen dem Mal und Läufer A. Die genaue Position hängt von der angewendeten Technik (Trichtern, Aufrechter Läuferkampf<sup>5</sup>) ab. Natürlich kann der Läufer die Techniken auch fließend wechseln. A versucht den Jugg zu stecken und B das zu verhindern und bestenfalls den Jugg zu erobern. Die Läufer sollten bevor sie das Sparring beginnen eine Einweisung in die Techniken<sup>6</sup> erhalten um Verletzungen vorzubeugen. Auch sollte Abklopfen (mehrmaliges Tippen auf den Körper des Gegners) als Signal für Aufgabe oder Abbruch festgelegt werden.

Ferner sollten die Läufer sich einigen, wie weit sie bereit sind im Läuferkampf zu gehen und wo sie Berührungen zulassen wollen.

## Variante

- Es kann ein Zeitlimit gesetzt werden, um die Lösung durch einen Pompfer zu simulieren.

## Hinweis:

Läufer sollten das Training nutzen, um sich Techniken anzueignen, die mit Ruhe und minimalen Kraftaufwand funktionieren, anstelle die Situation mit möglichst viel Gewalt zu lösen, um so sich und andere Läufer zu schützen.

Die Läufer sollten während der Übung darauf achten, dass Mal nicht zu verdecken oder es zu verschieben und damit ihr Fair-Play-Verständnis schulen.

Hier auf die Läufer Techniken einzugehen sprengt den Rahmen.

<sup>5</sup> Nicht mehr als 3 Meter vom Mal entfernt, da sonst bei einer Halbkreisbewegung der Läufer näher an das Mal kommt.

<sup>6</sup> Trichtern ist dabei verletzungsärmer und generell zu empfehlen.

# Kettenaufbautraining

## Ziel:

Hierbei kann sowohl die Grundlagen für Antikette, als auch zur Kette trainiert werden. Diese Übung ist in mehreren Stufen aufgebaut, die je nach Fortschritt erst zu unterschiedlichen Trainingsterminen realisiert werden können. Allerdings sollte einer der Teilnehmer sein Handwerk beherrschen, um stabile Trainingsprogression zu gewährleisten.

## Teilnehmer:

Ein **Kettenspieler** und eine **Antikette**.



## Umsetzung:

In der ersten Phase beginnen der **Kettenspieler** und die **Antikette** auf halber Kettendistanz zueinander. Die **Antikette** soll lernen, dass wenn sie nur nah genug dran steht, die Kette übervorteilen kann und ihr die Angst vor Schwüngen aus nächster Nähe nehmen.

Ab der zweiten Phase beginne der **Kettenspieler** und die **Antikette** auf Kettendistanz zueinander. In der ersten Phase bewegen sich zunächst beide nicht von ihrer Startposition weg. So soll die Kette lernen die eigene Distanz auszunutzen. Gleichzeitig soll die **Antikette** die maximale Reichweite einer Kette kennen lernen. Die **Kette** kann nun verschiedene Schwünge und Schüsse trainieren, während die **Antikette** die Verteidigung dagegen trainiert. Neulingen sollte zuerst nur ein Angriff beigebracht werden, den sie benutzen sollen oder gegen den sie verteidigen. Anschließend erweitert man das Repertoire um weitere Angriffe. Sind die einzelnen Bewegungen klar können verschiedene Angriffe frei kombiniert werden.

In der dritten Phase können sich nun beide frei vor und zurück bewegen. Nun muss die **Antikette** lernen sich, die Distanz nach einer Bewegung anzupassen. Sollte hierbei die **Antikette** sich schwertun, kann die **Kette** ihre Angriffsvarianz reduzieren.

## Hinweis:

In allen drei Phasen kann die Antikette, nachdem sie einen Angriff der Kette abgewehrt hat, nach vorne sprinten um den Gegner abzuschlagen. Der Kettenspieler sollte dementsprechend versuchen, die Kette so schnell wie möglich wieder aufzunehmen.

Zur effektiven Verteidigung gegen Ketten gehört nicht nur die Bewegung mit der Pompfe sondern auch Körperhaltung und einem Verständnis dafür welche Stellen ungedeckt sind.



## Aufstehen aus dem Doppel

### Ziel:

Pompfer können hier lernen, nachdem sie sich mit einem anderen Spieler gedoppelt haben, im anschließenden gleichzeitigen Aufstehen die Oberhand zu gewinnen.

### Teilnehmer und Material:

- 2 Pompfer (Ketten auch möglich)
- Steine

### Umsetzung:

Die Pompfer knien sich in Duellidistanz zueinander hin. Sie zählen gemeinsam<sup>7</sup>, so dass sie zeitgleich Aufstehen können, als hätten sie ein Doppel. Je nach Fokus kann sowohl defensives als auch offensives Aufstehen trainiert werden. Sobald das Aufstehduell einen stabilen Zustand erreicht, kann die Übung erneut gestartet werden. Alternativ kann das Duell auch ausgespielt werden.

Neben den Reflexen beim Aufstehen hat auch die Körperhaltung und das daraus resultierende Poker Einfluss auf den Erfolg des Aufstehversuchs.

Die Spieler sollten diese Übung nutzen, um zeitgerechtes Aufstehen und Trefferwahrnehmung in Aufstehduellen zu trainieren. Sollten Spieler damit Schwierigkeiten haben, kann ein dritter Spieler als Schiedsrichter agieren.

### Hinweis:

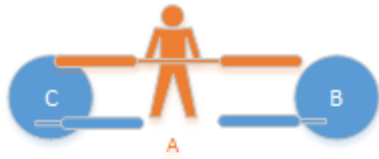
Bestimmte Pompfen und unterschiedliche Pompfenhaltung bevorzugen bestimmte Stellungen im Knien. Spieler können sowohl das Bein, auf dem sie knien, sowie die Hand auf dem Rücken wechseln, um eine Kombination zu finden, die für sie Vorteilhaft ist.

Generell empfiehlt es sich die Hand, die an der Pompfe hinten greift auf den Rücken zu legen und die Pompfe so zu platzieren, dass man schnell die Grifffläche erreicht.

---

<sup>7</sup> Anstelle die kompletten 5 Steine zu zählen kann man auch schon mit 2 oder mehr Steinen anfangen, um die Downtime zu verkürzen.

## Doppelpin



### Ziel:

Mit dieser Übung soll die Richtige Anwendung eines Doppelpins und die Verteidigung dagegen erlernt werden.

### Teilnehmer und Material:

- 3 Pompfer
- Steine

### Umsetzung:

Spieler A spielt gegen B und C. Spieler B und C knien maximal 2 Meter voneinander entfernt. Spieler C wird von A gepinnt, Spieler B wird von A bedroht. Spieler C hat bereits ausgezählt. Spieler B sagt an, wann er beginnt zu zählen. Sobald B aufsteht, versucht A ihn abzuschlagen und anschließend C wieder zu pinnen, bevor dieser aufstehen kann. B kann sowohl versuchen, sich mit A beim Aufstehen mindestens zu doppeln (offensiv) oder so aufzustehen, dass er von A nicht getroffen wird (defensiv).

Um die Bedrohung zu entschärfen, kann A den Pin auf den anderen Spieler wechseln. Dies sorgt aber für ungleiches Training der Knieenden und sollte für Grundlagentraining zunächst vermieden werden.

### Variante:

Es spielen 2 gegen 4. Die 4 knien jeweils in Pinreichweite und die 2 anderen Pompfer verteilen sich auf 2 Doppelpins. Nun muss neben der direkten Bedrohung der Pinnende auf weitere Bedrohung seines Umfelds achten und gegeben falls sich eine neue Position einnehmen.

### Hinweis:

Spieler A kann seine Pompe so nah wie möglich an Spieler B setzen ohne den Pin von C zu lösen, damit er B so gut wie möglich bestrafen kann. In dem Fall hat B nur eine Chance bei einem offensiven Aufstehen. Wenn B allerdings A bedroht, wird A vielleicht vorsichtig und gibt wieder mehr Distanz zu B. So hat B die Chance, defensiv aufzustehen.

## Pinbefreiung (1 vs. 1+P)

### Ziel:

Es soll trainiert werden den Vorteil auszunutzen, dass der Gegner einen Mitspieler pinnt und sich gleichzeitig duellieren muss.



### Teilnehmer und Material:

- 3 Pompfer
- Steine

### Umsetzung:

**Spieler A** spielt gegen **B** und **C**. **Spieler C** kniet und hat bereits ausgezählt. Er wird von **Spieler A** gepinnt. **Spieler B** steht außerhalb der Duelldistanz<sup>8</sup>, so dass **A** die Möglichkeit hat nach hinten zu gehen, ohne den Pin zu lösen. **A** gewinnt, wenn **B** und **C** zeitgleich knien<sup>9</sup>. **Spieler B** und **C** gewinnen, wenn **A** getroffen wird (selbst ein Doppel reicht). Ob **A** erst abgeschlagen wird oder den Pin aufgibt und dann in der Unterzahl verliert ist gleichwertig.

Um die Übung sinnvoll zu halten, sollte **Spieler C** sich so auf seinem Knie drehen, dass er **A** stets bedroht. Damit **C** eine Chance zum Aufstehen bekommt, sollte **B** kurz vor den Steinen attackieren. **A** hingegen hat den größten Vorteil, wenn er direkt nach erklingen eines Steins einen Angriff setzt.

### Varianten:

- 1+P vs. 1+P: beide Spieler verteidigen einen Pin.
- 2 vs. 2+P: Die Situation wird um ein Duell erweitert. (Siehe Seite 26)

### Hinweis:

- Man beachte, dass Techniken gegen pinnende Spieler stark mit der pinnenden Pompe variieren.
- **Spieler C** kann seine Rolle nutzen um auf seinen Pinnstein zu achten.

<sup>8</sup> Im Spiel wird sich ein Pompfer einen Pin suchen, um ihn frei zu spielen. Somit hat der pinnende Pompfer meistens Zeit sich optimal zu positionieren.

<sup>9</sup> Es kann hier auch mit Doppelpin weiter gespielt werden.

## Jugg vom Läufer wegspielen

### Ziel:

Die Übung soll antrainieren, dass man immer, wenn man den gegnerischen Läufer im Juggbesitz abschlägt, sich die Zeit nimmt den Jugg wegzuspielen. Hintergrund ist, dass der Läufer länger braucht, um den Jugg wieder an sich zu nehmen, oder es vielleicht gar nicht mehr kann. Dadurch kann man auch den Pin des Läufers in Bedrohung aufgeben und sinnvollere Dinge tun.

### Teilnehmer und Material:

- 2 Pompfer
- 1 Läufer (Achtung Ausdauerintensiv)
- 1 Jugg

### Umsetzung:

Der **Läufer** beginnt mit dem Jugg und wird von dem zu trainierenden **Spieler A** verfolgt. Zwar kann der **Läufer** leichte Harken schlagen, sollte sich aber im sinnvollen Maße geschlagen geben. **B** verfolgt dabei **A** in einem angemessenen Abstand. Wenn der Läufer abgeschlagen ist, geht **B** gegen **A** vor, lässt ihm aber ein kurzes Zeitfenster, um einmal den Jugg zu spielen. Anschließend wird das Duell schnell ausgetragen und A und B stellen sich erneut an, während der **Läufer** den Jugg wieder aufnimmt und sich in Position für den nächsten Ablauf begibt.

### Hinweis:

Der Jugg sollte in die Richtung gespielt werden, aus der man kommt. Meistens bedeutet die Richtung, aus der man selbst kommt, weiter weg vom eigenen Mal, näher zu den eigenen Pins und den eigenen Läufer. Im Spiel kann das allerdings variieren.

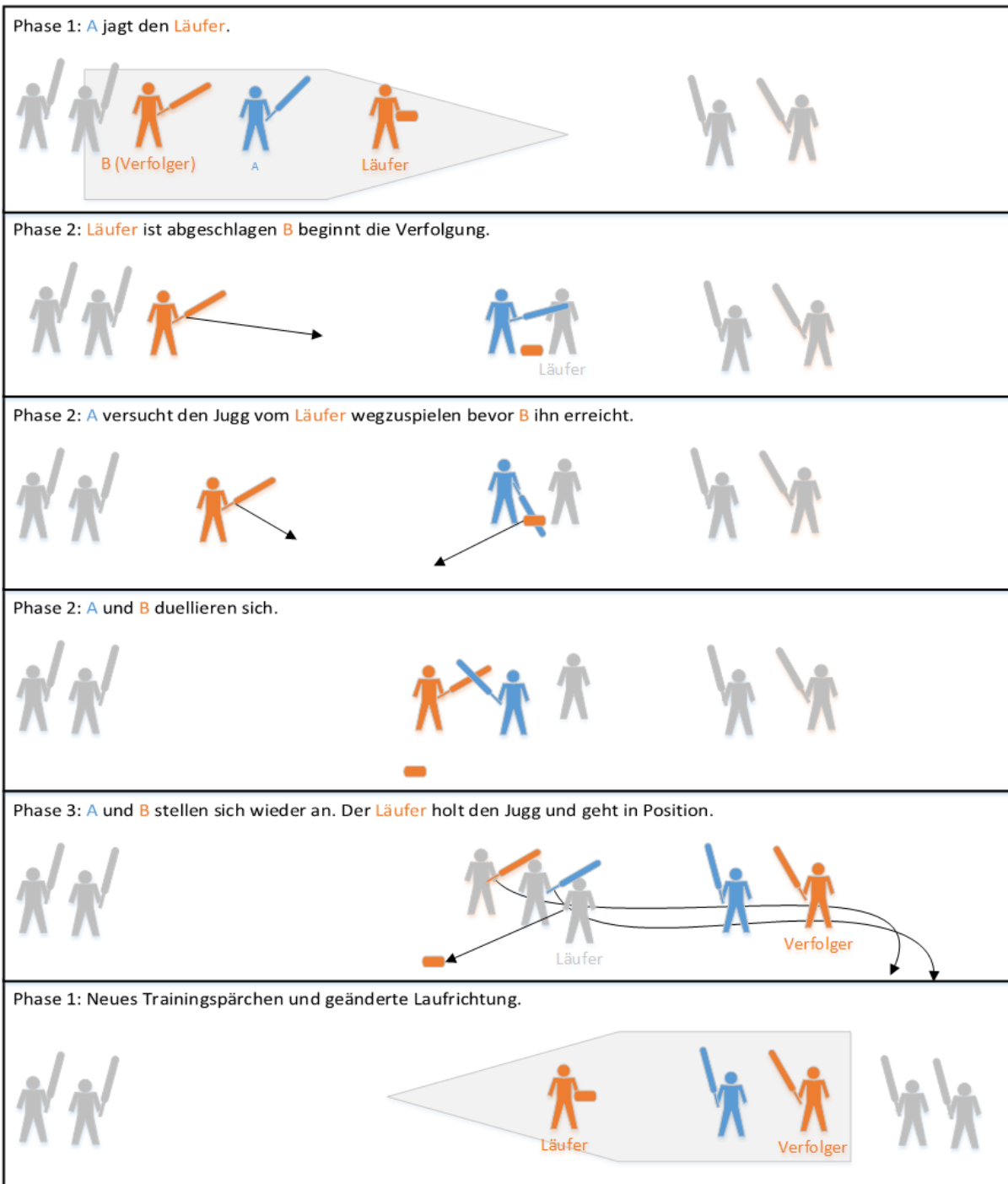
Nicht immer kann der Jugg sinnvoll gespielt werden, da der Läufer diesen manchmal schlecht fallen lässt. Hier muss der Verfolger ein angemessenes Maß finden, den gegnerischen Spieler unter Druck zu setzen.

Im Duell kann der Jugg und die Kontrolle über ihn eine relevante Komponente sein.

Zwar ist das Juggwegspielen ein wichtiger Aspekt, fühlt sich A aber zu sehr bedroht, kann er den Jugg in Ruhe lassen und erst das Duell annehmen. Lieber stehen, als Jugg wegspielen und unten sein. Ist der Jugg einmal weggespielt, besteht für A keine Notwendigkeit in der Nähe des Läufers zu bleiben, er kann den Raum aufgeben, wenn er sich bedroht fühlt.

Bei einer Gruppe von 7 oder mehr Teilnehmer kann man einen nahezu pausenlosen Ablauf erreichen, indem das nächste Pärchen in der Richtung wartet, in die der Läufer flüchtet. (Siehe Grafik auf der nächsten Seite).

Variante:



Ablaufschema für fließenden Wechsel

# Jugg in den Pin

## Ziel:

Auch unter Druck eines baldigen Duells soll der Spieler lernen den freien Jugg in eine vorteilhafte Position zu bringen.

## Teilnehmer und Material:

- 2 Pompfer, besser mehr
- 1 Jugg
- Eine Markierung für einen Pin

## Umsetzung:

Man markiere einen Pin und lege den Jugg einige Meter davon entfernt.

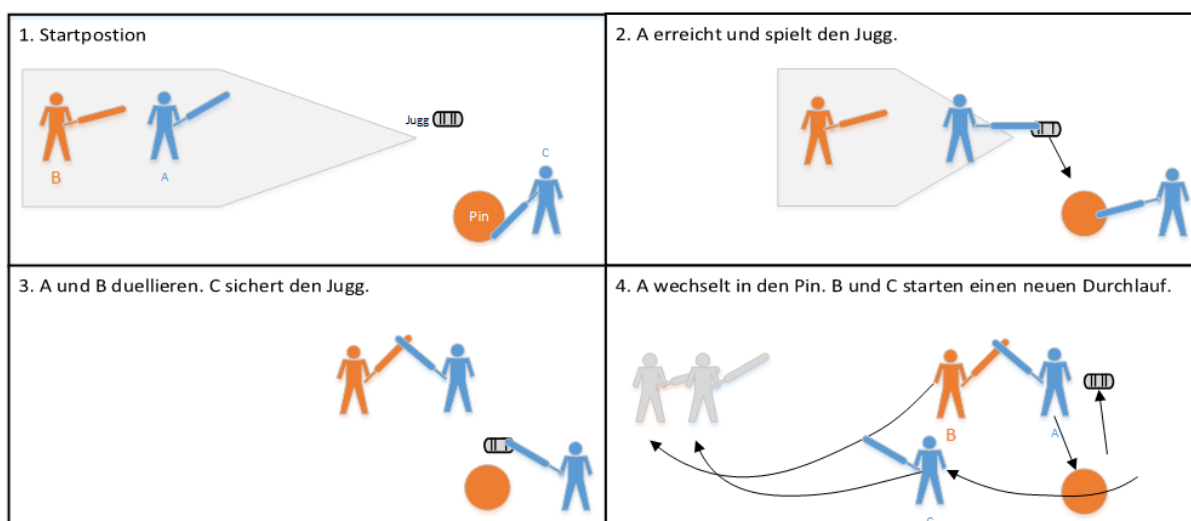
Pompfer A läuft zu dem Jugg, der frei zugänglich liegt. Dabei wird er von seinem Übungspartner B im angemessenen Abstand verfolgt. A soll den Jugg in den Pin seines Teamkollegen C spielen, bevor er sich auf das Duell einlässt.

Der Abstand und das Lauftempo sollte so gewählt werden, dass A eine Chance hat, den Jugg zu spielen, bevor er das Duell beginnt. Anstelle hektisch auf den Jugg einzuprügeln sollte A ruhig und kontrolliert den Jugg an die gewünschte Position bringen. Allerdings sollte der Jugg nie so gespielt werden, dass A direkt darauf das Duell verliert.

Falls ein Spieler C den Pin betreut, kann er sich den Jugg nach dem Zuspiel fischen und A informieren, ob das Zuspiel erfolgreich war oder nicht.

## Variante:

Diese Übung kann so erweitert werden, dass A nach Abschluss der Station in den Pin geht und den Jugg anschließend wieder in die freie Zone spielt, um den Ablauf flüssig zu halten oder eine Verschnaufpause einzufügen.



Ablaufschema für fließenden Wechsel

## Reichweite innerhalb eines Steins

### Ziel:

Spieler sollen lernen ihre Reichweite innerhalb eines Steins einzuschätzen. Diese Reichweite beschreibt mögliche Pinnübergaben und Bedrohungsreichweite aus einem Pin.

### Teilnehmer und Material:

- 1 Nahpompfer
- 1 Pinersatz
- Steine

### Umsetzung:

Der Spieler steht in einem Pin. Nach dem Erklingen eines Steines versucht er innerhalb des Pinnsteins sich so weit wie möglich zu entfernen und mit Erklingen des nächsten Steins einen neuen Pinn auf der geschafften Reichweite zu setzen. Diese Reichweite markiert er sich und versucht sie nun in einem weiteren Anlauf zu überbieten. Die Übung kann beliebig wiederholt werden, um eine Spielerspezifische zuverlässige Reichweite innerhalb eines Pinnsteins zu entwickeln.

### Variante:

Der Spieler kann alternativ versuchen seinen Pin zu verlassen, ein imaginäres Ziel zu treffen und dann innerhalb seinen Pinnsteins in seinen Pin zurück zu kehren.

### Hinweis:

Im typischen Spielfluss kann ein Spieler sich positionieren, bevor er den Pin verlassen muss. Daher kann man zum verbessern seiner Reichweite, den Pin auf maximale Reichweite halten, um dann zu starten.

Außerdem empfiehlt es sich für den Start in einen Sprint tief zu gehen.

## (mehrstufige) Pinübergabe

### Ziel:

Mit dieser Übung soll die Ansage und der flüssige Ablauf einer Pinübergabe in mehreren Stufen trainiert werden.

### Teilnehmer und Material:

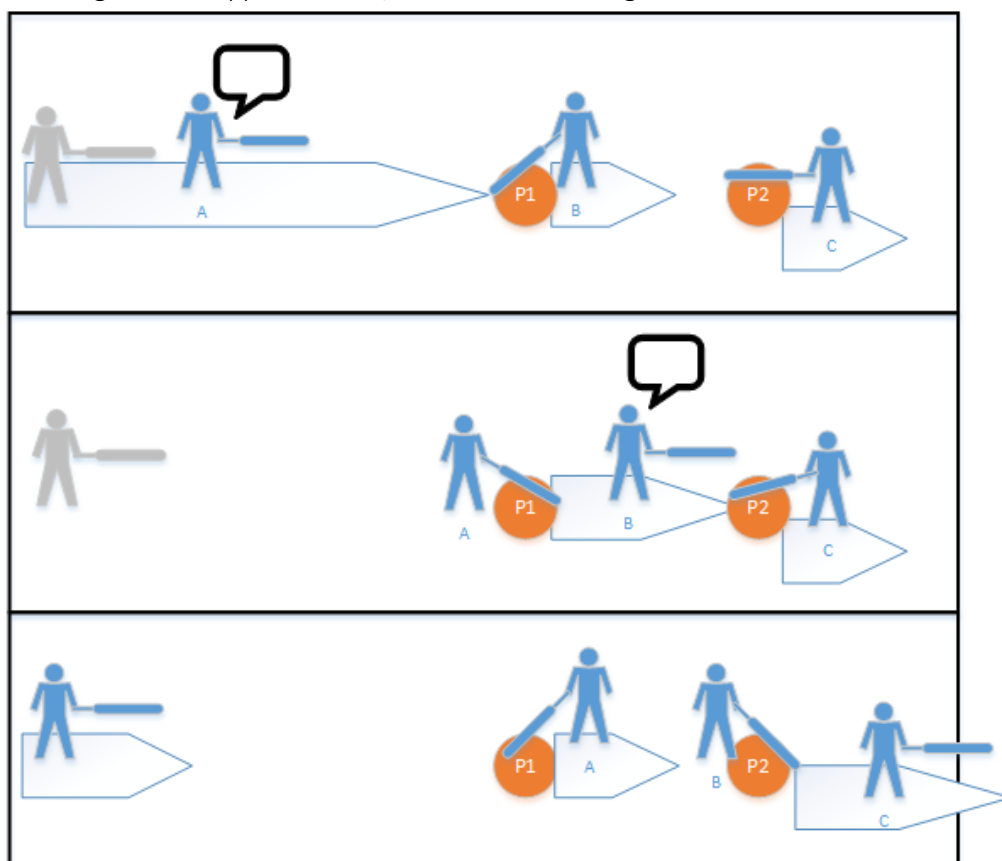
- 3 Nahpompfer
- 2 Pinersatz
- Steine

### Umsetzung:

Spieler B und C halten bereits die Pins (P1 und P2). Und blicken weg von Spieler A. A läuft los und gibt einen eindeutigen Call und übernimmt den P1. B rennt dann zu P2, gibt den Call und übernimmt P2. C läuft los, um sich neu anzustellen oder die Pinübergabe rückwärts loszutreten.

### Variante:

- Diese Übung kann auch einstufig mit nur einem Pin oder verzweigt mit mehreren Pins zur Auswahl zum Übernehmen gemacht werden.
- Es können Steine dazu genommen werden, um den Pompfern ein Gefühl für das Zeitfenster zu geben, dass ihnen der Pinstein gibt.
- Bei großen Gruppen können, die Pins im Kreis angeordnet werden



### Hinweis:

B und C sollten bewusst nicht darauf achten, was die Leute hinter ihnen tun, sondern sich angewöhnen auf den Call zu hören. So entsteht die Notwendigkeit, dass A den Call macht. Das Team sollte sich vorher auf einen eindeutigen Call einigen.



### Teamspiel

Die Kommunikation ist in diesen Übungen besonders wichtig. Zum einen erhöht sich die Effektivität eines Teams durch Kommunikation während der Züge. Zwischen den Zügen sollten die Spieler sich auch darüber austauschen, welche Bewegungen und Entscheidungen zum Erfolg oder Misserfolg geführt haben. Man sollte darauf achten nur die relevanten Informationen weiter zu geben und nicht über pompferisches Geschick zu fachsimpeln. Verfeinert man diese Fähigkeit kann man sie im Spiel zwischen den Zügen anwenden und die Teamtaktik zu optimieren.

Die Abläufe im Teamspiel können während des Optimierens sehr komplex werden. Daher sollte man sie in einem Tempo üben, wo sie leicht umsetzbar sind, bevor man versucht sie im eigentlichen Spieltempo umzusetzen.

Es lohnt sich schon früh Anfänger in das Teamspiel einzuführen, allerdings darf man die Einzeltechniken nicht vernachlässigen. Für erfahrende Teilnehmer sollten Teamspielübungen den Kern des Trainings bilden. Fallen dabei Schwächen in Teilbereichen auf, kann man diese wieder intensiv durch Einzeltechniktraining trainieren.

Die Anzahl der Teamspielübung ist sehr überschaubar, allerdings erhält man viel Variation durch die Stärken und Schwächen einzelner Spieler, wenn man die Positionen vertauscht. Insbesondere das Hinzufügen von Kettenspielern oder verschieben ihrer Startposition hat erhebliches Trainingspotential.

## 2 vs. 1 (Überzahl/Unterzahl)

### Ziel:

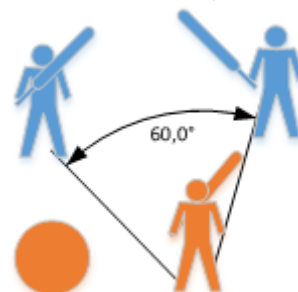
Mit dieser Übung soll der bestmögliche Umgang mit Unter- und Überzahlen erlernt werden. Dabei sollte man beachten, dass eine Überzahl im Regelfall gewonnen wird. Die Aufgabe des Unterzahlspielenden ist es vor allem, so lange wie möglich nicht zu verlieren und sich dabei an keine Position schieben zu lassen, wo er nicht mehr spielrelevant ist. Außerdem sollten die Fehler, die die Überzahl macht, erkannt und Wege gefunden werden, sie zu bestrafen.

### Teilnehmer und Material:

- 3 Pompfer
- 1 inaktiver Spieler (optional aber zu empfehlen)

### Umsetzung:

Die Pompfer stehen in einer 2 vs 2 Konstellation in Duellidistanz. Die Übung wird eröffnet mit „3-2-1-Treffer“. Mit dem Signal kniet sich der inaktive Spieler hin, als sei er gerade getroffen worden. Nun liegt es bei den Spielern in der Überzahl ihren Gegner zu treffen. Dabei stellt der inaktive Spieler zu Beginn ein räumliches Hindernis dar, dass der unterlegene Spieler ausnutzen kann.



Spieler, die unerfahren mit Überzahlspiel sind, sollten darauf achten, den Gegner nicht zu schieben, sondern ruhig auf ihren Partner warten, ohne dabei von dem Gegner getroffen zu werden und falls nötig Platz zum Aufrücken ihres Partners zu machen. Spieler sollten anstreben ihre Überzahl in einem 60° Winkel aufzubauen. Calls<sup>10</sup> erleichtern das Zusammenspiel, da so die Spieler den räumlichen Zusammenhang erhören können.

Um eine Verbesserung des Unterzahl/Überzahlspiels zu erzielen, sollten die Beteiligten Fehler und sinnvolle Aktionen nach dem Ausspielen kommunizieren. „Weil du A gemacht hast, konnte ich dich leichter abschlagen.“ oder „Hättest du dich so bewegt, hätten wir 2 Steine länger gebraucht um die Überzahl aufzubauen.“

### Variante:

- Die Übung kann auf 3 vs. 2 oder 4 vs. 3 erweitert werden.
- Man kann auch Steine benutzen, so dass die Überzahl in 5 Steinen geklärt werden muss, da sonst der Inaktive wieder aktiv wird. Dieser Spieler kann auch ein Läufer mit Jugg sein.

### Hinweis:

Das Zusammenspiel in der Überzahl und vor allem, welcher Pompfer initiieren sollte, hängt stark von der gespielten Pompe ab. So initiieren Schilde immer zuerst und Ketten nur bei bestimmten Winkeln.

Sollte sich der Unterzahl-Pompfer soweit entfernen, dass eine Überzahl gegen ihn nicht mehr sinnvoll ist, oder sich mehr als 2 Spieler (Siehe Variante) auf einen Gegner konzentrieren, kann sich ein Pompfer aus der Überzahl lösen, um einen sinnvollen Pin zu nehmen oder einen fiktiven Läufer abzuschlagen.

Sollte ein Spieler in der Überzahl sich zu sehr auf seine Pompenstärke verlassen, kann er mit einer Pompe spielen, die er schlecht beherrscht oder nur einer Kurzpompe, um auf das Teamspiel angewiesen zu sein.

<sup>10</sup> Calls wie *Jetzt rein* erweisen sich in der Praxis, als unpraktisch. Sinnvoller ist es zu callen, dass man mit jemanden zusammen spielen will, oder wenn man die Reichweite für eine Überzahl erreicht hat.

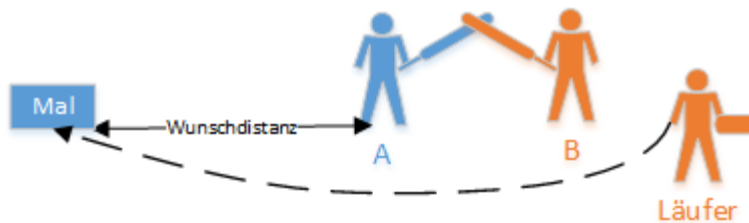
# 1 vs. 1+L

## Ziel:

Teilnehmer sollen den Läuferfokus in Duellen und das effektive Zusammenspiel mit ihrem Läufer lernen. Genauso lernt der Läufer Zusammenspiel mit seinen Pompfern.

## Teilnehmer und Material:

- 2 Pompfer
- 1 Läufer
- Jugg und Mal



## Umsetzung:

Es spielt ein Pompfer A gegen Pompfer B und seinem Läufer. Der Läufer ist zu Beginn in Juggbesitz. A positioniert sich so, dass er das Mal optimal verteidigen kann. Sollte es A gelingen den Jugg zu stecken verliert A. A kann nur gewinnen indem er den Läufer abschlägt<sup>11</sup>, unabhängig davon ob B noch steht oder nicht.

## Varianten:

- Die Übung kann zu einem 2 vs. 2+L oder 3 vs. 3 +L erweitert werden.
- Der Jugg kann zu Beginn zwischen den Pompfer liegen, so dass er erst erobert werden muss.

## Hinweis:

Um Nutzen aus dem Juggbesitz zu generieren, muss der Läufer sich im Verhältnis zu seinem Pompfer so bewegen, dass A sich zwischen einem Duell mit B oder dem Sieg durch Abschlagen des Läufers entscheiden muss.

Anfänger tendieren dazu ihren Läufer zu beschützen und sich zwischen A und den Läufer zu stellen und nehmen so dem Läufer die Chance einen Zugzwang zu erzeugen.

Der Läufer kann bei Verschiebung die Seite wechseln, wenn es ihm sinnvoll erscheint, ist dann allerdings kurzzeitig unbeteiligt.

<sup>11</sup> In einem Spiel entspräche das einem vereitelten Angriff und der Chance, das Spiel innerhalb der nächsten 5 Steine rumzureißen.

## 2 vs. 2

### Ziel:

Dies ist die essentielle Übung um Linienspiel und Momentumwechsel zu erlernen. Distanzkenntnis Duellstärke, Querschlagen können hier unter anderem angewendet werden.

### Teilnehmer:

- 4 Pompfer

### Umsetzung:

Es spielen 2 gegen 2, Die Pompfer stehen in Linie und auf den Duellstanz<sup>12</sup>. Spielern steht es frei Querschläger zu verwenden und Raum zu geben. Entstehende Überzahlen sollten ausgespielt werden.

### Varianten:

- Die Übung kann auf 3 vs. 3 oder 4 vs. 4 erweitert werden. Mit zunehmender Teilnehmerzahl gibt es weitere Möglichkeiten zur Bewegung zueinander.
- Da Überzahlen wie 3 gegen 1 oder 4 gegen 1 nicht sinnvoll sind, können sich einzelne Spieler lösen um fiktive Nebenaufgaben<sup>13</sup> zu erfüllen.
- Alle Spieler sehen anstelle ihres direkten Gegners den Gegner schräg von sich an. Dies schult Distanzkenntnis und das Wahrnehmen der Quersituationen.

### Hinweis:

Auch wenn die Beschreibung der Übung es nicht hergibt, sind hier unzählige Trainingsziele zu realisieren. Um dieses Potential zu nutzen müssen Spieler bereit sein, neue Laufwege und Positionierungen auszuprobieren und somit herauszufinden, was funktioniert und was nicht. Gerade bei Verwendung einer Kette ergeben sich viele Möglichkeiten: offensiv gegen die Kette, stehen bleiben, Raum geben, Querschüsse provozieren.

Anfänger sollten Die Übung zunächst zum Erlernen der Linie nutzen. Das bedeutet: Wann kann ich einen Querschlag riskieren? Wann kann ich mich lösen? Wie kann ich die Bewegung meines Partners wahrnehmen? Wo riskiere ich quergeschlagen werden? Welche Calls braucht mein Partner zum Zusammenspiel?

Man bedenke stets: Fehler können nur bestraft werden, wenn der Gegner sie auch erkennt und handelt. So kann man auch bewusste Fehler machen, damit der Trainingspartner die richtige Bestrafung erlernen kann.

Sollte ein Bewegungsmuster nicht funktionieren lohnt es sich, es trotzdem zu wiederholen, um Ursachen und Varianten ausfindig zu machen.

<sup>12</sup> In dem Fall, dass eine Kette mitspielt bedeutet das Kettendistanz.

<sup>13</sup> Zum Beispiel: Läufer abschlagen oder pinnen. Sollte sich ein Spieler dazu entscheiden, muss er einen entsprechenden Call geben.

## 2 vs. 2+P

### Ziel:

Hier wird eine Pinbefreiung mit weiteren Elementen des Teamspiels kombiniert.

### Teilnehmer und Material:

- 5 Pompfer
- Steine

### Umsetzung:

Diese Übung ist eine Variante der Pinbefreiung. Diese wird um ein weiteres Duell erweitert. Die Spieler, die den Pin verteidigen, haben jetzt die Möglichkeit den Pin des Mitspielers zu übernehmen, wenn die Duellsituation es zulässt. Außerdem können Doppelpins genutzt werden.

### Varianten:

- 3 vs. 3+P
- 2+P vs. 2+P
- Pinspiel (siehe Seite 31)

# Bauerndoppel

## Ziel:

Weniger pompfenstarke Spieler sollen lernen durch geschlossenes Zurückweichen stärkere Spieler abzuwehren.

## Teilnehmer:

- 2 starke Pompher
- mindestens 2 Pompher, die trainiert werden sollen



## Umsetzung:

Die Übung baut auf das 2 vs. 2 auf. Die **starken Pompher** sollen versuchen möglichst schnell ihre **Gegner** abzuschlagen. Sollte sich die Gelegenheit für eine Überzahl ergeben sollten, ist diese so schnell wie möglich auszuspielen. Die Aufgabe der **Anderen** ist es, möglichst lange nicht getroffen zu werden. Dazu sollten sie Raum aufgeben und sich zurückziehen. Dabei ist darauf zu achten, dass nicht einer allein gelassen wird, da er sonst der Überzahl unterliegt. Das Duell zu gewinnen ist natürlich auch eine Möglichkeit, das Ziel zu erreichen.

## Hinweis:

Bei dieser Übung sind viele Wiederholungen essentiell, da sich das defensive Team auf den Druck und die Gegner einstellen muss, wenn sie das Prinzip noch nicht trainiert haben. Auf Dauer wird die Übung allerdings sehr anstrengend für das offensive Team.

## Taktischer Rückzug

### Ziel:

Die Übung soll das Verhalten von Spielern schulen, die in Kürze eine Überzahl oder anderen Vorteil erwarten zu haben. Sie sollen ihren Raum nutzen um genügend Zeit zu gewinnen in die Vorteilssituation zu geraten. Die Spieler in der Offensive hingegen trainieren ihre Abstimmung zueinander und das sichere Ausspielen ihrer Pompfenstärke.

### Teilnehmer und Material:

- Mindestens 5 Pompfer
- Markierungen für Linien



### Umsetzung:

Die Übung ist eine Weiterentwicklung des Bauerndoppels. Sie funktioniert ähnlich, allerdings hat das eine Team einen weiteren Spieler E, der aktiv dem Spiel beitrifft, wenn ein Spieler seines Teams 10 Meter Raum aufgegeben hat ohne abgeschlagen zu werden.

### Varianten:

- Das dominante Team kann mit einer Überzahl starten.
- Alternativ zur Raumaufgabe kann man auch eine Zeit (z.B. 5 Steine) als Bedingung für den Eintritt von Spieler E verwenden.

### Hinweis:

Es ist nicht zwangsweise nötig die Gegner zu schieben, sondern lediglich die Duellidistanz zu halten. Das kann auch im Schritttempo passieren.

Sollte sich ein Spieler lösen, um die Distanz für den zusätzlichen Spieler zu erfüllen, sollte die nun entstandene Überzahl den verbleibenden Pompfer abschlagen und dann eine Linie aufbauen.

Um einen Vorteil für das offensive Team zu erzeugen, kann dort ein Kettenspieler platziert werden, der üblicherweise durch seine Reichweite Liniensituationen dominiert.

# Pinspiel

## Ziel:

Die Teilnehmer sollen lernen nach der Linie ein Pinspiel sinnvoll aufzubauen. Viele Einzeltechniken, wie aus dem Doppel aufstehen, Pin übergaben, Pinbefreiung und Pompferisches kann hier kombiniert werden. Darüber hinaus können die Pompfer lernen das Zeitfenster von 5 oder 8 Steinen einzuschätzen und sinnvoll auszunutzen.

In Pinsielsituationen im Spiel ist der Läufer oft ein kritischer Faktor. Dieser wird bei dieser Übung vernachlässigt. Reines Pinnspieltraining kann nicht das trainieren von Spielformen mit Läufer ersetzen!

## Teilnehmer und Material:

- Mindestens 4 Pompfer
- Steine
- Feldbegrenzungen

## Umsetzung:

Es werden gleich große Teams gebildet. Die Pompfer beginnen in Linie und Duellidanz. Wer getroffen wird kniet sich regulär hin und steht nach den pompfenbedingten Steinen auf. Pins dürfen gesetzt werden. Die Partie endet, wenn alle Pompfer eines Teams gepinnt sind, oder alle bis auf einen gepinnt sind und der Freie von der Kette bedroht wird. Er kriegt eine letzte Chance von der Kette aufzustehen ohne getroffen zu werden.

## Varianten:

- Es kann noch ein Jugg hinzugefügt werden, der mit erobert werden muss.
- Pompfer können bereits abgeschlagen und gepinnt starten.

## Hinweis:

Es ist sinnvoll ein Spielfeld abzustecken, in dem sich die Teilnehmer bewegen dürfen, da sonst das Pinnspiel in unrealistische Dimensionen gestreckt wird.

Um die Downtime zu vermindern können sich Kettenspieler und bedrohter Spieler einigen, die Strafzeit zu verkürzen, wenn nur noch eine Aufstehchance besteht. Im einfachsten Fall zählt der Kniende seine nun verbleibenden letzten 3 Steine direkt an.



# Übersichtsübung

## Ziel:

Spieler sollen lernen während einer stabilen Situation eine sinnvolle<sup>14</sup> Position einzunehmen und sich zur Optimierung mit ihren Teamkollegen absprechen. Insbesondere Läufer können trainieren ihre Laufwege der Situation anzupassen oder ihre Pompfer für ihren Laufweg auszurichten.

## Teilnehmer und Material:

- Mindestens 6 Pompfer
- 1 Läufer
- 1 Mal und 1 Jugg
- Feldmarkierung

## Umsetzung:

Es werden 2 Teams eingeteilt. Die Teams können auch ungleich groß sein. Das Mal wird an einem Ende des Feldes platziert. Der Jugg wird zu Beginn irgendwo in das Feld gelegt. Die Pompfer und der Läufer bewegen sich frei durch das Feld. Auf ein bestimmtes Signal knien sich alle Spieler des läuferlosen Teams hin. Ab diesem Zeitpunkt versucht das Läuferteam einen Jugg zu machen und dafür den Laufweg des Läufers mit Pins und Pinübergaben abzusichern. Sollte einem Spieler ein Fehler auffallen, weist er die Gruppe darauf hin. Sollte die Korrektur schwer umzusetzen sein, kann man die Situation nochmal wiederholen.

Um die Unvorhersehbarkeit des Zugs zu erhöhen kann man ein zweites Signal hinzufügen. Bei Signal 1 kniet sich Team A hin und bei Signal 2 das Team B. Der Läufer kann dabei einfach immer dem aktiven Team zugeordnet werden.

## Variante:

- Steine und somit eine reale Gefahr durch Aufstehen hinzufügen.
- Läufer startet mit Jugg.
- Läufer ist „blind“ und dreht sich bis er das Signal hört vom Feld und dem geschehen weg.
- Der Läufer spielt bei dem knienden Team, kniet sich aber als einziger nicht hin.
- Beide Teams haben aktive Läufer.

## Hinweis:

Die knienden Spieler sollten insbesondere darauf achten, ob sie aufstehen könnten, um den Jugg zu verhindern.

Spieler, die vor dem Signal sich frei im Feld bewegen, können mit dem Jugg interagieren, um den Läufer und die Teamkommunikation mehr zu fordern.

<sup>14</sup> Im Sinne des Spielziels einen Jugg machen.