

# Trainingsplan 3

Schwerpunkt  
Doppel

# LetsPlayDarts

COACHING UND EVENTS

by Christian Krüger & Thomas Tjka

## Aufwärm-Routine (ohne Wertung)

3 x 3 Darts auf BullsEye

3 x 3 Darts auf D20, D10, D5

3 x 3 Darts auf D16, D8, D4

3 x 3 Darts auf D12, D6, D3

Gespielt wird jeweils der erste Dart auf's erste Doppel, der zweite auf 's zweite Doppel und der dritte auf's dritte Doppel.

## Round the Board - Singlefelder (3 Darts pro Zahl / 1 Punkt pro Treffer)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Lässt sich verschärfen, indem man nur große Single zählt oder nur kleine Single!

**Gesamtpunkte:**

## 33 Darts auf 20 (1 Punkt pro Single / 3 Punkte pro Triple)

									<b>Gesamtpunkte:</b>

## 33 Darts auf 19 (1 Punkt pro Single / 3 Punkte pro Triple)

									<b>Gesamtpunkte:</b>

## 33 Darts auf Bull (1 Punkt pro Bull / 2 Punkte pro BullsEye)

									<b>Gesamtpunkte:</b>

## Bob's 27 (je 3 Darts auf alle Doppelfelder / Start bei 27 Punkten / je getroffenes Doppel wird der Wert addiert und bei keinem Treffer wird der Wert des Doppel abgezogen)

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20
<b>BullsEye</b>		<b>Gesamtpunkte:</b>							

## Doppel-Routine (10 x 3 Darts auf die Doppel / 1 Punkt je Treffer)

Gespielt wird jeweils der erste Dart auf's erste Doppel, der zweite auf 's zweite Doppel und der dritte auf's dritte Doppel.

<b>D20 / D10 / D5</b>			<b>D16 / D8 / D4</b>			<b>D12 / D6 / D3</b>			
									<b>Punkte:</b>
<b>Punkte:</b>			<b>Punkte:</b>			<b>Gesamtpunkte:</b>			

## Round the Board - Doppelfelder (3 Darts pro Zahl / 1 Punkt pro Treffer)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**Gesamtpunkte:**