



Association Croquet Trainer Handbuch

Quellen:
Association Croquet Coaching Manual (Croquet Association)
<http://www.croquet.org.uk/association/CroquetCoachingHandbook.pdf>

Oxford Croquet (How to Play)
<http://www.oxfordcroquet.com/coach/index.asp>

März 2007

Inhalt

ANFÄNGERKURS

	Seite
Lektion 1	
Stance, Grip, Swing	3,4
Running a Straight Hoop	4
Running an Angled Hoop	5
Crush Strokes	5
Kugeln auf die Yard-Line zurücklegen	6
Lektion 2	
The Roquet	7
Straight Croquet Strokes	8
Stop Shot	8
Roll	9
Split Croquet Strokes	10
Lektion 3	
Split Croquet Strokes <i>Fortsetzung</i>	11
Hoop Approach	12
Thin Take-Off	13
“Three-Hoop Break”	14
Lektion 4	
Four-Ball Break	15
Lektion 5	
Straight Rush	16
Cut Rush	16
Lektion 6	
Beginn des Spiels	18

ANFÄNGER

Lektion 1

Grobe Erklärung des Spiels Association Croquet (siehe Flyer „Spielregeln AC“)

Erklärung des Spielfeldes:

Masse (full court: 35x28 yards = 32x25,6 m),

N, S, W, E (O) - Begrenzung, Baulk Lines,

Hoops (Breite: 4 inches = 95mm), Peg, Farbfolge (primary, secondary colours)

Erklärung des Equipments:

Mallet: Gewicht etwa 3 pounds (1,36 kg)

Head-Länge: etwa 9 bis 11 inches

Shaft-Länge: etwa 36 inches

Kugeln: Durchmesser: 3 5/8 inches = 92 mm,

Gewicht: 16 ounces = 454 gramm

Fußstellung, Griffhaltung, Schlag (Stance, Grip, Swing)

Übung 1:

Equipment: je Spieler Mallet und zumindest 1 Kugel

Aufgabe: Kugel an den Peg spielen

Aufstellung rund um den Peg

Alle Teilnehmer haben mehrere Schläge

Dauer: etwa 10 Minuten

Danach Erklärung (Stance, Grip / Fußstellung und Griffhaltung)

Stance (Fußstellung):

- Stellung der Füße ist individuell unterschiedlich – „komfortable Haltung“
- Füße sollen fest am Boden bleiben
- Jedenfalls sollen die Füße symmetrisch zur Kugel und nicht zu weit auseinander sein und in die Richtung des Schlages weisen
- Die Füße können auf gleicher Höhe oder einer vor dem anderen stehen

„Centre-style“ (=normal)

„Side-style“ zeigen (eher nicht üblich – außer bei Rolls)

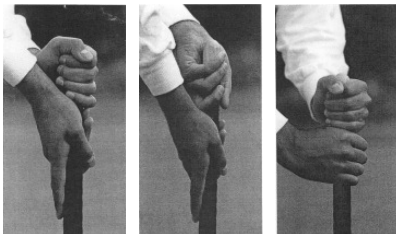
Keinesfalls Stellung wie beim Golf !

Grip (Griffhaltung):

„natürliches“ Halten des Mallet ist vorzuziehen!

Zeigen der üblichen 3 Griffarten:

- Standard
- Irish
- Solomon



The Swing (der Schlag)

- Der Schlag soll gleichmäßig und „grazil“ erfolgen
- Blickkontakt auf das hintere Ende der Kugel.
- Der Kopf muss während des Schlages bis zum Treffen der Kugel unten bleiben!
- Der Mallet wird hauptsächlich aus der Schulter – nicht dem Handgelenk – geschwungen. Dadurch entsteht ein längerer Pendelarm und damit die Energie, die in den Schlag geht
- Die Handgelenke unterstützen den Mallet, halten den Mallet nur leicht, um ein Verdrehen zu verhindern
- Der Mallet soll nicht mit der unteren Hand vorwärts bewegt werden
- Der Körper (insbes. Schultern) bleibt während des Schlages ruhig und entspannt
- Der Mallet soll sich hauptsächlich durch seine eigene Geschwindigkeit aus dem Rückschwingen vorwärts bewegen
- Ziel ist es, den Mallet an der niedrigsten Stelle des Schwunges durch das hintere Ende der Kugel zu bewegen
- Nach dem Treffen der Kugel soll der Mallet parallel zum Boden weiter durchgezogen werden („Follow through“)

Die wichtigsten Punkte zum Schlag:

- Mallet fest halten
- Mallet Head knapp hinter die Kugel bringen
- Blick auf die Kugel am Boden an einem Punkt, der in Richtung des Schlages zeigt
- Körper möglichst ruhig halten
- Weicher, gerader Schwung des Mallet nach hinten und vorwärts – Kugel am niedrigsten Punkt des Schwunges treffen
- Kopf nicht heben
- „Follow through“ (Durchziehen) mit dem Mallet

Übung 2:

Teilnehmer stehen etwa 8 – 10 m gegenüber und schlagen Kugel zum Gegenüber
Individuell mit jedem Teilnehmer die oben erklärten Punkte überprüfen

„Stalking“ zeigen – dadurch wird die Zielgenauigkeit erhöht – soll zum „Standard“ werden!

Dauer: je nach Teilnehmerzahl

Running a Straight Hoop (gerader Hoop-Run)

Zeigen:

- ❖ Kugel in einen Hoop legen – geringe Breite zeigen = Genauigkeit erforderlich!
- ❖ Kugel aus etwa 30 cm Entfernung gerade durch den Hoop spielen –
- ❖ Dabei die Punkte von oben beachten (Stalken, Kopf unten, gerade durchziehen....)

Hinweis:

für den Hoop-Run ist KEINE große Schlagkraft erforderlich!

Top-Spin erleichtert den Hoop-Run!

Übung 3:

Teilnehmer auf beiden Seiten eines Hoops aufstellen
Kugeln gerade durch den Hoop zuspielen
Beginnen mit geringer Entfernung (30 cm), dann Abstand vergrößern bis maximal 1m.

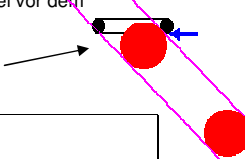
Hinweis:

Schläge aus noch weiterer Entfernung vermeiden – Ziel im Spiel ist es die Kugel vor einem Hoop-Run immer möglichst nahe zum Hoop zu bringen.
Auf ruhige, gerade Schläge und Durchziehen achten.
„Gewaltschläge“ verursachen, dass die Kugel nicht rollt, sondern schlittert

Running an Angled Hoop (schräger Hoop-Run)

Zeigen:

- ❖ Kugel aus etwa 30 cm Entfernung aus schrägem Winkel durch den Hoop spielen
Trifft dabei die Kugel die näher liegende Seite des Hoops („near wire“), springt die Kugel vom Hoop weg!
Trifft die Kugel dagegen die weiter entfernte Seite des Hoops („far wire“), wird die Kugel wahrscheinlich durch den Hoop abgelenkt. Dabei kann es vorkommen, dass die Kugel vor dem Passieren leicht „zögert“
Richtiges Zielen: die rechte Seite der Kugel knapp innerhalb auf die näher liegende Seite des Hoops



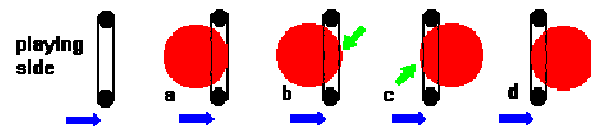
Übung 4:

Teilnehmer auf beiden Seiten eines Hoops aufstellen
Kugeln aus einem Winkel durch den Hoop zuspielen, Winkel langsam vergrößern

Hoop passiert ?

Zeigen:

- ❖ Kugel hat den Hoop passiert, wenn die Rückseite der Kugel die Ebene entlang der vertikalen Steher des Hoops auf der Spielseite nicht berührt wird (mit einem ebenen Gegenstand messbar).



Crush Strokes (Kugel „drücken“)

Problem: beim schrägen Hoop-Run ist die Verführung groß, die Kugel durch den Hoop zu drücken oder quetschen insbes. nahe am Hoop.

Beide Schläge sind **verboten** und verursachen einen Fehler!

Push stroke:

Die Kugel wird mit dem Mallet geschoben statt geschlagen

Crush stroke:

Die Kugel liegt am Hoop oder Peg an: „crush“ liegt vor, wenn Mallet, Kugel und Hindernis gleichzeitig Kontakt haben

Zur Vermeidung muss die Kugel vom Hindernis weg geschlagen werden!

Kugeln auf die Yard-Line zurücklegen

Als „Messlatte“ wird der Griff des Mallet verwendet.

Gemessen wird von der Innenkante der Begrenzungslinie.

Regelkonform muss das Zurücklegen mit dem Rücken des Spielers zum Spielfeld erfolgen!

Hinweis: in diesem Zusammenhang auch Lage und Funktionen der A- und B-Bauk-Lines erklären

Die ersten 6 Hoops

Zeigen:

- ❖ Reihenfolge und Umlaufrichtung für die ersten 6 Hoops

Übung 5:

Jeder Teilnehmer spielt eine Kugel durch die 6 Hoops und an den Peg.

Die Anzahl der erforderlichen Schläge soll gezählt werden.

Zweite Runde empfehlenswert als Anreiz zur Verbesserung

Hinweis: Fehler bei Schlägen, Haltung etc. direkt korrigieren. Ggf. zusätzlichen „Strafpunkt vergeben“

Lektion 1 Abschluss

Eine Runde Golf Croquet

Lektion 2

Zu Beginn jeder Lektion soll jeder Teilnehmer 5 bis 10 Minuten Zeit haben, um Inhalte der vorigen Lektion zu üben.

Die wichtigsten Punkte zum Schlag wiederholen.

The Roquet

Erklärung:

- Nach dem Passieren eines Hoops hat der Spieler einen extra Schlag.
- Zwei extra Schläge gibt es nach dem Treffen einer anderen Kugel.

Hinweis:

Die Schlagreihenfolge „roquet – croquet – continuation“ erwähnen – Erklärung dazu aber erst später!

Übung 1:

Teilnehmer etwa 6 m voneinander entfernt, eine Kugel in der Mitte.
Die Teilnehmer spielen eine andere Kugel hin und her, mit dem Ziel, die Kugel in der Mitte zu treffen.

Hinweis:

Achten, dass bei den Schläge der Kopf unten bleibt!

Distanz zwischen den Teilnehmern vergrößern, sobald die mittlere Kugel mehrfach getroffen wird.

Erklärung:

- Als „roquet“ muss die andere Kugel nicht in der Mitte getroffen werden. Die getroffene Kugel muss sich nur bewegen – also nur leicht am Rand berührt!
- Damit ist der zu treffende Bereich also viel größer, als ein Kugeldurchmesser -
Fast eine weitere Kugelbreite links und rechts der zu treffenden Kugel (aber nicht 3x so breit!)

Ev. dazu Übung 2:

Zu treffende Kugel hinlegen (z.B. Rot)

Zweite Kugel links anlegen (z.B. Blau)

Stäbchen an der linken Außenkante von Blau in den Boden stecken.

Jetzt die zweite Kugel (Blau) and Rot rechts anlegen.

Stäbchen an der rechten Außenkante von Blau in den Boden stecken.

Blaue Kugel wegnehmen.

Teilnehmer spielen jetzt wie bei Übung 1 eine Kugel innerhalb der beiden Stäbchen („Torstangen“) auf die Kugel in der Mitte.

Nach mehrmaligen erfolgreichem Treffen, die Stäbchen wieder entfernen und Übung 1 wiederholen.

Straight Croquet Strokes (gerade Croquet Schläge)

Drive

Zeigen:

Zwei Kugeln aneinander legen

- ❖ Geraden Croquet Schlag (kein Stop oder Roll!) mit mittlerer Stärke
- ❖ Hintere Kugel in Richtung der Verbindungslinie der beiden Kugel-Mittelpunkte

Davor fragen: welche Kugel wird weiter rollen und um wie viel

Nach dem Schlag die Entfernungen der beiden Kugeln mit Schritten „abmessen“

Das Verhältnis sollte etwa 1:4 sein (1:3 bis 1:5).

Schlag mit weniger Stärke wiederholen. Das Verhältnis sollte etwa gleich sein!

Erklärung:

- Es gibt kein „korrektes“ Verhältnis – ist vom Gewicht des Mallets, der Kugel, der Art des Schläges... abhängig. Das Verhältnis 1:4 ist nur ein grober Anhalt!

Übung 3:

Teilnehmer üben den Drive in verschiedenen Schlagstärken und melden das Entfernungsverhältnis

Stop Shot

Eine der Skills von Croquet ist es, Kugeln durch Croquet Schläge an bestimmte Positionen zu bringen.

Zeigen:

- ❖ Stop Shot – mit möglichst wenig Bewegung der geschlagenen Kugel – mehrmals zeigen.

Erklärung:

- Fußstellung wie für normalen Schlag einnehmen
- Anschließend Füße einige Inches (1 inch=2,5cm) zurückstellen
- Lockere Griffhaltung (so dass der Mallet gerade nicht aus der Hand rutscht) eher am oberen Ende des Mallets
- Normaler Schlag – aber OHNE Follow through
- und die „Ferse“ des Mallets im Moment des Treffens in den Boden setzen



Übung 4:

Teilnehmer üben Stop Shots.

Ggf. Markierung für „Follow-trough“ verwenden: Markierung des hinteren Endes der zu schlagenden Kugel vor dem Schlag.

Messen, wo das vordere Ende des Mallets nach dem Schlag steht.

Ziel: nach dem Schlag sollte das vordere Ende des Mallets nicht weiter vorne als die ursprüngliche Markierung stehen!

Das Entfernungsverhältnis der beiden Kugeln sollte 1:8 oder mehr sein!

Hinweis:

Schlagfehler, wenn beim Stop Shot der Mallet am Boden stehen bleibt, bevor die Kugel getroffen wird!

Roll

Im Spiel kann es erforderlich sein, dass die geschlagene Kugel weiter laufen soll, als bei einem Drive. Der Begriff hat nichts mit dem Rollen der Kugel zu tun – Kugeln sollen immer rollen!

Zeigen:

- ❖ Geraden Roll – nicht zu fest – in „Centre-style“

Erklärung:

- Fußstellung wie für normalen Schlag einnehmen
- Anschließend Füße nach vor stellen (ÜBER der Kugel stehen)
- Die Hände am Mallet-Griff weiter nach unten bewegen - die untere Hand näher zum Mallet-Head (sie „führt den Schlag“) die obere Hand hält den Mallet locker
- Den Mallet nach vorne neigen
- Den zu treffenden Punkt auf der Kugel anvisieren – dabei müssen ggf. die Knie gebeugt werden
- Festen Schlag nach unten (mit etwa 45 Grad die Kugel treffen)
- und mit „Follow through“ ausführen
- Der Schlag kann sowohl in „Centre-Style“ oder „Side-Style“ gespielt werden – wie man sich wohler fühlt



Übung 5:

Teilnehmer üben den Roll.

Besonders auf die oben genannten Punkte achten!

Vorsicht, dass der „Follow through“ nicht zu einem Schieben („push“) der Kugel wird.

Hinweis:

Beim Roll wird die Kugel nach unten geschlagen, sodass ein Spin entsteht!

Zeigen:

- ❖ Mehrere Rolls bis zum Full-Roll

Erklärung:

Die Distanz des Rolls wird durch folgende Punkte beeinflusst:

- Die Fußposition (weiter vorne)
- Die tiefere Haltung der Hände auf dem Mallet-Griff
- Die Vorneigung des Mallets
- Der Schlag als solcher

Übung 6:

Teilnehmer üben Half-Roll bis Full-Roll

Hinweis:

Zu diesem Zeitpunkt sollte KEIN Pass-Roll gezeigt werden.

Ev. eine Runde Golf Croquet einschieben

Split Croquet Strokes

Es ist möglich, mit dem Croquet-Schlag die beiden Kugeln zu unterschiedlichen Zielen zu bewegen.

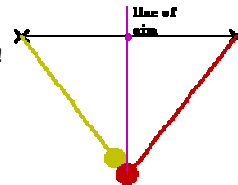
Erklärung:

- Zwei Kugeln nehmen (z.B. Rot als zu Schlagende, Blau als Croquet-Kugel)
- Ein Ziel für Blau auswählen
- Teilnehmer fragen, wohin die rote Kugel gelegt werden muss, damit Blau das Ziel erreicht
- Die Verbindungslinie der beiden Kugelmittelpunkte muss in Richtung auf das Ziel zeigen
- Diese Ausrichtung den Teilnehmern zeigen
- Teilnehmer fragen, in welche Richtung Rot geschlagen werden muss
- Teilnehmer auffordern, Rot in irgendeine Richtung zu schlagen – Blau geht „trotzdem“ zum Ziel
- Rot und Blau wieder ausrichten
- Ein Ziel für Rot auswählen (z.B. schwarze Kugel)
- Teilnehmer fragen, in welche Richtung Rot geschlagen werden muss, um Schwarz zu treffen
- Den Schlag in vorgeschlagener Richtung durchführen – geht ziemlich sicher daneben
- Danach „Regel“ erklären (egal, ob Teilung des Winkels oder Teilung der Split-Entfernung – allerdings sollten alle Trainer die gleiche Regel verwenden bzw. auf beide Methoden hinweisen)

Die „Teilung der Split-Entfernung“ wird in Unterlagen als die RICHTIGE genannt!

Hinweis:

Das Ergebnis hängt auch von anderen Faktoren ab, die „Teilungs-Regel“ ist nur als wesentlicher Anhaltspunkt zu verstehen



Die wichtigsten Punkte für Split Strokes:

- Ausrichten der beiden Kugeln, so dass die Verbindung der beiden Kugelmittelpunkte auf das gewählte Ziel weisen
- Zielrichtung des Mallet festlegen
- Gerader Schlag mit „Follow through“ entlang dieser Richtung

Übung 7:

Teilnehmer üben Split Strokes an zwei vorgegebene Ziele (z.B. 2 Hoops)

Hinweis:

Besonders die Richtungen sind wichtig, nicht unbedingt die Schlagstärke zum Erreichen der Ziele. Achten, dass die Teilnehmer beim Schlag und „Follow through“ die Schlagrichtung beibehalten und nicht einen Bogen machen

Lektion 2 Abschluss:

paarweise eine Runde Golf Croquet

Lektion 3

Equipment: je Spieler Mallet und zumindest 2 Kugeln

Zu Beginn der Lektion soll jeder Teilnehmer etwa 10 Minuten Zeit haben, um Inhalte der vorigen Lektion zu üben.

Zeigen (ggf. auch von Teilnehmern):

- Stop Shots (verschiedener Stärke) und Rolls (bis zum Full Roll)
- Einfache Split Croquet Schläge

Split Croquet Strokes (Fortsetzung)

Teilnehmer fragen, ob sie Veränderungen der Entfernungen der beiden Kugeln gemerkt haben, wenn der Winkel zwischen den beiden Kugeln größer wird.

Zeigen:

- ❖ Split Croquet zunächst mit etwa 20 Grad, dann mit 45 Grad (gleiche Schlagstärke)
- bei größerem Winkel läuft die geschlagene Kugel weiter und die „Croquetierte“ viel weniger weit

Erklärung:

- Diese Entfernungen können durch die unterschiedlichen Schläge – Drive, Stop, Rolls – beeinflusst werden

Zeigen:

- ❖ Split Croquet Shots mit Drive, Roll und Stop mit gleicher Stärke.
- Die Teilnehmer sollen die Ergebnisse beobachten
- bei geändertem Split-Winkel ändern sich auch die Entfernungen der Kugeln
 - bei Rolls wird der Split-Winkel kleiner, bei Stop Shots wird der Split-Winkel größer

Die wichtigsten, jetzt ergänzten, Punkte für Split Strokes:

- Ausrichten der beiden Kugeln, so dass die Verbindung der beiden Kugelmittelpunkte auf das gewählte Ziel weisen
- Entscheidung, welcher Schlag zu wählen ist
- Zielrichtung des Mallet festlegen
- Schlag mit geeigneter Stärke und „Follow through“

Übung 1:

Teilnehmer üben folgende Split Strokes an zwei vorgegebene Ziele:

- Split von Hoop 2 zu den Hoops 3 und 4
- Split von Hoop 4 zu den Hoops 5 und 6
- Split von Hoop 1 zu den Hoops 2 und 3

Hoop Approach

Durch die vorhergehende Übung können jetzt Hoop Approaches erklärt werden.

Ausgangslage:

- 2 Kugeln nehmen (z.B. Rot und Gelb)
- Rot soll den Hoop passieren
- Gelb etwa 1 – 1,5m etwas seitlich vor den Hoop legen
- Annahme: wir haben mit Rot gerade Gelb „roquiert“

Teilnehmer fragen:

- Wie viele Schläge dürfen wir jetzt machen? (2)
- Was ist jetzt der erste Schlag? (Croquet)

Erklären:

- Normalerweise will man jetzt Gelb etwa 2m hinter den Hoop spielen

Fragen / Zeigen:

- Wohin muss man daher Rot legen, damit Gelb dieses Ziel erreicht?
Teilnehmer auffordern, Rot richtig zu legen – Zustimmung aller Teilnehmer einfordern
- Jetzt fragen, wohin Rot gehen soll? (etwa 30cm möglichst direkt vor den Hoop)
- In welche Richtung muss man mit dem Mallet zielen?
- Welcher Schlag muss es sein?
(sicherstellen, dass bei dieser Übung ein normaler Drive ausreicht – kein Stop oder Roll!)
- Den Schlag ausführen. Wie viele Schläge hat man noch? (1)
- Hoop-Run durchführen und dabei Rot in die Nähe von Gelb bringen
- Wie viele Schläge hat man jetzt dazu gewonnen? (1)
- Warum haben wir Gelb eigentlich hinter den Hoop gespielt?

Wiederholen dieser Übung mit verschiedenen Winkeln vor dem Hoop, Teilnehmer aktiv einbinden.

Die Fragen von vorhin immer wieder stellen

Schläge wiederholen lassen etc.

Ausreichend Zeit für diese Übung verwenden!

Übung 2:

Teilnehmer üben Hoop Approach

Bei dieser Übung ist viel individuelle Betreuung erforderlich, um die Reihenfolge der Entscheidungen (s. Fragen oben) beizubehalten

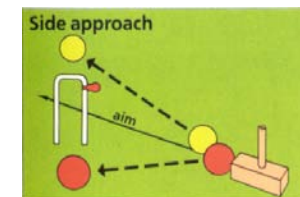
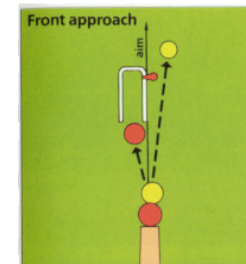
Hinweis:

Viele Teilnehmer überlegen zuerst, wie die Spielkugel durch den Hoop kommt

Immer wieder auf das richtige Zielen hinweisen

Viele Teilnehmer werden mittlerweile die „normalen“ Schläge für den Hoop-Run vergessen haben!

Hinweisen, dass nach dem Hoop-Run die gespielte Kugel in der Nähe der anderen Kugel liegen soll (zu diesem Zeitpunkt sind Hinweise auf eine gute Rush-Position aber nicht sinnvoll!)



Thin Take-Off

Im Spiel kann es erforderlich sein, die „croquetierte“ Kugel nur wenig zu bewegen, aber die gespielte Kugel an einen bestimmten Platz am Feld zu bringen.

Ausgangslage:

- o Entfernung etwa 10m vom Peg
- o Annahme: man hat gerade Blau mit Rot „roquiert“
- o Jetzt möchte man Blau liegen lassen und Rot zum Peg spielen

Zeigen:

- ❖ Die beiden Kugeln in Take-Off Position bringen
- ❖ Wiederholen, dass die beiden Kugeln sich berühren müssen und dass sich die croquierte Kugel – wenn auch minimal – bewegen muss! (besonders „dünne Take-Offs sind hier nicht angebracht)
- ❖ Den Teilnehmern die durch die sich berührenden Kugelrundungen gebildete „Pfeilspitze“ zeigen ggf. den Mallet anlegen, um die Richtung des „Pfeiles“ mit dem Shaft zeigen
- ❖ Den Schlag ausführen, die Teilnehmer sollen darauf achten, ob sich Blau bewegt und wohin Rot rollt
- ❖ Den Schlag mit anderen Zielen wiederholen, zeigen, dass die „Pfeilspitze“ richtig weist
- ❖ Zeigen, welche Auswirkungen leichte Korrekturen der Position der beiden Kugeln zueinander auf die Laufrichtung haben

Hinweis:

Beide Kugeln müssen sich beim Croquet-Schlag berühren und die „croquetierte“ Kugel muss sich bewegen

Da sich nur eine Kugel richtig weit bewegt, geht die gesamte Energie des Schläges in diese Kugel! Die Schlagstärke ist also ähnlich einem einfachen Schlag einer Kugel zu einem Zielpunkt

Teilnehmer probieren lassen

Jedes mal beobachten lassen:

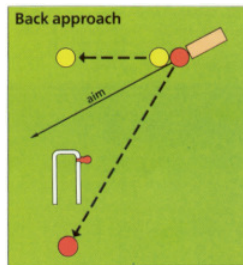
- Die Richtung der „Pfeilspitze“
- Das sich die „croquetierte“ Kugel bewegt
- Die Richtung der geschlagenen Kugel

Übung 3:

Teilnehmer üben Thin Take-Off

Übung 4:

Teilnehmer üben „Backward Take-Off“ für den Hoop Approach (Thin Take-Off von einer Kugel, die HINTER dem Hoop liegt, um die geschlagene Kugel VOR den Hoop für den Hoop-Run zu positionieren)



„Three-Hoop Break“

Ausgangslage:

- o Zwei Kugeln für einen Rush von Rot zum Hoop 1 legen
- o Je eine weitere Kugel in etwa 1 - 1,5m Entfernung vor Hoop 2 und 3 legen
- o Clips auf den Hoop 1 stecken - Verwendung der Clips erklären
- o Als erster Schlag soll Rot den Hoop 1 passieren

Fragen:

- Was ist der erste Schlag? (Roquet)
Den Schlag durchführen)
- Wie viele Schläge hat man jetzt noch? (2)
- Wohin soll die „croquetierte“ Kugel kommen?
- Wohin soll die geschlagene Kugel kommen? (vor Hoop 1)
- Wie sollen die beiden Kugeln für den Croquet Schlag gelegt werden?
Den Schlag durchführen
- Wie viele Schläge hat man noch? (1)
- Wo soll Rot nach Passieren von Hoop 1 liegen? (NICHT in die Nähe von Hoop 2)
Den Hoop-Run durchführen
- Wie viele Schläge hat man jetzt noch? (1)
Die Kugel roquieren
- Wie viele Schläge hat man noch? (2)
- Welcher Schlag soll der Nächste sein?
- Wohin soll die geschlagene Kugel kommen?
Anm.: wahrscheinlicher Vorschlag: VOR Hoop 2.
Aber auch Thin Take-Off zu einer guten Position)
Den Schlag durchführen
- Wie viele Schläge hat man noch? (1)
Den Schlag durchführen.
Jetzt hat man für den Approach zu Hoop 2 die Ausgangssituation wie vorher bei Hoop 1

Hinweis:

zu diesem Zeitpunkt NICHT den Rush erwähnen!

Man hat hier gezeigt, dass mit dem Roquet eine Verbesserung der Kugelposition erreicht wird, und dass mit einem einzigen Schlag zu Beginn ein Break erreicht wird, bei dem man mehrere Hoops passieren kann

Jetzt kann der gleiche Ablauf für den Hoop 2 und 3 wiederholt werden
Dabei die Teilnehmer aktiv einbinden!

Nach Hoop3 ist allerdings diese Spiel zu Ende, da keine Kugel vor dem Hoop 4 liegt!
Alle anderen Kugeln hat man ja vor den Hoops 1, 2 und 3 liegengelassen.

Damit wird auch deutlich, dass man immer eine Kugel vor dem nächsten (bzw. übernächsten) Hoop haben sollte

Übung 5:

Teilnehmer üben „Three-Hoop Break“ (einzeln oder paarweise)

Hinweis:

Dazu sollte auch die Verwendung der Clips erklärt werden!

Lektion 4

Zu Beginn jeder Lektion soll jeder Teilnehmer 10 Minuten Zeit haben, um Inhalte der vorigen Lektionen zu üben.

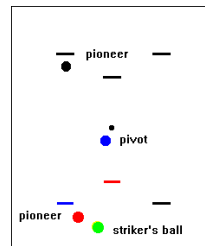
Four-Ball Break

Erklärung:

- Die Teilnehmer an die vorherige Lektion erinnern - Vorteil, eine Kugel in der Nähe eines Hoops zu haben und die Kugeln jeweils in eine „gute“ Position zu bringen

Ausgangssituation:

- Kugeln folgende Ausgangssituation bringen
Das sind die idealen Positionen für ein 4BB

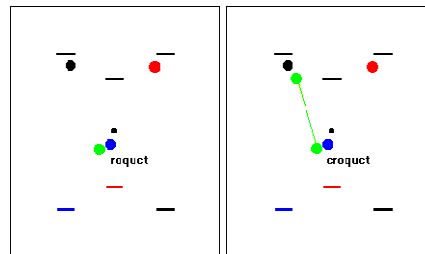
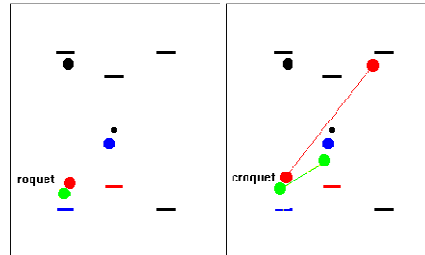
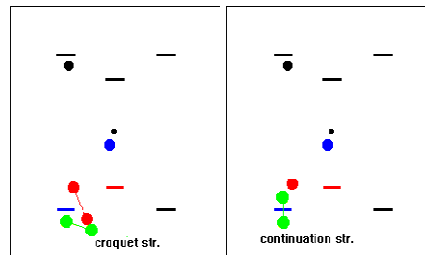


Zeigen:

- Die Spielzüge bis zu Hoop 4 oder 5 durchführen

Fragen bei jedem Hoop:

- Was ist der erste Schlag? (*Roquet*)
Schlag spielen (ggf. mit kurzem Rush „besser hinlegen“)
- Wie viele Schläge hat man jetzt noch? (2)
- Welcher Schlag ist der Nächste? (*Croquet*)
- Wohin soll die „croquetierte“ Kugel kommen? (*hinter Hoop 1*)
- Wohin soll die geschlagene Kugel kommen? (*vor Hoop 1*)
- Welche Schlagrichtung ist nötig? (*Split*)
Schlag spielen
- Wie viele Schläge hat man jetzt noch? (1)
- Wohin soll die geschlagene Kugel kommen? (*durch den Hoop, nahe der nächsten Kugel*)
Hoop-Run durchführen
- Wie viele Schläge hat man jetzt? (1)
- Welcher Schlag kommt jetzt? (*Roquet*)
Roquet- Schlag durchführen
- Wie viele Schläge hat man jetzt noch? (2)
- Welcher Schlag ist der Nächste? (*Croquet*)
- Wohin soll die „croquetierte“ Kugel kommen? (*Hoop 3 - erklären warum!*)
- Wohin soll die geschlagene Kugel kommen? (*in die Nähe des Pivot - erklären warum!*)
Schlag durchführen
- Wie viele Schläge hat man jetzt noch? (1)
- Welcher Schlag kommt jetzt? (*Roquet*)
Roquet-Schlag durchführen
- Wie viele Schläge hat man jetzt? (2)
- Welcher Schlag ist der Nächste? (*Croquet*)
- Welche Schlagart? (*Take-Off zum Pioneer*)
- Wohin soll die geschlagene Kugel gehen? (*in die Nähe des Pioneer*)



Und jetzt das ganz Spiel für den Hoop 2 usw.

Übung 5:

Ausgangssituation herstellen .Teilnehmer üben Four-Ball Breaks in kleinen Gruppen.
Hinweis: zu diesem Zeitpunkt kann das Thema **Handicap** und **Bisques** erklärt werden

Lektion 5

Zu Beginn jeder Lektion soll jeder Teilnehmer 10 Minuten Zeit haben, um Inhalte der vorigen Lektionen zu üben. Fehler ausbessern.....

Straight Rush (gerader Rush)

Das bei der vorigen Lektion gezeigte „besser hinlegen“ einer Kugel (siehe am Beginn der „Fragen“ in Lektion 4) wurde wahrscheinlich beobachtet.

Da dieses „besser hinlegen“ auch auf weitere Entfernungen möglich und sinnvoll sein kann, kann jetzt der Begriff des **Rush** genannt werden.



Zeigen:

- 2 Kugeln etwa 1m auseinander hinlegen
- Fußstellung wie für normalen Drive
- Die vordere Kugel etwa bis zur Hälfte des Courts „rushen“

Hinweis:

Die geschlagene Kugel bleibt dabei fast ohne Bewegung liegen - fast die gesamte Energie geht in die „roquierte“ Kugel.

Der Rush ist also ein einfacher Roquet-Schlag, mit dem Ziel die „roquierte“ Kugel in eine besser Position zu bringen

Die Position der geschlagenen Kugel ist dabei unwichtig, da sie nach dem dem Roquet für den Croquet-Schlag angelegt wird!

Zeigen:

- Rushes in verschiedener Stärke für unterschiedliche Entfernungen

Hinweis:

Die geschlagene Kugel sollte am unteren Ende des Schwunges oder beim leichten Aufschwung getroffen werden, sodass sie über den Boden rutscht statt rollt!

Die Konzentration bleibt während des Schlages auf der zu schlagenden Kugel -

Sonst besteht die Gefahr, mit dem Körper nach vorne zu kippen - dadurch wird die Kugel beim Abschwing getroffen und springt!

Übung 1:

Teilnehmer üben gerade Rushes. Die Kugeln etwa 30cm voneinander entfernt. Verschiedene Schlagstärken, um unterschiedliche entfernungen zu erreichen

Hinweis:

Sollte bei Teilnehmern die geschlagene Kugel immer springen, sollte sich der Spieler zum Rush-Schlag einige Inches weiter nach hinten stellen

Cut Rush

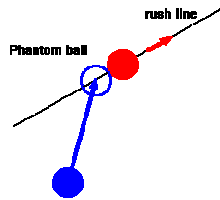
Die Notwendigkeit einen Rush auch in einem Winkel zu schlagen sollte klar sein.

Zeigen / Fragen:

- z.B. Rot soll von Blau nach rechts „gerusht“ werden
- Wo sollte Rot mit dem Mallet geschlagen werden, um in die gewünschte Richtung zu rollen?
- Den Punkt mit dem Finger zeigen
- Jetzt z.B. Schwarz an diesen Punkt von Rot anlegen, wo er Blau getroffen werden soll
- Die richtige Zielrichtung für Blau ist das Zentrum von Schwarz (viele Teilnehmer zielen auf den Kontaktpunkt → dadurch wird die Cut-Richtung aber falsch!
- Jetzt Schwarz entfernen - wo war das Zentrum von Schwarz?
- Stalk auf diesen Punkt und Schlag durchführen (Der Schlag braucht etwas mehr Stärke!)

Hinweis: ggf. eine vierte Kugel (Gelb) auf die Verbindungslinie von Blau und Rot legen, danach Schwarz entfernen und Gelb anspielen

Die zusätzlichen Kugeln sollen dem Anfänger nur als Hilfestellung zum Verständnis des Cut Rush dienen
 Die Teilnehmer ggf. nochmals aufmerksam machen, dass die Position von Blau nach dem Cut Rush völlig gleichgültig ist - da diese Kugel als „ball in hand“ für den folgenden Croquet-Schlag dient



Übung 2:

Die Teilnehmer üben Cut Rushes

Hinweis:

Zu Beginn sollten die beiden Kugeln nur etwa 30cm voneinander entfernt liegen und Cuts mit nur geringem Winkel geübt werden

Nutzung von 2 Kugeln auf der Yard-Line

Ausgangslage:

- Einfacher Roquet für Rot und Gelb
- Schwarz und Blau nahe beisammen auf der Yard-Line
- Roter Clip auf irgendeinem Hoop

Zeigen:

- ❖ Gelb mit Rot roquieren
Take-Off, um nahe bei Schwarz und Blau zu sein und ein „double Target“ zu haben
Erklärung, wozu das gut ist
- ❖ Eine der beiden Kugeln roquieren
- ❖ Take-Off so, dass Rot mit dem Rush zum rot markierten Hoop kommt
Den Rush durchführen
damit kann gezeigt werden, welche Entfernung mit einem guten Rush erzielt werden kann

Übung 3:

Die Teilnehmer üben den Vorgang mit unterschiedlichen Zielen (rotem Clip)

Nutzen von Rush, um Croquet-Schläge bei einem Break zu vereinfachen

Zeigen:

- ❖ Croquet-Schläge können stark vereinfacht werden, wenn man in einem Four-Ball Break einen Teil der Distanz mit Rush auf die Pivot-Kugel überwindet

Übung 4:

Die Teilnehmer spielen zu zweit vom Hoop 3-back zum Peg

Bisques (z.B. 6) können verwendet werden

Die beiden Spieler schlagen abwechselnd und erklären jeweils was sie mit ihrem Schlag vorhaben

Lektion 6

Diese Lektion kann zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt werden, nachdem die Anfänger einige Spielerfahrung gesammelt haben.

Diese Lektion soll auch dazu dienen, eventuell anstehende Fragen zu beantworten.

Zu Beginn der Lektion freies Üben bzw. Wiederholung von Schlägen je nach Fragen der Teilnehmer.

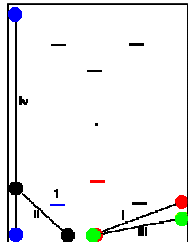
Beginn des Spiels

Erklärung, welche Optionen der Gewinner und Verlierer des Münzwurfs hat (es ist üblich, dass der Spieler mit dem niedrigeren Handicap die Münze wirft)

Die „normale“ Spieleröffnung zeigen

Die weiteren Spielmöglichkeiten aufzeigen, sobald alle 4 Kugeln im Spiel sind

- Zeigen, wie man unter Verwendung von Bisques ein Four-Ball Break aufbauen kann, sofern die Kugeln in halbwegs günstigen Positionen liegen



14-Punkt Spiel

Doppel oder Einzel mit Bisques (z.B. 6 je Spieler)

„Alternate strokes“ Doppel (Spieler schlagen abwechselnd) eignen sich besonders, um beide Teilnehmer paarweise - möglichst gleicher Fähigkeiten

Time-share Croquet (siehe nachfolgend) ist geeignet, um Spieler nicht warten zu lassen, bis sie spielen können

Time-Share Croquet

Für ein komplettes Spiel ist gewöhnlich bei einem Wochenend-Kurs zuwenig Zeit.

Wenn aber etwa **1 Stunde** Zeit ist, kann „time-share“ croquet gespielt werden.

Teilnehmer paarweise - möglichst gleicher Fähigkeiten

Ggf. 2 Paare double-banked mit je einem Trainer zur Aufsicht

Ziel ist es, Breaks mit Bisques zu trainieren

Die verfügbare Zeit wird in eine gerade Anzahl von 10 Minuten Intervalle geteilt

Ausgangslage:

- Rot und Gelb etwa 2,5m voneinander entfernt auf der östlichen Outlinie (East Boundary)
- Blau in der zweiten Ecke und Schwarz als Köder an der westlichen Outlinie (West Boundary)
- Beginnend bei Hoop 1 hat jeder Spieler seine Bisques und spielt sein Spiel mit seinen beiden Clips.
- Der Spieler muss ein Four-Ball Break aufbauen und damit für die Dauer auf dem Court weiterspielen. Es ist nicht erlaubt, vor dem Ende der 10 Minuten den Platz zu verlassen.
- Das Ende jedes 10 Minuten Intervalls gibt der Trainer bekannt.
- Der gerade Spielende lässt seine Kugeln und Clips am Platz.
- Der neue Spieler muss aufgrund seiner Clip-Positionen die Situation analysieren und mit einer seiner eigenen Kugeln das Break aufbauen.
- Das erste Intervall sollte ausreichend lang sein, damit der erste Spieler Hoop 2 passieren kann (sonst wird es für den zweiten Spieler zu einfach, sein Break aufzubauen)
- Der zweite Spieler soll das Spiel des ersten Spielers beim Trainer kommentieren

Ggf. kann das Zeitintervall vom Trainer verändert werden - allerdings ist darauf zu achten, dass alle Spieler gleich viel Zeit am Platz haben

Als Spielanreiz kann ein Sieger so ermittelt werden: höheres Verhältnis von Hoops zu verbrauchten Bisques