

Træningssession: kat.1 - 6. forklaring/opsætning

Denne træningssession er lavet som en all-round træning og kan trænes på mange forskellige niveauer, en form for "kast med værdi" træning.

Med "værdi" skal det forstås at det er en træningsform der ved kontinuerlig brug, giver et rigtigt godt input til selve spillet og flere pile kastet med formål.

Træningssessionen er et godt værktøj til træning i klubberne da alle spillere kan være med, fordi der er 7 forskellige kategorier og man selv vælger hvilken.

Træningen starter med at man skriver sig på en liste med den kategori man har valgt og ud fra denne liste deles der hold/baner med 2 eller max. 3 spillere pr. bane. Hvis der efter indelingen er spillere fra en "lavere" kategori på et blandet hold, skal der på dette hold spilles i den lave kategori.

(Eks: 2 spillere fra kat.3 og 1 spiller fra kat.4 så spilles der i kat.4)

Træningssessionen skal kunne gennemføres på 1.t 45 min. (uden pauser)

Dette er selvfølgelig ud fra at man har valgt den rigtige kategori

God fornøjelse

Byø Dart