

# Træning - Træning - Træning

Træning er den eneste måde at forbedre dit spil på. Bare spørg profferne i toppen af ranglisterne, - de siger alle at der er 3 meget vigtige regler som gælder når man vil forbedre sit spil :  
TRÆNING, TRÆNING og TRÆNING....

Men træning handler ikke bare om at stå og kaste søm efter en skive i flere timer i den tro at man automatisk bliver bedre, der skal meget mere til.

En vægtløfter bliver godt nok stærkere af mange gentagelser, men da Dart jo ikke er et spørgsmål om fysisk styrke så vil mange gentagelser i sig selv ikke hjælpe ret meget.

Jamen hvor tit og hvor meget skal jeg så træne ?

Standard svaret vil være : Så ofte og så meget som muligt. Men da de fleste jo ikke har mulighed for at træne 8 timer hver dag så bliver man nød til at være lidt rationel når man planlægger sin træning og her kommer så et af de vigtigste principper ind i billedet:

## Hyppighed fremfor kvantitet !

Eksempel : Spiller A træner intenst 8 timer hver søndag, men ikke resten af ugen.

Spiller B træner ½ time på hverdage, 2 timer om lørdagen og holder fri søndag. (4½ time i alt)

Hvem klarer sig bedst til næste stævne eller kamp ? - **Det gør Spiller B med garanti !!!**

Det er vigtigere at holde sig i gang end at kaste mange pile på kort tid.

Prøv at træne lidt hver dag også selv om du kun kan finde tid til 15-20 minutter, det er under alle omstændigheder bedre end ikke at træne. Hvis du har mulighed for halve eller hele timer så er det selvfølgelig bedre, men lidt er altid bedre end ingenting.

Et godt eksempel på dette er den tyske topspiller André Welge.

På arbejdsdage står han op 20 minutter før for at træne lidt inden han tager på arbejde, og når han kommer hjem træner han ½ - 2 timer, alt efter hvad han kan finde tid til.

Mange ville måske hellere smide sig i ko-huden en times tid når man kommer hjem fra arbejdet, men prøv at træne lidt i stedet, - det er faktisk også en god måde at koble af på efter en hård dag.

Kvalitet i træningen er også meget vigtig.

Når du træner er det vigtigt at du har hovedet med så træningen bliver så intens som muligt.

Du skal være fokuseret og have lyst til at træne, - ellers hjælper det ikke.

Hvis lysten forsvinder, så hold en lille pause indtil lysten kommer igen.

Men husk stadig på at hvis du ikke træner hyppigt, så bliver du heller ikke bedre !!!

## Hvorfor træne alene ?

Langt de fleste har den opfattelse at når man træner alene så kan man det hele, og lige så snart der kommer en modstander ind i billedet så går det galt. Derfor kan man hurtigt komme til at tro at det er kamptræningen der mangler og af samme grund får man ikke trænet alene særlig tit.

*Dette er en helt forkert holdning !!!* ALLE er dårligere i kamp, - også de bedste spillere i verden !!!

Det at være dårligere i kamp situationer er helt normalt og det skyldes ganske enkelt at man ikke træner nok på den rigtige måde. Der ER ingen anden gyldig forklaring !

Det hele handler om at have nok selvtillid når man står foran skiven. D.v.s. tillid til at man faktisk kan ramme det man sigter på. Denne selvtillid får man kun ved at have trænet meget alene...

## Den rigtige måde at træne på.

Når du nu er kommet i gang med at træne hyppigt og fokuseret, så skal du også sikre at din træning bliver effektiv. Det handler ikke bare om at stå og banke pilene ind i 20eren, men derimod om at komme godt rundt på skiven i alle felter og på en måde hvor man kan måle forbedringerne.

Langt de fleste kaster efter treble 20 når de træner fordi det er sjovest at lave de høje scores.

Problemet er bare at f.eks. 501 ikke kan lukkes på en høj score alene, - der skal altid en double til. I mange tilfælde er det slet ikke scoren som afgør en kamp men derimod lukningen.

Derfor er her nogle grundregler for hvad et godt træningsspil skal indeholde :

- Det skal forbedre din præcision på hele skiven.
- Det skal være egnet til at spille alene.
- Det skal være fokuseret på lukninger.
- Det skal være sjovt.
- Det skal kunne måles så du kan presse dig selv.

Her er nogle eksempler på spil som overholder disse regler .

### 170 :

Forkortet udgave af 501 hvor du skal forsøge at lave en høj score for at komme hurtigt på lukning og samtidig sørge for at bruge de rigtige singler og trebler for at få en brugbar double lukning så hurtigt som muligt.

Tæl hvor mange pile du skal bruge på at lukke fra 170 og når du har spillet nogle spil, f.eks. 10, så kan du udregne dit gennemsnit og gemme dette til sammenligning næste gang du træner.

### Rundt om uret :

Godt spil for begyndere men absolut også godt som opvarmningsspil for de mere øvede.

Kast efter alle singlerne på skiven i rækkefølge og slut af med bull (grøn eller rød).

For de mere øvede kan man bruge doubler og trebler i stedet for singler for at gøre det sværere og mere udfordrende. Tæl hvor mange pile du bruger og regn et gennemsnit ud på f.eks. 10 spil så du kan sammenligne næste gang du træner.

### 60 lukning :

Dette spil er lidt mere krævende og udfordrende. Du skal lukke fra 60 på 3 pile. Hvis det lykkes så lægger du 10 til så du næste gang skal lukke fra 70 på 3 pile. Lykkedes det ikke så trækker du én fra så du skal lukke fra 59. Her er et par eksempler mere, - altid kun 3 pile :

60 lukket, 70 ikke lukket, 69 ikke lukket, 68 ikke lukket, 67 lukket, 77 lukket, 87 ikke lukket, 86 o.s.v. Hvor højt kan du komme efter f.eks. 10 eller 20 lukninger ? - Gem resultatet til sammenligning...

### 27 :

God doubletræning for øvede. Du starter med 27 point. Kast 3 pile efter double 1. Hvis du rammer lægger du din score til, f.eks.  $2 \times \text{double } 1 = 4 + 27 = 31$  og hvis du misser trækker du 2 fra, f.eks.  $27 - 2 = 25$ . Det er kun scores i den double som du er nået til der tæller.

Fortsæt med 3 pile efter double 2, 3, 4, 5 o.s.v. til og med rød bull (double 25). Hver gang du rammer lægger du scoren til, og hver gang du misser en double på 3 pile trækker du doublens værdi fra i din score. Hvis du kommer under 0 er spillet slut og du må starte forfra. Prøv at opnå så høj en slutscore som muligt og gem denne til sammenligning. Verdensrekorden er lidt over 600 😊

### Træningssæt :

Lav et træningssæt med en kombination af disse spil således at der er lidt afveksling, - så er det sjovere at træne og dermed lettere at holde lysten og motivationen oppe.

Et par dage før en kamp eller et stævne bør du spille 501 for at komme ind i kamprytmen. Du kan evt. spille mod en fiktiv modstander som altid lukker på f.eks. 18, 21, 24 eller 27 darts afhængigt af dit niveau og så se om du kan vinde en match bedst af 5 sæt, det giver en god forberedelse til den kommende kampsituation.

God fornøjelse med træningen 😊

Mvh,

I van Larsen, [Samsø Dart Club](#)