

SLUTORD GRUNDTRÄNING

Hårt arbete och inte särskilt roligt, men oerhört effektivt, får stå som omdöme om grundträning efter den "svenska modellen".

Jag påstår att om en spelare, som är helt ur slag går ned på hallen och kör några timmar grundträning löser det 99% av problemen.

Man behöver inte specialanalys av toppinstruktör, för att hitta timingen igen. Grundträning räcker långt, tro mig.

Ditt problem som klubbtränare är, att de flesta bowlare helst vill ha genväglösningar, som inte kräver hårt arbete. Som det mesta andra här i världen äro genvägar senvägar och fungerar oftast bara för ett kort ögonblick.

FLYTTNING AV SPELLINJE

I grundkursdelen gick vi igenom hur man "hittar till fickan" användande 3-1-2 systemet. Men även om du med ett perfekt slag sätter klotet i fickan betyder det inte att du funnit den optimala lösningen.

Perfekta slag sker sällan och den kloke letar efter det spelställe i banan som tillåter mindre perfekta slag att ändå träffa strikefickan. Med andra ord: "man söker marginal".

För bowlaren innebär detta att en mindre miss utåt skruvar lite mer och träffar fickan likaväl som en mindre miss inåt skruvar lite mindre och likaledes träffar rätt.

På de flesta banor kan man hitta åtminstone en ribba marginal åt varje håll vilket tillsammans med den "perfekta" ribban ger spelaren ett område av 3 ribbor för strike-slaget. En överkomlig uppgift för de flesta. Problemet är att finna "marginalen".

Följande procedur lär dina spelare rätt tillvägagångssätt. Först finn fickan enligt 3-1-2 metoden (grundkurs). Pröva sedan medvetet att spela 1 ribba höger om din målribba vid pilarna och därefter 1 ribba vänster om densamma från samma startläge i ansatsen.

Om båda slagen träffar fickan har du önskad marginal. Om slaget utåt missar fickan utåt och slaget inåt missar inåt är det banans diskreta sätt att meddela att du är på totalt fel ställe.

Spelaren skall göras uppmärksam på att utan "marginal" inga resultat. Inte ens professionella bowlare klarar att träffa 1 ribba mer än ca. 60% av slagen.

Naturligtvis kan det hända att spelaren flyttar korrekt och träffar sin nya målribba korrekt men missar fickan utåt eller inåt men detta är bara bevis på att oljningen är annorlunda på det nya stället och en mindre 3-1-2 justering nödvändig.

Om klotet inte orkar skruva tillräckligt för att träffa fickan utan hamnar för långt utåt betyder det att det är mer glid på det nya stället och då måste ju finnas ett ställe mellan det ursprungliga och det nya, där spelaren får mer friktion (ock skruv) utåt och mindre friktion (längre glidsträcka) inåt vilket borde vara nog för de sökta 3 ribbornas marginal.

Som tränare skall du lära dina elever att spela över hela banan. Från ribba 2 till 30 för elitspelare och minst 5-25 för klubbspelare. Låt inte banförhållanden avgöra matcher till dina spelares nackdel. 1-1,5 systemet är enkelt och pålitligt och gör spelet roligare.

SPÄRRSPEL

I grundkursdelen av instruktörskurserna gick vi igenom 3-6-9 systemet. Nämnda system är ett nybörjarsystem, i den fas då spelaren ännu inte har tillägnat sig en tillförlitlig timing och därför inte klarar precisionskraven för ett mer avancerat system.

Det spärrsystem, som ingår i klubbtränarkursen del 1 är det system som utan ändringar också används hela vägen upp till yppersta elit. Konstruktionen är enkel och bygger på det sanna förhållandet mellan klot-käglor och ribbor.

Avståndet i sidled mellan käglorens centerpunkter, räknat i ribbor är 5,5. Använder vi 3-1-2 systemet, (se grön del) flyttar vi 2 ribbor i ansatsen, för att flytta klotets ankomstribba bland käglorens 3 ribbor åt motsatt håll.

Om avståndet mellan käglorens varit 6 istället för 5,5 ribbor hade systemet varit ännu enklare men så är det ju inte och en kompensation måste göras på 2 ställen, mer därom senare.

Spelsystem

Personligt tal + linje eller brytpunkt

I Steg 1 gick vi igenom spelsystemet 1 – 1,5 (Se Steg 1 sid 38) och för en majoritet av bowlarna ger det fullt tillräcklig precision och är enkelt att använda, men för dem som önskar större noggrannhet och full kontroll likaväl för dem som önskar större frihet kan nedanstående system vara lösningen.

Personligt tal = Det antal ribbor spelaren skall stå från spellinjens förlängning, för att ilägget skall ske över en bestämd ribba.

Normalt har en spelare 6 ribbors avstånd mellan fot och klotcentrum i släppögonblicket, men en kontroll kan vara påkallad. Halva klotet (från kant till klotets centrum) är något mer än 4 ribbor (marginellt) och ett avstånd från glidfoten till klotets kant på c:a 2 ribbor är normalt för en stor majoritet.

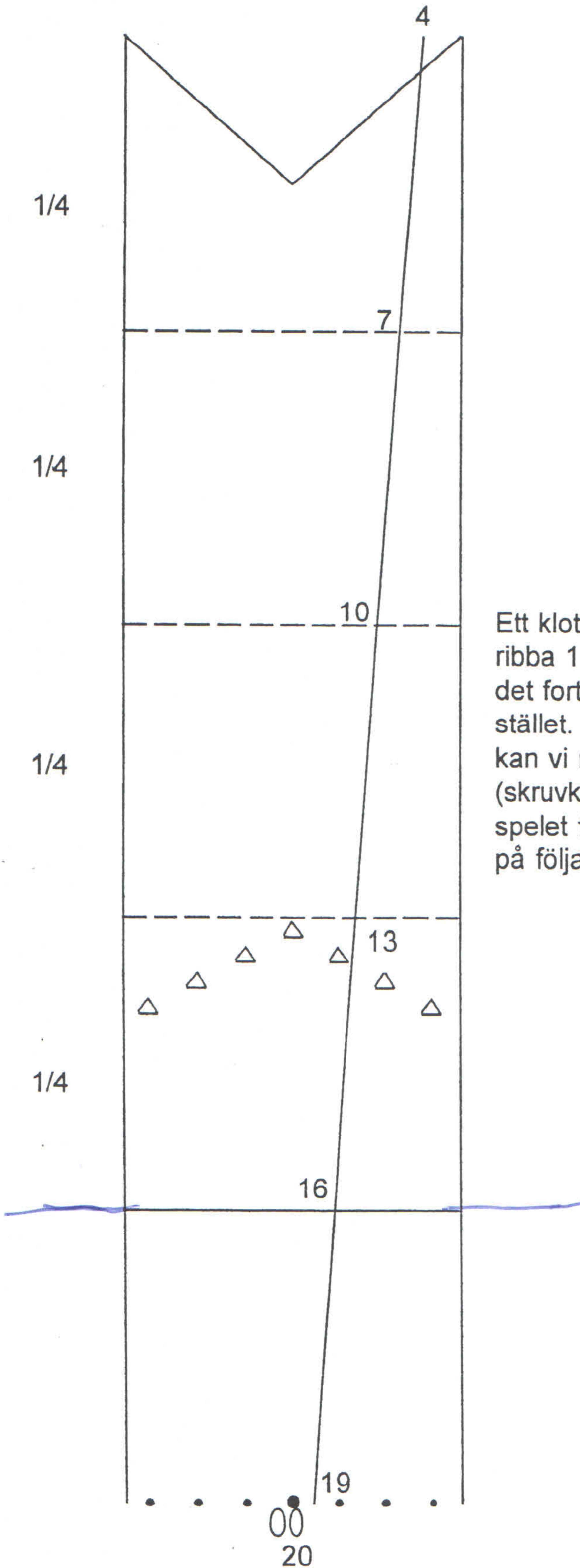
För att finna det personliga talet och fastställa ev. avdrift i gångmönstret använder du formeln $S + M - 2 \times i = PT$. S = Startpositionen = Den ribba som högerfotens kant täcker i startpositionen (vänsterfoten för vänsterhänt). I = Den ribba som klotets centrum passerar över vid övertrampslinjen. M = Målribban som klotets centrum passerar över vid pilarna.

Varför högerfotens kant (högerhänt)? Se Steg 1 sid 30 till vänster under lay-out så förstår du. För att svingen skall kunna hållas rak hela vägen krävs, att sista steget i ansatsen skjuts IN rakt framför det näst sista steget. Om du har spelare som är vana att räkna från vänsterfotens kant (högerhänt) så låt dem göra det men förklara att, för att veta hur stor avdrift de har är det höger som gäller.

Vi tar nu ett exempel för att klargöra ovanstående. Spelare A har som startposition ribba 20. Hans ilägg är över ribba 16 och hans målribba vid pilarna är ribba 13. Han siktar faktiskt på ribba 10 men träffar 3 ribbor vänster, relativt konstant. Kom ihåg att fråga om vilken ribba spelaren siktar på och anteckna under siktribba. Är det skillnad (konstant) mellan siktribba och målribba, får du lära spelaren att sikta detta antal ribbor från den, han verkligen vill träffa.

$S = 20$ $i = 16$ $M = 13$ Formel: $S + M - 2 \times i = PT$.

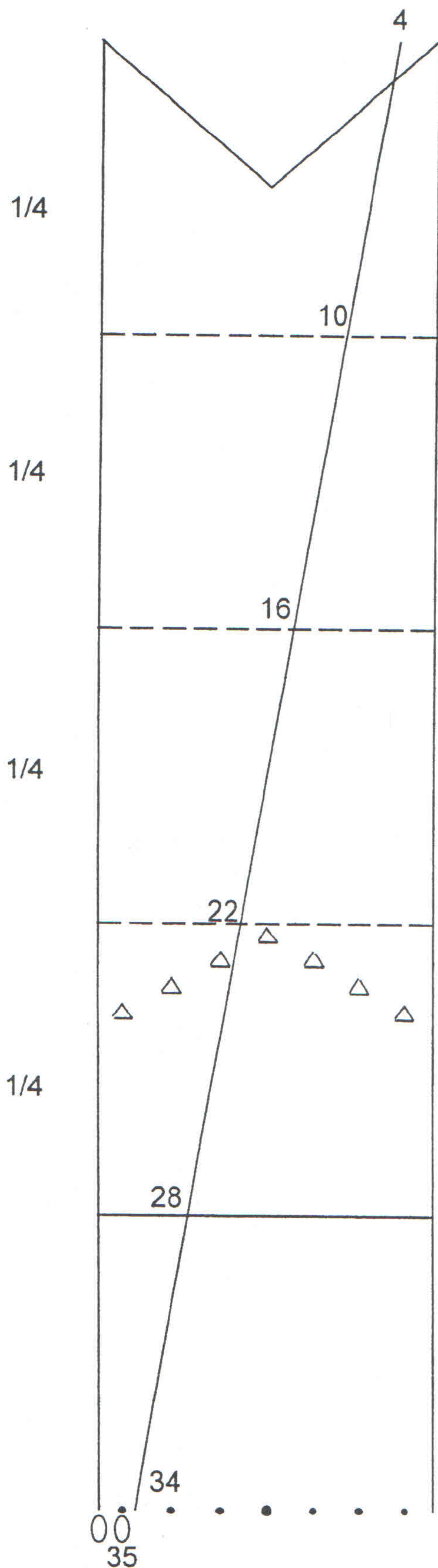
$$20 + 13 - 2 \times 16 = 1$$



"Åpne opp"

Åpningsvinkel

Ett klot som läggs i över ribba 16 och spelas över ribba 13 vid pilarna (c:a $1/4$ av banan) skulle, om det fortsatte rakt fram sluta på ribba 4 vid kägelstället. Eftersom slaget träffade fickan (ribba 17) kan vi räkna fram att spelaren hade en hookpower (skruvkraft) på 13 ribbor. Om jag nu vill flytta spelet från ribba 13 till ett annat spelställe gör jag på följande sätt: (nästa sida)



A) Det nya spelstället (låt oss säga ribba 22) B) Nytt spelställe (22) – slutstationen för det raka slaget i tidigare exempel (4) = 18. Detta är svaret på hur mycket klotet flyttar sig under 3 fjärdedelar av banan. C) dela 18 i 3 delar så får du hur mycket klotet flyttar på sig på 1/4. OBS! Endast hela tal. Är talet inte jämt delbart med 3 tar du närmaste hela tal. $18:3 = 6$. Eftersom svaret är ett plusstal lägger du det till din målribba (22) så har du ilägget (28). Lägg till 6 en gång till så har du spellinjens start i ansatsen (34). Ställ dig ditt PT från spellinjen och du är klar.

TRÄNARE STEG 3

Sid 40

Är ilägget till höger om slutstationen för ett rakt slag t.ex. ilägg 3, målribba 5, slutstation 11 (3-5-7-9-11) får vi minustal att arbeta med. Vid en flyttning till ribba 8 får vi då: 8 (målribba) – 11 (slutstation för rakt slag) = -3. Dela i 3 delar = - 1. Spellinje 8-7-6 + PT.

Skulle slutstationen för ett rakt slag vara utanför banan (t.ex. 4 ribbor till höger) räknar du det som ett minustal. Eftersom minus – minus är plus i matematik tar du det nya spelstället plus antal ribbor utanför banan och delar sen som vanligt med 3.

PT och linjebowling enl. ovan är en synnerligen värdefull kunskap för dig som tränare. Så snart du har beräknat PT på en spelare och funnit slutstationen för ett rakt slag, kan du flytta spelaren helt efter önskan med exakta angivelser som: "Stå där – spela där", utan att spelaren behöver känna till systemet. Kom bara ihåg att fråga vad spelaren siktar på vid pilarna. Vad han verkligen träffar är oftast något annat och du bör då säga var han skall sikta efter en flyttning, för att träffa avsedd målribba.

Träningsexempel: PT?

S = 8 i = 10 M = 6

S = 30 i = 25 M = 20

S = 17 i = 8 M = 8

$$PT = 8 + 6 - 2 \times 10 = 14 - 20 = \underline{-6}$$
$$PT = 30 + 20 - 2 \times 25 = 50 - 50 = \underline{0}$$
$$PT = 17 + 8 - 2 \times 8 = 25 - 16 = \underline{9}$$

Startposition:

PT = +3, målribba 17, slutstation 8.

PT = -4, målribba 10, slutstation -2

PT = +10, målribba 4, slutstation 10.

$$S = -M + PT + 2 \times i = -17 + 3 -$$

En spelare har PT = -2 och vid spel över ribba 10 blir slutstationen för rakslag 0. Han vill flytta till målribba 18. Var skall han starta i ansatsen?

Till sist ett par varningens ord. PT + linjespel passar inte för alla. En upprepningsbar timing krävs, liksom att avdriften i ansatsen inte är alltför stor. Ju större avdrift desto mindre chans att avdriften är densamma från slag till slag och från kant till in-i-banan-spel. Fördelen med PT + linje är att spelaren vet sitt ilägg och det ger möjlighet för snabbare utvärdering av slaget.

Brytpunkt

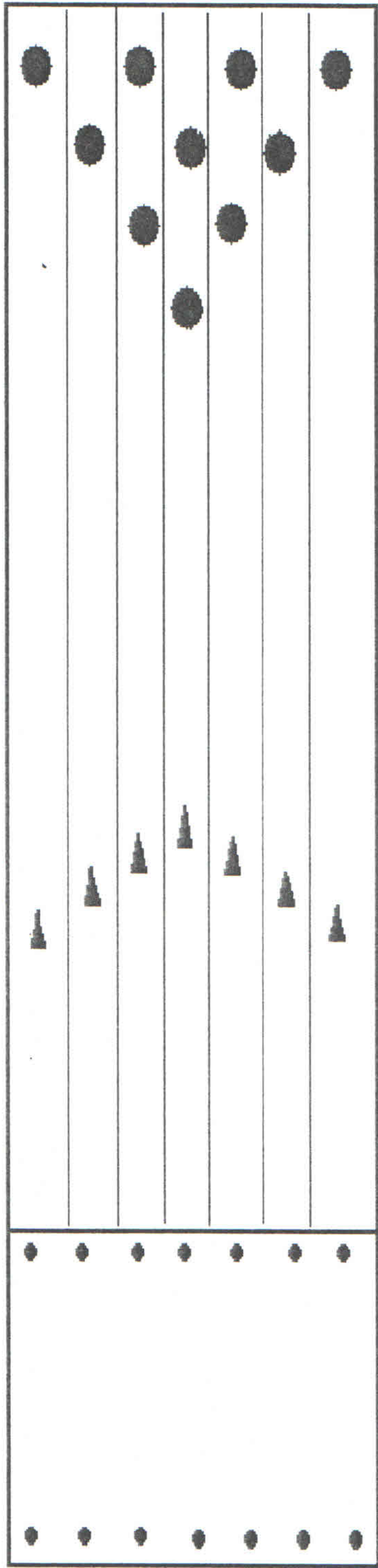
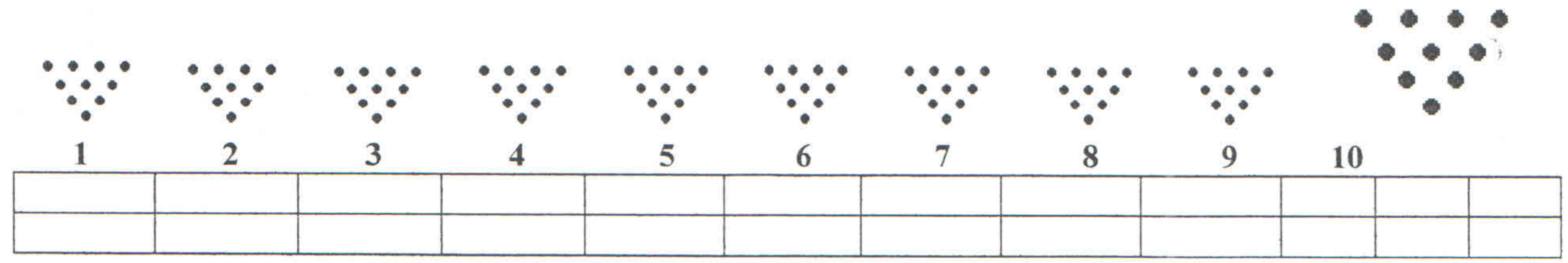
Idéen med brytpunktsspel är, att klotet skall vända vid en viss ribba eller ett område 3-10 fot från kägorna. Definitionen på break (vänd) är den punkt där klotet gör sin mest markanta riktningsförändring, d.v.s. där rotationskraften (från släppet) övervinner utslungskraften.

Man söker det ställe där klotet agerar maximalt effektivt och där en acceptabel marginal för misstag finns. Ofta är det crankerspelare och spelare med många rotationer, som använder det här systemet, men på senare tid har även många med mer moderata varv och skruvspel, börjat se fördelarna med brytpunktsspel.

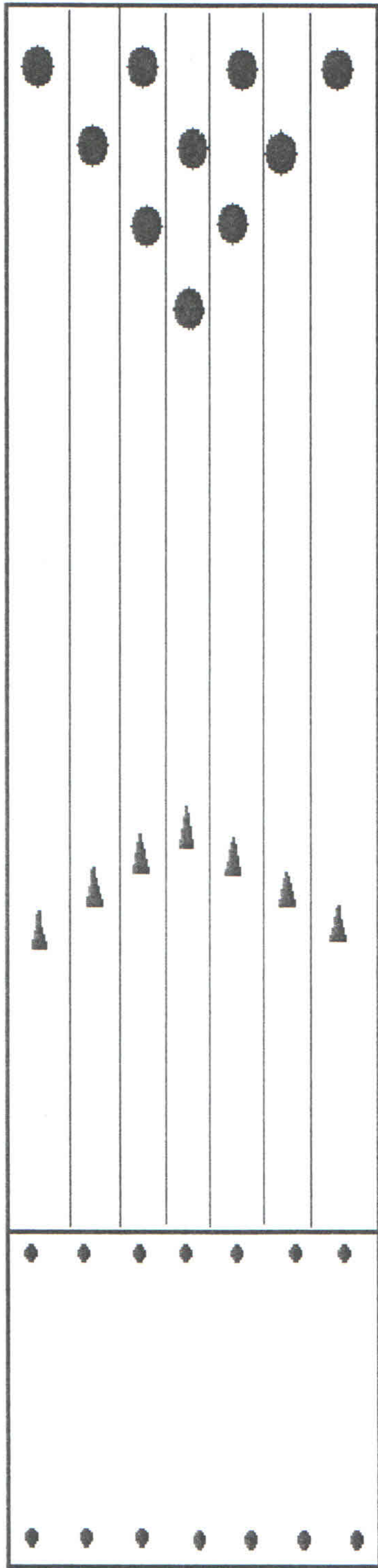
Hur göra? Jo först provas hur långt ut mot rännan du kan finna en brytpunkt, utan att råka ut för katastrofer vid smärre misstag. Så avprövas hur nära fickan (långt in) du kan vända klotet, utan att det går på topp eller över. Ju längre ut mot rännan du kan ha brytpunkten, ju större marginal och ju längre in du kan gå desto större holding area eller "häng inåt" på svenska .

Ofta hamnar brytpunkten från c:a ribba 8-12 och spelaren prövar nu, vilket klot som ger bäst resultat. Spelaren prövar också från vilken vinkel bästa resultatet nås. Exakta flyttningar görs inte utan spelare ställer sig där han känner sig bekväm för ett visst spelställe. Det är bara klotets agerande vid brytpunkten, som är intressant.

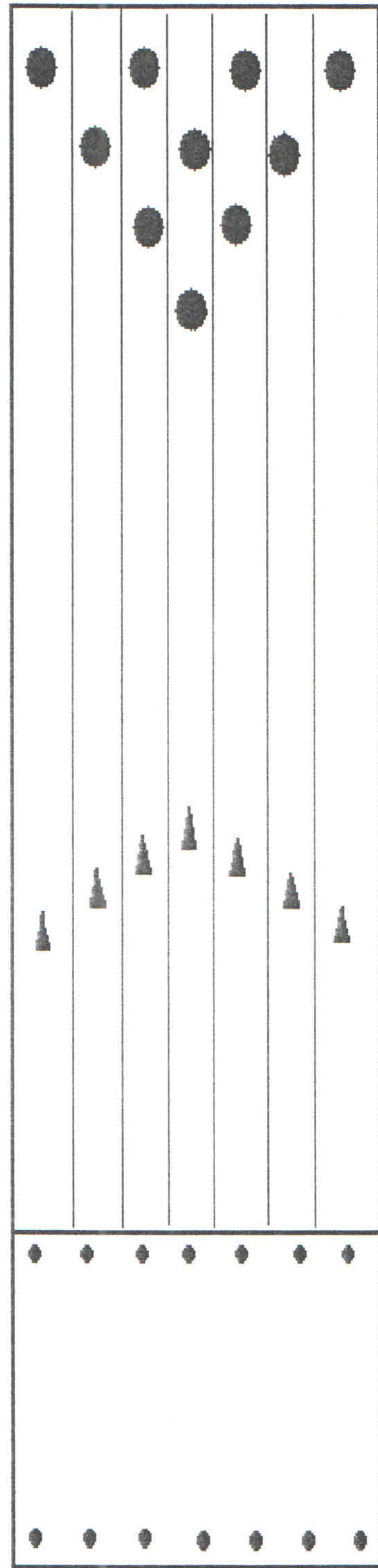
Ovanstående är bara en kort introduktion i brytpunktsspel och en utveckling kommer i Förbundstränarkursen.



Linje:



Linje:



Linje:

2 - 4 - 6

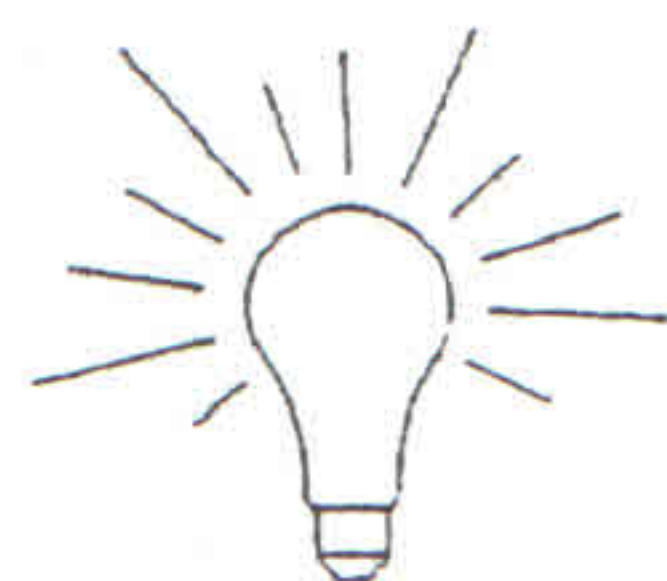


○ Detta spärrsystem kräver endast två utgångspunkter. Ett för ett injusterat strikeslag och ett för 10:ans kägla. Systemet minskar dessutom området du spelar på i banan. Den fasta punkten i 2-4-6 är utgångsläget i ansatsen.



○ Får spelaren, om han är högerhänt, kvar käglor i området som är markerat som område 1 (grupp 1) står han kvar på sitt strikeutgångsläge och flyttar siktpunkten två ribbor åt vänster för varje korridor bort från strikepunkten. Ilägget flyttas då samtidigt 1, 2 respektive 3 ribbor åt samma håll.

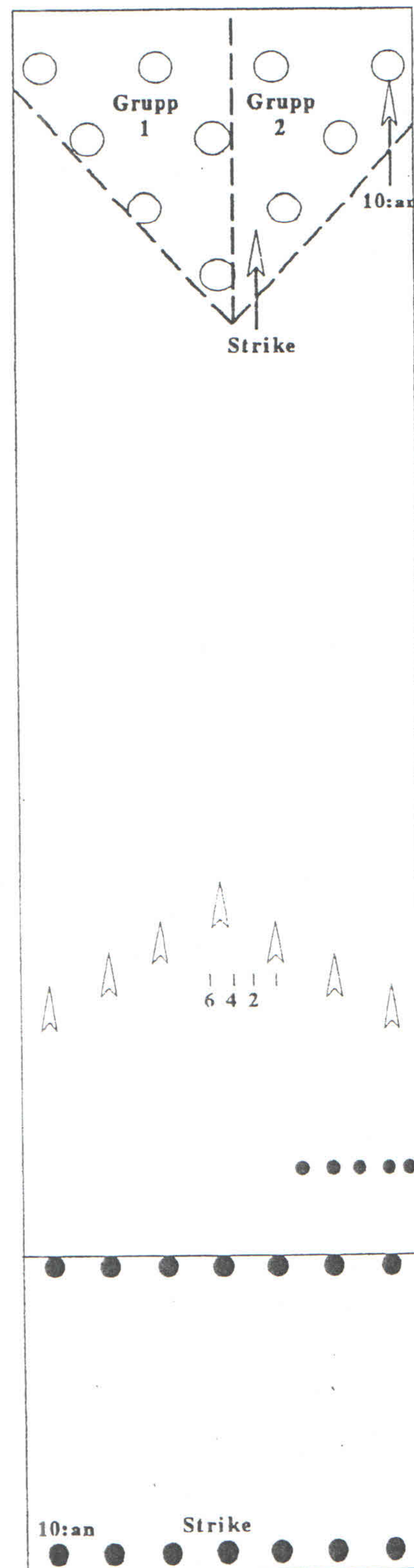
Står 1:an eller 5:an kan han spela strikeslaget. För många spelare är säkerhetskänslan högre om kägorna 1 och 5 spelas med 6 ribbors förflyttning från 10:ans. Står kägla kvar i område 2 (grupp 2), ställer spelaren upp sig på utgångsläget för 10:ans kägla och flyttar siktpunkten i banan två ribbor vänster per korridor vänster om 10:ans kägla.



Om spelaren använder sig av annorlunda släppteknik i sitt spärrspel på 10:ans kägla skall samma teknik användas även på övriga högerkägla.

Om du har många spelare att arbeta med samtidigt, låt då spelarna markera sina utgångslägen så att du kan kontrollera att flyttningen sker i banan och inte i ansatsen.

För vänsterkägla använder du samma klot som du har vid strikeslaget. För högerkägla använder du det klot som du har när du spärrar 10:an.



B. Spärrsystem med rakslag

Syfte: Att vara oberoende av underlaget

Metod I

När underlaget är besvärligt eller okänt, och man inte får någon möjlighet till inspelning kan det vara bra att ha en "universalmetod", som man kan lita på för att täcka upp kvarvarande käglor och uppställningar.

Ett sådant system kallas 20-20

Spelaren ska kunna behärska ett absolut rakt slag, gärna släpp 6-6 och med utvikt handled.

Systemet fungerar som följande:

spelaren ställer upp sig för att spela linjen 20-20, utgångsläget skall vara 20 + PT.

Spelaren ska nu spela in sig för träff mitt på kägla 1.

När detta är klart och utgångsläget justerat, kan man använda sig av detta för ett spärrsystem med 13 olika lägen.

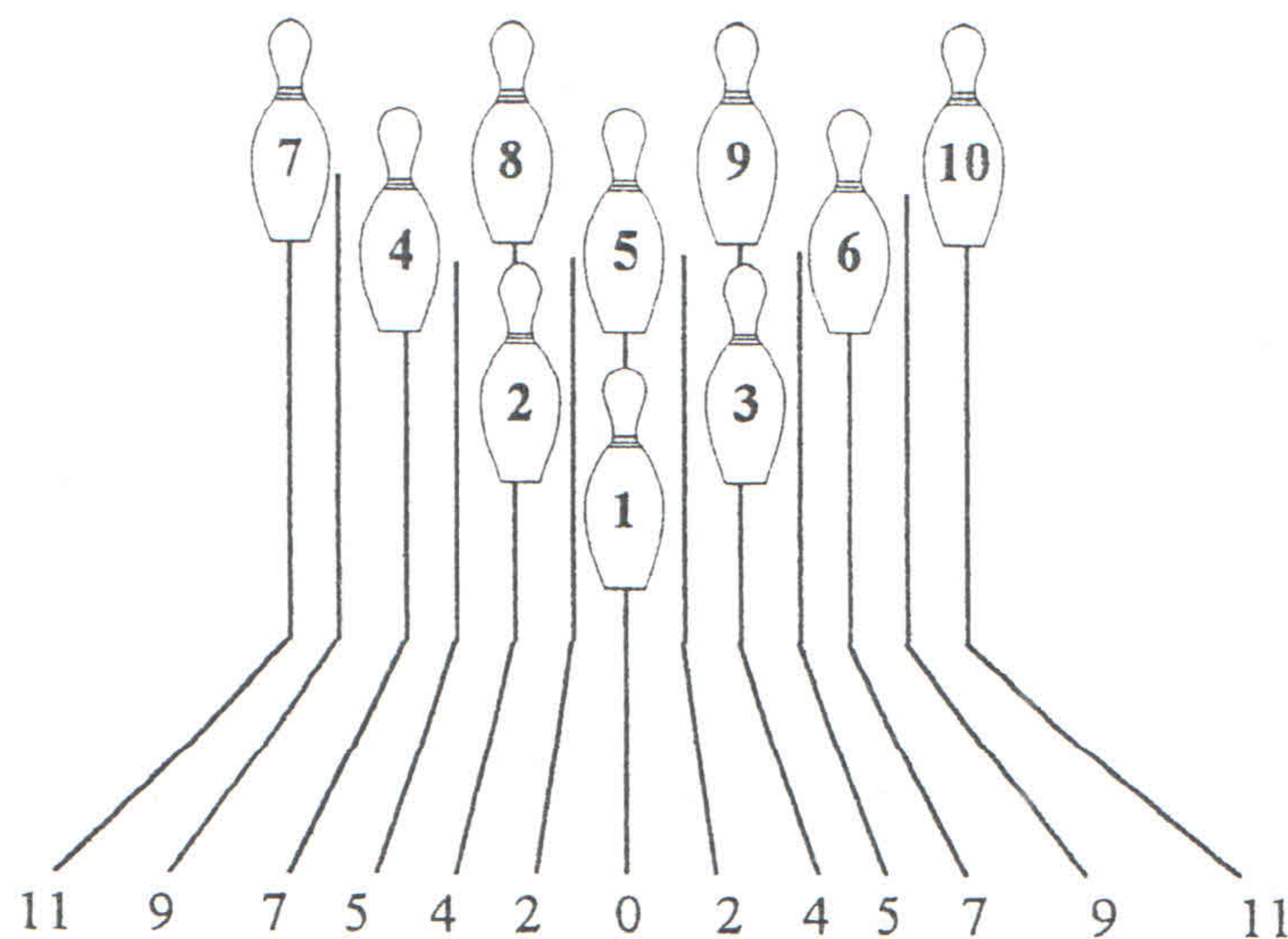
De olika positionerna visar både på träffar mitt på kägorna eller mitt emellan dem, vilket ger lösningar till samtliga spärruppställningar.

Några av dessa värden är inte matematiskt helt korrekta, men är avrundade för praktisk tillämpning.

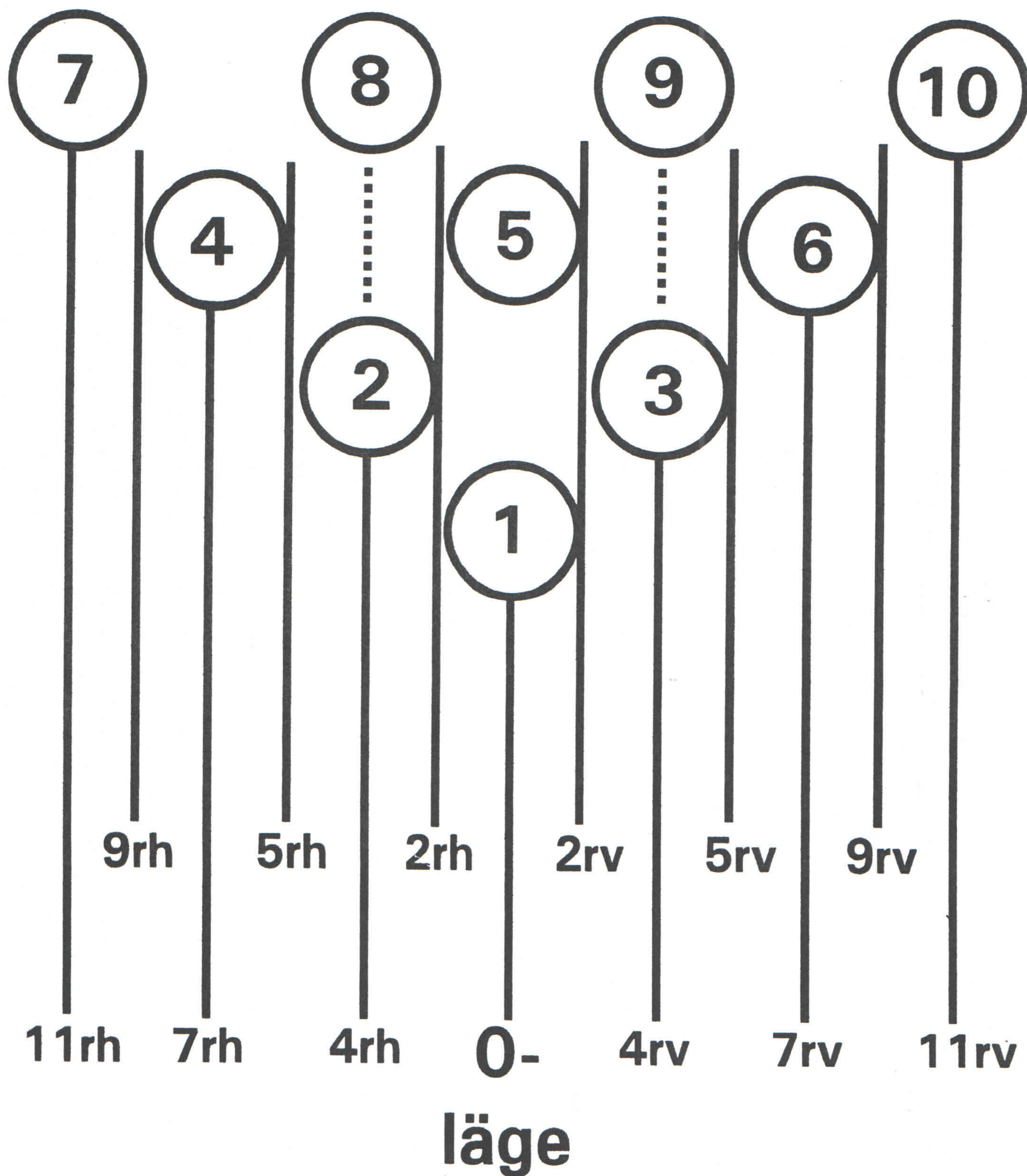
Alla förflyttningar sker således i ansatsen och ribba 20 är konstant som MR.

OBS!

Systemet förutsätter att man använder samma släpp och klot.



Spärrsystem 4-7-11



0-läge = Din utgångspunkt

rv = Ribbor vänster

rh = Ribbor höger

SPARE - CHECK

	7		8		9		10
		4		5		6	
			2		3		
				1			
A				20	17	14	12
S				38	38	38	38
A							
S							

A = AIMING

S = STANDING

NAME *Jan Roald*