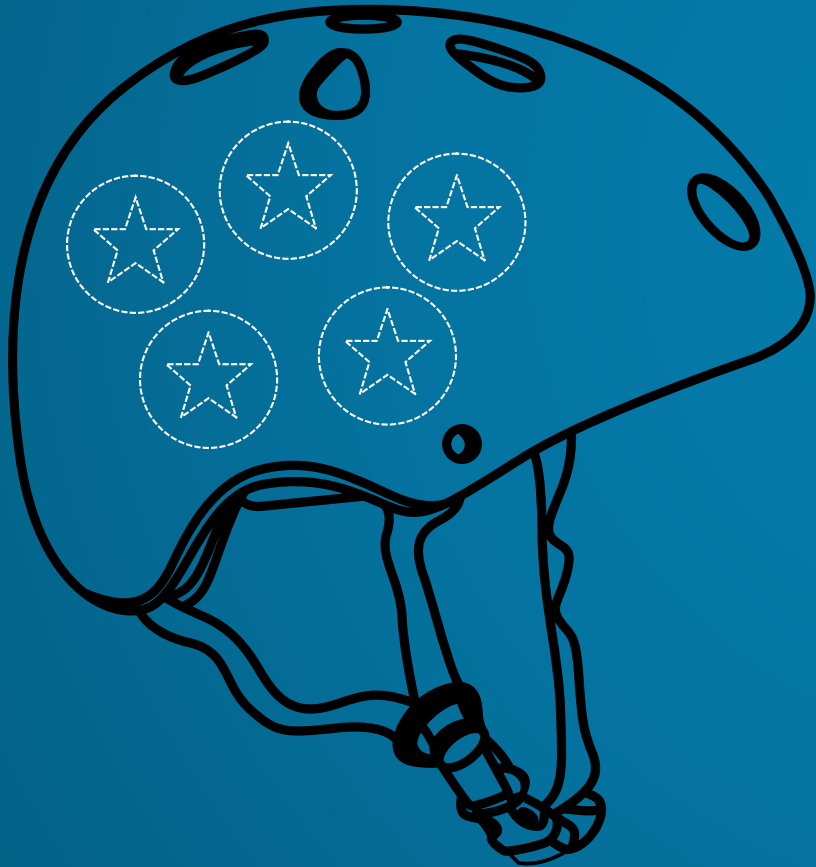


COLLECT THEM ALL



to get yourself game ready!



basics



1st contact



rules

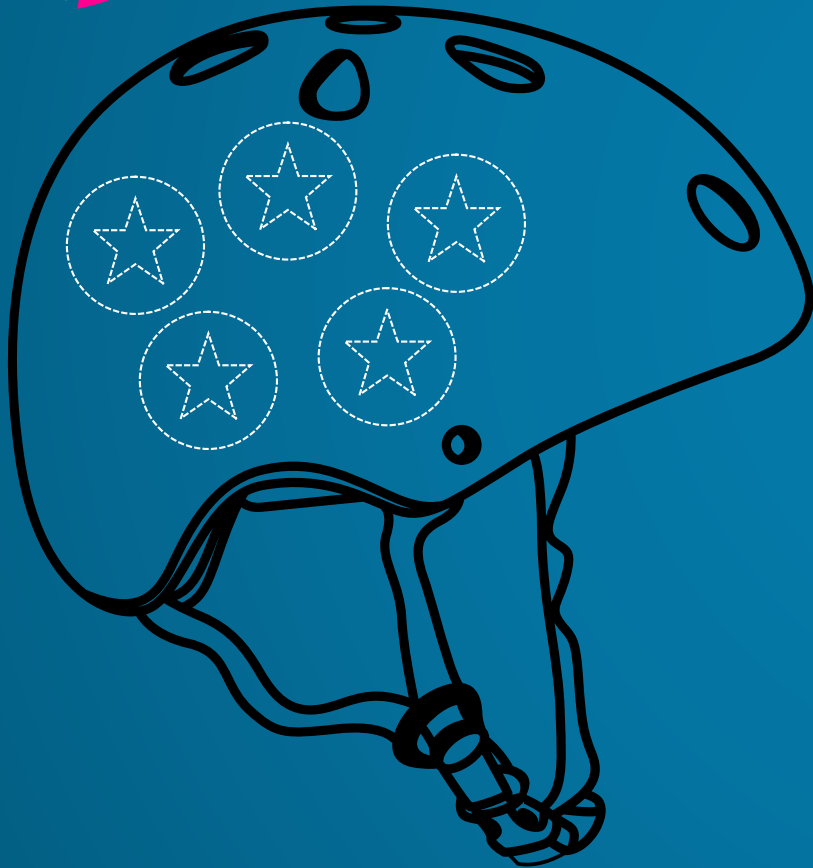


experience



soft skills

STICKER SYSTEM



Wir haben die benötigten Skills in Kategorien eingeteilt. Wenn man in einer Kategorie die nötigen Grundfähigkeiten erworben hat, erhält man einen Stern, der diese Fähigkeiten bescheinigt. Nach 3 Stickern kann man am „Advanced Training“ teilnehmen.

Nach allen 5 Sternen ist man „game ready“.



basics



1st contact



rules



experience



soft skills

BASICS

- Sicherheit auf Skates (stehen, fallen, skaten)
- elementare Skills (Sprünge, Brems- und Fahrtechniken, Drehungen, einbeiniges Skaten)
- Kondition & Sportlichkeit

• **Game-Play: Land Derby & Minimal Contact Derby**

1ST CONTACT

- Stabiles Stehen
- Positional Blocking
- Übungen in der Wall
- Lehnen, kleine Bumps & Hits

• **Game-Play: Minimal Contact Derby; Stop & Contact Derby**

RULES

- Grundlegende Regeln & Derby-Begriffe sind bekannt
- Ableisten folgender Ref-Aktivitäten bei League-Scrimmages

• 1x Ref-Shadowing



• 2x NSO



• 2x Skating Official



READY FOR ADVANCED TRAINING



SOFT SKILLS

- Kommunikation
- Der Wille Roller Derby zu spielen (Biss haben)
- Team-Play

Inhaltliche Schwerpunkte
Advanced Training:

Vollkontakt Skills

Team Skills & Strategie

Verfeinerung der Skills

Speed & Kraft

EXPERIENCE

- Teilnahme an folgenden Situationen:
 - 3x Scrimmages
✓ ✓ ✓
 - 4x Advanced-Training
✓ ✓ ✓ ✓



Game-Play: Full Contact



GAME READY



GLOSSAR

Englische Begriffe gegendert

- Bout: Wird ein Spiel im Roller Derby genannt (= Game)
 - Jammer:in: Punktemacher:in der Mannschaft (eine Jammer:in pro Mannschaft im Spiel)
 - Blocker:in: Verteidigungsspieler:innen (4 Blocker:innen pro Mannschaft)
 - Pack: alle Blocker:innen in relativer Nähe zueinander
 - Wall: Blocker:innen einer Mannschaft, die eine Aufstellung („Wand“) gegen den Jammer:in bilden
 - Positional Block: Blocken ohne Kontakt. Blocker:in schiebt sich vor die gegnerischen Jammer:in
-
- Land Derby: Roller Derby ohne Skates, aber mit kompletter Ausrüstung (manchmal auch: Socken-Derby oder No-Skate-Derby genannt)
 - Minimal Contact: Roller Derby, bei dem der absichtliche Körperkontakt mit Gegner:innen verboten ist
 - Stop & Contact: Kontakt wird ausschließlich OHNE Geschwindigkeit aufgenommen. Drücken und Lehnen gegen Gegner:innen ist erlaubt, aber keine Hits



GLOSSAR

- League: ist der Verein/Club (Stuttgart Valley Roller Derby ist eure „League“)
- Scrimmages: Übungsspiele
- Ref/ Official: Schiedsrichter:innen
- Ref-Shadowing: Eine Schiedsrichter:in beim Durchführen ihres Jobs zuschauen und davon lernen
- Skating Officials: Schiedsrichter:innen auf Rollschuhen (auch: Skating Official)
- NSO: (= Non-Skating-Officials) Schiedsrichter:innen ohne Rollschuhe

