

TRENING DARTERSKI - CELNOŚĆ

Trening rozpoczynamy od zaliczenia wszystkich dużych sektorów pojedynczych. Ćwiczysz, póki nie uzyskasz pewności rzutu. Można do tego dokładać sobie różne założenia, które urozmaicą trening, np:

– w każdej rundzie rzutów trzeba zaliczyć przynajmniej jedno pole, inaczej cofasz się z wynikiem (nie trafiłeś żadną z 3 lotek w pole 19, więc wracasz do zaliczenia pola 18)

– aby zaliczyć pole, musisz trafić w nie dwoma (dalej trzema) lotkami z rzędu i tym podobne.

Gdy to opanowałeś, to duże sektory traktuj jako rozgrzewkę. Teraz rzucaj małe sektory pól pojedynczych. To zawęża obszar rzutu i przygotowuje do dalszych postępów.

Możesz już rzucać także pole bull (25 punktów), zaliczając trafienia w bull i Bull's Eye.

Następnie przychodzi czas na pola podwójne. Ta część treningu darterskiego, to część najdłuższa i dla gry pół-amatorskiej najważniejsza. Trenujemy na zasadzie zegara jak wcześniej. Na koniec dodawaj trafienie w pole Bull's Eye.

Początkowe niepowodzenia nie powinny cię zniechęcać. Pomiedzy polami pojedynczymi a podwójnymi, jest bardzo duża różnica obszaru i nie jest łatwo trafić w pola podwójne. Jeśli solidnie i prawidłowo przygotowałeś się na poprzednich etapach, to Twój umysł kontroluje już ciało i celność przyjdzie z czasem. Oznacza to nie mniej, nie więcej, że kolejne godziny treningów przyniosą efekty.

Umiejętność redukowania licznika punktów jest podstawą dobrych wyników sportowych dlatego na koniec treningu, dla rozluźnienia, należy porzucać kilkakrotnie pola 3×20 i 3×19. Ma to kilka zalet:

- rzucaasz odprężony, dla przyjemności;
- jest to kolejny wyznacznik postępów sportowych;
- ogólna celność się poprawia i coraz częściej będziesz trafiał inne cele dzięki celności nabieranej na dublach.

TRENING - 60 punktów

Jest to gra treningowa, która pozwoli Ci wyćwiczyć kończenie gry. Zawiera się tu i trening ogólnej celności na tarczy, jak i trening pól podwójnych.

Co najważniejsze - gra w 60 punktów utrwała najbardziej optymalne zejścia z tabeli końcówek dart.

Grę rozpoczynasz od 60 punktów i musisz skończyć w 1 kolejce rzutów.

Wg tabeli końcówek idealnie jest trafić S20 i D20.

Jeśli nie uda Ci się skończyć w kolejce rzutów, to w kolejnej starasz się skończyć z wyniku o 1 niższego (w tym przypadku 59 punktów).

Jeśli uda Ci się skończyć, to do wyniku dodajesz 10.

Spokojnie można założyć, że grasz, dopóki czas się nie skończy/nie znudzisz się.

TRENING – ZEGAR PÓL PODWÓJNYCH – tzw, Bobs 27

Gra świetnie nadaje się na treningi pól podwójnych i pozwala na łatwe monitorowanie osiągniętych wyników.

Grę rozpoczynamy z wynikiem 27 punktów. Rzucamy zegar pól podwójnych.

Rozpoczynamy więc od trafiania pola 2×1. Wszystkie trafienia dodajemy do wyniku.

Jeśli nie trafimy żadną lotką w kolejce - odejmujemy wartość pola (czyli 2 pkt za pole podwójne 1).

Po kolejce rzutów przechodzisz do kolejnego pola (2×2 punkty). Każde trafienie = 4 punkty. Nie trafienie żadną z 3 lotek to minus 4.

Po polu d20 rzucasz na koniec d25 (Bull's Eye). Jeśli nie trafisz, to oczywiście odejmujesz 50 punktów.

Przykład:

Rozpoczynam ze stanem 27 punktów.

1 lotka trafiona w 2×1= +2 punkty

2 lotka chybiona

3 lotka trafiona w 2×1= +2 punkty

Mój stan punktowy =31 i przechodzę do pola 2×2.

1 lotka chybiona

2 lotka chybiona

3 lotka chybiona

Nie trafiłem żadną lotką więc odejmuję wartość pola od wyniku: 31-4=27.

Celem gry jest skończenie zegara z jak najwyższym wynikiem.

Gra kończy się także, jeśli Twój stan punktowy będzie równy 0.