

Hvordan bruke presisjonstreningsskjema!

- Begynn med å fylle i navn, dato og bowlinghall.
- Noter hvilket spillested du spiller over.
 - Kan endres under veis, noter da når og hvor du flytter.
- Begynn og spill.
- Etter vært kast noterer du hvilket resultat du har slått ned i den ruten som passer i forhold til hvor kula treffer kjeglene.
- **Spill** samtlige rutene.(tjue)
- **Summer** de antall kast du har i hver kolonne på summeringslinja.
- **Multipliser** antallet kast du har notert i hver kolonne med de poengtallene som står i hver av kolonnene og **fill** i resultatene i ruten under.
- **Summer** sammen resultatene fra hver kolonne og skriv i resultatet til høyre.
- **Summer** antallet kast i de skyggete kolonnene og multipliser med 5. Skriv i summen til høyre.
- **Summer** antallet sparebom, multipliser med -5 og skriv ned summen.
- **Summer** antallet strike, multipliser med 1 og skriv ned summen.
- **Legg** sammen resultatene og skriv summen til høyre.
- **Summer** sammen summen i TOTAL SUM.

For å være fornøyd bør du ha et resultat som er ca 20-40p høyere en ditt snitt!

Presisjonstrening

skjema for høyrehente



Navn: _____

Dato: _____

Hall: _____

| | VØ | VL | M | HH | SL | HT | HØ | |
|------------|----|----|----|----|-----|----|----|--|
| | 1p | 3p | 5p | 7p | 10p | 8p | 2p | |
| rute nr 1 | | | | | | | | |
| rute nr 2 | | | | | | | | |
| rute nr 3 | | | | | | | | |
| rute nr 4 | | | | | | | | |
| rute nr 5 | | | | | | | | |
| rute nr 6 | | | | | | | | |
| rute nr 7 | | | | | | | | |
| rute nr 8 | | | | | | | | |
| rute nr 9 | | | | | | | | |
| rute nr 10 | | | | | | | | |
| rute nr 11 | | | | | | | | |
| rute nr 12 | | | | | | | | |
| rute nr 13 | | | | | | | | |
| rute nr 14 | | | | | | | | |
| rute nr 15 | | | | | | | | |
| rute nr 16 | | | | | | | | |
| rute nr 17 | | | | | | | | |
| rute nr 18 | | | | | | | | |
| rute nr 19 | | | | | | | | |
| rute nr 20 | | | | | | | | |

spillested: _____

| | | | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|----------|---|
| summering | x1p | x3p | x5p | x7p | x10p | x8p | x2p | = |
| tot. | | | | | | | | |
| antall kast | | | | | | | x 5(%) = | |
| antall sparebom | | | | | | | x -5p = | |
| antall strike | | | | | | | x 1p = | |
| total avdrag - tillegg | | | | | | | | = |



TOTAL SUM = _____

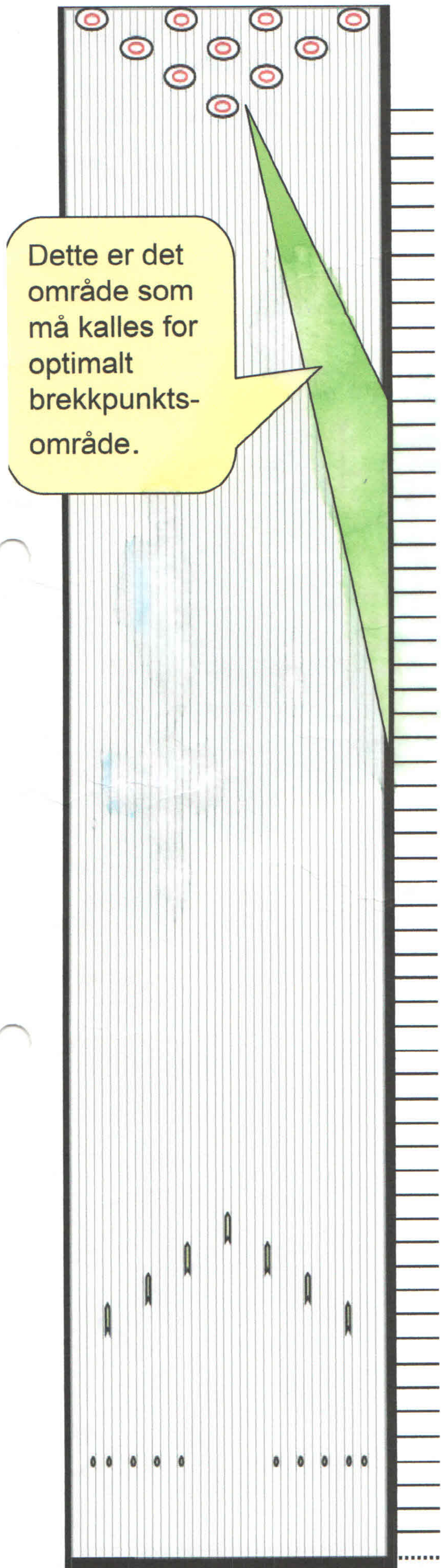
Forklaring

| | |
|----|--|
| HØ | høyre øvrig - samtlige treff til høyre som ikke tar eneren |
| HT | høyre tynn - kula treffer eneren tynt, men er ikke perfekt i lomma |
| SL | strike lomma - kula treffer perfekt i lomma, behøver ikke bli strike. men ingen hjørnekjegler kan bli stående(7-10). |
| HH | høy høyre - treffer i lomma, men er for høy for å være perfekt og for lav for midt på. |
| M | midt i trynet - like mye kule på begge sider av eneren |
| VL | venstre lomma - kula treffer enern på venstre side |
| VØ | venstre øvrig - samtlige treff till venstre som ikke tar enern |

Målet skal være å få så mange kast som mulig i det skyggede området. Øvelsens mening er å forbedre presisjon og forflytningsevne.

Treningsmomenter

| Tilløp/Ansats | Bana | Rydding - spare |
|---|--|--------------------------------------|
| 1. Startposisjon | 1. Forflytningsteknikk 1-1, 25-1,5 | 1. Minibowling |
| 2. Sluttposisjon | 2. Strikejusteringsteknikk, parallell | 2. Sparespillstrening, oppstillinger |
| 3. Svingtrening | 3. Varierte underlag | 3. Sparespillstrening 1-10-1. |
| 4. Steglengde fotmetode | 4. Presisjonstrening, skjema 1 | 4. Sparespillstrening, "300 serie" |
| 5. Gnilwob 1 | 5. Presisjon, post-it | 5. Sparespillstrening, 3-6-10, 2-4-5 |
| 6. Gnilwob 2 | 6. Strikejusteringsteknikk, 2-1 | 6. Sparespillstrening, metoder |
| 7. Gnilwob 3 | 7. Forflytningsteknikk, personlig tal | |
| 8. Gnilwob 4 | 8. "Key" posisjon | |
| 9. 3 1/2.a, starttrening | 9. Overkroppsposisjon | |
| 10. 3-2-1, starttrening | 10. Presisjonstrening, skjema 2 | |
| 11. Facit | 11. Strikejusteringsteknikk, 3-1-2 | |
| 12. Lucia | 12. Kulefart | |
| 13. Overkroppstrening, vertikalt | 13. Forflytningsteknikk, 3-4-5 | |
| 14. Overkroppstrening, horisontalt (OK, 2-kulers trening) | 14. Mental trening, skjemaøvelser | |
| 15. Steglengde centimetermetode | 15. Banelesning 1, skjema | |
| 16. Slippeteknikk, grundleggende | 16. Stresstrening, mental trening på banen | |
| 17. Timingstrening | 17. Materiellhåndtering | |
| 18. Fotplassering | 18. Kjeglefallsanalyse | |
| 19. "Key" posisjon | 19. Slippeteknikk | |
| 20. Kulepose | 20. Brekkpunktstrening | |
| 21. Limbo | 21. Banelesning 2, skjema | |
| 22. Tørrtrening | 23. Presisjon, laser | |
| | 24. Sluttposisjon, høyde | |
| | 25. Startposisjon, høyde | |
| | 26. Banelesing, reversert(faste punkter) | |
| | 27. Timingjustering | |
| | 28. Turneringstrening - "skarp trening" | |
| | 29. Repeterbarhet, tilløp/ansats | |
| | 30. Repeterbarhet, "prolog" | |
| | 31. "prosving" | |



Dette er det område som må kalles for optimalt brekkpunkts-område.

Etter at Bill Bunetta i et TV show i Las Vegas beviset hva den optimale inngangsvinkelen i strikelomma er (6,8 grader garanterer strike) har det skjedd mye med både kulematerialer, kjegler og banebehandlingsmetoder. Dette har ikke forendret fakta men tilført noen mer faktorer å forholde seg til. Forståelsen for kjegefallsanalyse har blitt en meget viktig kunnskap for de beste spillerne. En korrekt kjegefallsanalyse hjelper spilleren å justere sin linje føre, eller i rett tide, for når banen endrer seg. Denne biten er det mange som ikke har fått med seg, tross at denne kunnskapen er meget viktig.

Etter utalige tester med C.A.T.S. har man funnet ut at det fargede området på bildet er det mest effektive område for kula å brette på.

Hvis man klarer å holde en vinkel på 3-7 grader vil sjansen være meget stor for strike.

Dette innebærer at vinkelen på 7 grader vil gå i rennen cirka 11,5 fot fra en tenkt linje ved sentrum av kjegele 1 og stav 17, og ved 3 grader vil den nå rennen etter drøyt 26 fot. (beregnet etter formel fra Danny Speranza, Columbia Bowling og skapere av C.A.T.S.?)

Den effektive vinkelen for just deg beror på kjegeles kvalitet, vekt og CG, i relasjon til den type rotasjon og hastighet du spiller med og mengde og lengde olje på banen.

For å skjønne, og bli bedre på kjegefallsanalyse må man samtidig skjønne hva brekkpunktet er og trene mye på at kontrollere det.

Hvordan trene dette?!?

Første prior blir å lære seg følge kula så lenge den befinner seg på banen. Mange opplever dette som vanskelig og har vanskeligheter for å få til dette i begynnelsen.

Andre prior må bli at lære seg å se rotasjonsakselen på kula. Dette er vanskelig i begynnelsen men løser seg hurtig bare man trener på det.

Tredje prior blir at lære seg forskjellige spillelinjer.

Fjerde prior blir at lære seg å justere kulehastigheten.

Femte prior blir at lære seg forskjellig slippteknikker.

Sjette prior blir at lære seg forskjellige sluttposisjoner.

Treningsanalyse



Spillernavn: _____

Dato: _____

Sted/hall: _____

Spillested i banen: 1.pil 2.pil 3.pil 4.pil Stav: _____

Startsted i tilløpet: _____

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 | 7 8 9 10 4 5 6 2 3 1 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

1. Opplever du startposisjonen som stabil og i balanse?

Bra 1p. OK 3p. Dårlig 5p.

2. Hvor stabil er du i sluttposisjon?

Bra 1p. OK 3p. Dårlig 5p.

3. Opplever du at du har rytme og balanse i tilløpet?

Bra 1p. OK 3p. Dårlig 5p.

4. Hvor godt treffer du siktemerket?

Bra 1p. OK 3p. Dårlig 5p.

5. Hvor godt treffer du lomma?

Bra 1p. OK 3p. Dårlig 5p.

6. Hvor godt fungerer sparespillet?

Bra 1p. OK 3p. Dårlig 5p.

Legg sammen poengene fra dine valg her: _____

En lav poengsum innebærer at du er flink til å gjøre det samme ved hvert slag.
Høyere poengsum innebærer at du først må bli flinkere til å gjøre det samme i tilløpet før du kan trene på forflytninger og justeringer i banen.

| <10p | 11-20p | 21-30p |
|---|---|---|
| Treningsmomenter 1-22 på Tilløp. | Treningsmomenter 1-16 på Tilløp. | Treningsmomenter 1-12 på Tilløp. |
| Treningsmomenter 1-14 på Banen. | Treningsmomenter 1-9 på Banen. | Treningsmomenter 1-5 på Banen. |
| Treningsmomenter 1-6 på Sparespill. | Treningsmomenter 1-4 på Sparespill. | Treningsmomenter 1-3 på Sparespill. |