

DART INTRO: Coach og træning i konkurrence Dart

Kan jeg gøre det bedre – hvad – hvordan – mentalt



"fisk"
Tlf. 93 90 76 54

Jeg skal ikke lære dig at spille Dart – Næsten alle kan kaste en dart-pil

Men jeg håber at give dig nogle grundlæggende principper så du ikke gør de fejl som jeg har gjort, samt detaljer i lukke spillet.

Med andre ord – vi sigter på månen, og håber viljen, lysten rækker til at lande blandt stjernerne.

Jeg vil på de følgende sider fokusere på den spilleform vi normalt benytter ved turnerings-Dart.



501 / Lukke Spil

Det er en stor fordel at have udlæg, altså at føre med 3 dart. – det er ikke en nyhed men det er så fedt at bryde modstanderens udlæg, - det skal vi gøre. Vær bevidst om at lande på **170, 167, 164, 161, 160, 158** eller herunder.

Du kender sikkert "3 dart" lukke-tabeller fra 170 og kan formentligt dine lukninger i søvne

Hvid du f.eks. er landet på

235 eller 232: = 20 + 20 + **bull**

230, 227, 224, 221, 220 eller 218 = 20 + 20 + 20

229, 226, 223, eller 219 = 20 + 20 + 19

Der er nogen tal som jeg mener, er mere fordelagtige

315, = T20 + T20 + Bull	309, = T19 + T20 + Bull	302, = 18 + T18 + T20
312, = T20 + T20 + Bull	307, = 20 + T20 + T20	301, = 20 + T20 + T20
312, = T20 + T19 + Bull	306, = 19 + T19 + T20	300, = 20 + T20 + T20
310, = 20 + T20 + T20	306, = T19 + T19 + Bull	299, = T19 + T19 + 18
309, = T19 + T19 + Bull	304, = 20 + T20 + T19	299, = 19 + T20 + T20
309, = 19 + T20 + T20	304, = 20 + T20 + T20	298, = 20 + T20 + T20

Alle de grønne tal her over kan spilles til lukning med 2*trible og 1 enkelt ofte kan det være en fordel at starte i f.eks. 19 feltet 306 kræver 139 eller 136 score for at komme på 167 eller 170 lukning Vælger man ved 306 at starte i T20 og rammer en 20'er så er det ikke muligt at spille sig til en stor lukning med de sidste 2 pile.

Fra 306 vælger jeg at starte i 19 feltet

F.eks: T19 + T19 + B50 (B25) = **142** eller **167**

eller T19 + 19 + T20 = **170**

eller 19 + T20 + T20 = **167**

Hvordan vil du starte ved f.eks. 302, _____ + _____ + _____ = _____ og hvorfor?

DART INTRO: Coach og træning i konkurrence Dart

Kan jeg gøre det bedre – hvad – hvordan – mentalt

"fisk" en butik som forhandler dart, i butikken kan du teste dart udstyret



Obs: Jeg kender en som synes det er sjovt

at spille sig til **313 = (Anders And nummerplade)**

men lige det tal er et forbudt tal, (ifølge min mening)

313 kræver 3 * Triple for at komme på lukning

Følgende tal kræver 3 Tribler for at komme på lukning: **314, Anders And, 311**

6 dart's lukninger fra 350

350 - T20 + T20 + T20 = 170 & 170 - T20 + T20 + Bull (GAME OVER)

6 Dart's lukninger: 350, 347, 344, 341, 340, 338

Alle de **blå** tal kan lukkes med 2 indgange, **Fra 338 kan alle tal lukkes på 2 indgange = 6 dart.**

Hvorfor tænke lukninger ind i mit spil fra over 350

Typisk Score i dart: 26, 45, **55, 59**, 60, 66, 85, **95**, osv.

Starter du et sæt med en score på **55 (=446)** er et **12-dart sæt** stadig en mulighed,

men scorer man **100 (=346)** ved næste indgang så er **12-dart sæt** ikke muligt mere.

En score på **99 (=347)** eller **96 (=350)** er at foretrække og man har muligheden for at lukke et **12-dart sæt**

(REGNEOPGAVE: hvordan laver jeg et 12 Dart sæt med 1*triple fra 446, 442, 441, 439, 406, 402)

Mine forbudte tal: 349, 348, 346, 345, 343, 342, 339

Alle **røde tal** kræver 3 indgange, altså minimum 7 dart.

Alle disse lukke genveje er i dag helt fast på min rygrad.

Nu kender vi disse **genveje**, men der er **mange** andre alternative måder end dem jeg har skitseret.

Spiller din modstander ikke til hurtigste lukning, er du ofte forud en modstander

som ikke ved hvordan man spille sig til lukning, selv om han faktisk rammer godt.

Modstanderen vil ofte opleve at du stjæler og er heldig.

Omkring Mental Træning vil jeg ikke gå i detaljer -

Men Mental Træning er ikke en mirakel kur.

Der er flere parametre når man snakker mental træning.

Jeg mener de vigtigste er:

- 1- **Træning** + Jeg kender mit niveau (lav en statistik), sæt en realistisk målsætning.
- 2- **Træning** + Delmål og Målsætning
- 3- **Træning** + Jeg træner optimalt og følger min målsætning = selvtillid. mere træning = mere selvtillid
- 4- **Glad træning** = motivation. At træne på en måde som gør du har lyst til træningen
- 5- Træn dit **kropssprog** – at vise modstanderen at man er lidt i krise, det kan styrke modstanderens selvtillid

Den bedste træning.

Husk det er **dig** som har opnået **dine** resultater, ved **din** træning,

andre træningsformer er også fine, men glad træning

er efter min opfattelse motiverende træning og bedste træning

DART INTRO: Coach og træning i konkurrence Dart

Kan jeg gøre det bedre – hvad – hvordan – mentalt

"fisk" en butik som forhandler dart, i butikken kan du teste dart udstyret



Besøg "fisk" og få lavet en Spiller Analyse (bestil tid, sms til 9390 7654)

Spiller analyse:.....

Vægtfordeling på fødder V50..... H50.....

Bedste balance udgangspunkt 50 % vægt på begge fødder,

Spiller man en hel dag med + 80% vægt på det ene ben, er meget anstrengende, bliver man træt/ømt i benet taber man måske

Har du tendens til at gå frem når du kaster sidste dart, kan du med fordel vende dig til at starte din gang mod skiven

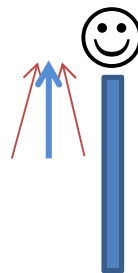
med forreste fod. Herved undgår du at gå frem samtidig med du udfører dit kast med den 3. dart.

(teknikken kan i nogle tilfælde afhjælpe Dart-tittis)

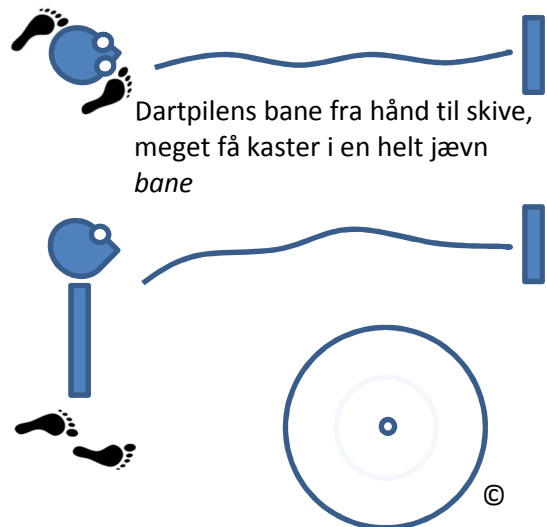
Lodret Underarm når du kaster

lodret er mest optimalt

Hold Dartpilen under øjet som du sigter med,



Dartpilen peger på det felt du vil ramme og start kastet i jævn accelererede bevægelse



Min Dartpil's vinkel i skiven

Dartpile bør helst sidde på en måde så de ikke skygger, hvis en dartpil skygger eller sidder løst så skift felt med mindre det er nødvendigt for at beholde muligheden for at lukke på 12 dart.

Hvem er Karsten N. Larsen

Karsten kastede sin første dartpil foråret 1986

Sommeren 1986 startede vi (Jan Jensen, Bent Jensen, Claus Olsen & Karsten N. Larsen) Næstved FirmaSport Dart afd. Ved et stævne i Svendborg stod jeg og kæmpede med mig selv og var virkelig frustreret - hvorfor "pokker" gik det ikke som jeg ville.

Ved dette stævne havde en samtale med Jesper Brahe "en erfaren dartspliller" som fortalte lidt om kaste-teknik og "rigtig" dart.

I ca. 1992 kom jeg på 4 dages Dart instruktør kursus gennem DFIF. Med et kort indslag om høje lukninger fra 170

Mine bedste resultater: DFIF-Landsstævne 1991 2.plads. Herre A, efterfølgende 2 * 1.plads & en 2.plads.

DDU A-ranglisten som nr. 26 samt 1995 Amt-slutspils-finalen mod Per Skau som også løber med sejren.

1996 bliver jeg far til en datter og det med føre en pause i Dart spillet på ca. 11 år.

Jeg genoptager dart i ca. 2007 hvor jeg bliver spurgt, om at deltage til Firma Sports europamesterskaber, jeg går i 6 mdr's målrettet træning, og ender faktisk som Europamester. Min målsætning er en plads i top 8.

jeg levere herefter flere 12darter, og bliver en periode reserve til 1. Div. hos Brøndby Strand Dart

i 2017 åbner jeg butikken "fisk"

"fisk" en butik som forhandler dart, i butikken kan du på test-dart-banen afprøve udstyret inden du handler.

Få kompetent vejledning i det meste omkring dart, af dartspliller med mere end 30 års erfaring.

"May your Darts be with you"

Hjælp mig til at gøre materialet bedre. Ris og ros modtags med glæde. Hvad synes du om mit oplæg, og intro?

© Baggrund for vejledningen er min personlige erfaring, viden og studier. Materialet er fremstillet til brug for ambitiøse dartsplillere. Ønskes materialet fremvist for andre, kan det bestilles hos hejkarsten@gmail.com eller afhentes i Dart-butikken på Karrebækvej 1, 4700 Næstved. www.LeFish.dk Det udleverede materiale er fremstillet til brug for Lefish Cvr.: 30338691 Materialet skal ses og læses som en helhed. Forfatter: Karsten Nolsøe Larsen