



JANSENBERGER, H.: Techniktraining Darts-Sport
150 Übungen zur Verbesserung der Wurftechnik

Hofmann Verlag, Schorndorf 2022, 190 Seiten, ISBN 978-3-7780-9940-7, EUR 24,90

Darts, das Spiel, das viele aus Pubs und Kneipen kennen, ist zum Sport geworden. Möchte man das Spiel auch sportlich betreiben, ist ein gezieltes Techniktraining sinnvoll und notwendig. Das Buch bietet, basierend auf der Methodik der Wurfanalyse „5D+ Darts-Screen“ ein umfangreiches Übungsgut, das interessierten Spieler*innen und Trainer*innen die Möglichkeit gibt variantenreich und systematisch zu trainieren und Trainings anzuleiten.

Der kompakte Theorieteil erklärt kurz die Trainingsmethodik für effizientes Techniktraining und bietet vielfältige Vorschläge zur Steuerung der Intensität. Norm- und Orientierungswerte für unterschiedliche Zielgruppen helfen Defizite in der Technik zu bestimmen und mit der richtigen Übungsauswahl auszumergen. Ein beispielhafter Vier-Wochen-Trainingszyklus soll zusätzlich helfen, eigene Trainingspläne zu schreiben. Den Schwerpunkt des Buches bildet der umfangreiche Übungsteil, bei dem über 150 Übungen vorgestellt werden, die wiederum mit Steigerungsmöglichkeiten und Übungsvariationen versehen sind. Die Übungen lassen sich sinnvoll kombinieren und abwechslungsreich steuern. Sie sind aufgliedert in die leistungsbestimmenden Faktoren beim Darts und machen somit ein nachweislich effektives Training möglich. Zur Trainingsmethodik gehören spielbasiertes Training und auch die Simulation von Drucksituationen. Auch dieser Aspekt wird im Übungsteil vorgestellt, und mit Elementen aus dem Mentaltraining und mentalen Techniktraining kombiniert. Dadurch entsteht eine stabile Wurftechnik, auf die Spieler*innen im Wettkampf vertrauen können, um auch unter Druck das volle Potential auszuschöpfen.