



THE SWISS POOL SCHOOL
Seit 1997

POOL

Trainer - Handbuch



Gianni Campagnolo
Advanced Instructor PSG
EPBF Instructor Red Level

© Copyright 2017 by Gianni Campagnolo ©

Remo

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
1. Stand und Griffe	7
1.1 Der Stand	7
1.2 Die ideale Körperstellung	7
1.3 Fuss- und Beinstellung	8
1.3.1 Schlechte Fuss- und Beinstellung	8
1.4 Ausrichtung des Queues und des Körpers	9
1.5 Die optimale Körper-Position	12
1.6 Führungsarm	13
1.7 Führungshand	15
1.8 Schnabellänge	16
2. Stoss-Technik	16
2.1 Die Kontrolle	16
2.2 Voraussetzungen für eine gute Stosstechnik	17
2.3 Der Stoss	17
2.4 Die Geradlinigkeit	18
2.5 Die Wurfbewegung und die Beschleunigungsenergie	18
2.6 Das Durchgehen durch die Weisse	18
2.7 Der Stillstand	19
2.8 Die Drei Phasen des Stosses	20
2.9 Fixierung des Ellenbogens	23
3. Das Zielen	24
3.1 Zieltechnik	24
3.2 Das Punkt – Zielsystem	24
3.3 Das "Geisterball" – Zielsystem	24
3.4 Chinlog	26
4. Spielsystem	26
4.1 Voraussetzungen für ein gutes Spielsystem	26
4.2 Spiel mit Effet	27
4.3 Die verschiedenen Phasen des Stosses	28
4.4 Die Treffpunkte an der Weisse	31
5. Grundstösse	32
5.1 Der Stoppball	32
5.2 Der Rückläufer	34
5.3 Der Nachläufer	36

6.	Die Stoppball – Linie	38
6.1	Positionieren des Spielballes	43
7.	Das Training	44
7.1	Die verschiedenen Trainings – Ziele	44
7.2	Das Lernen	46
8	Die Stossenergie	48
8.1	Gerade stossen	50
8.2	Vorbanden	51
8.3	Vorbanden-Beispiele	52
9.	Übungen	53
9.1	Versenken	53
9.2	Stoppball	54
9.3	Nachläufer	55
9.4	Rüchläufer	56
9.5	Penalty – Play	57
9.6	15-Kugeln – Übung	57
9.7	Kugeln press an der Bande	58
9.8	Stoppbälle mit verschiedenen Distanzen	58
9.9	Übung ohne Kontakt	59
9.10	Kugel press an der Bande	60
10.	Einige Billard – Tipps	61
11.	Schlusswort	62

Einleitung

Die Sachen, die man nur einmal hört, bleiben nicht lange in unserem Gedächtnis gespeichert, hingegen, Sachen, die man mehrmals gehört und vor allem gelesen hat, bleiben viel länger in Erinnerung.

Mit diesem Trainingshandbuch als Begleitung zum Jugendtrainer-Kurs, möchten der Schweiz. Billard Verband und ich, Ihnen eine Stütze zu Ihrer Arbeit als Billard-Trainer geben.

Lesen Sie diese technische Anleitung immer wieder. Sie werden sehen, dass diese für ihre Tätigkeit als Trainer sehr wertvoll sein wird. Auch in Ihrem eigenen Spiel werden sie von diesem Wissen profitieren.

Mir bleibt nur viel Freude und Erfolg bei Ihrer Trainer- und Spieler-Tätigkeit zu wünschen.

Ihr

Gianni Campagnolo

**Sage mir etwas, und ich werde es
vergessen**

**Zeige mir etwas, und ich werde mich
daran erinnern**

**Beteilige mich an etwas, und ich werde
es verstehen**

Konfuzius

Billard - Technik

1. Stand und Griffe

1.1 Der Stand

Die grundlegendste und wichtigste Regel für einen guten Stand ist:

Wenn man sich wohl fühlt, dann steht man gut.

1.2 Die ideale Körperstellung

Da es Spieler unterschiedlicher Körpergrösse und Körperbau gibt, ist es sehr schwierig, einen idealen Stand für alle Spieler festzulegen und zu vermitteln. Daraus folgt: Eine ideale Körperstellung gibt es nicht. Wohl aber einige allgemeine und wichtige Anhaltspunkte oder Merkmale, die zu einer individuellen und idealen Körperstellung führen können. Ganz gleich, wie jemand am Tisch steht: Um zu einer optimalen Körperstellung zu gelangen, müssen bestimmte Merkmale vorliegen.

Jede Körperstellung, die folgende vier Merkmale aufweist, ist akzeptabel und in Ordnung:

- eine bequeme
- eine stabile Haltung
- eine optimale Queueführung
- die Bewegungsfreiheit für das Queue

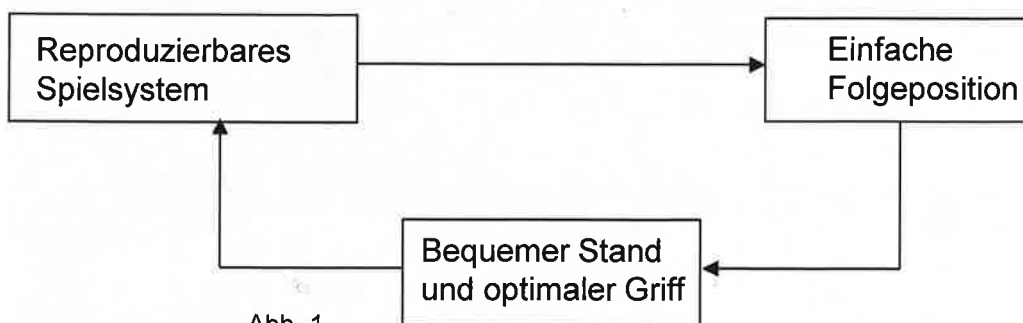
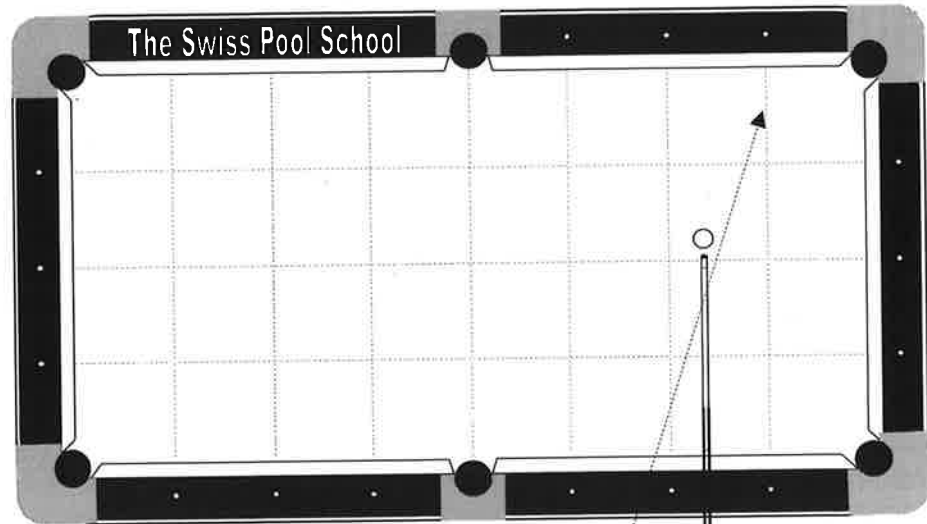


Abb. 1

Ein reproduzierbares Einloch- und Positionsspiel der Bälle ist nur erreichbar, wenn die Voraussetzungen einer bequemen Körperstellung stimmen.



Je grösser der Spieler, desto grösser die Strecken x und y.

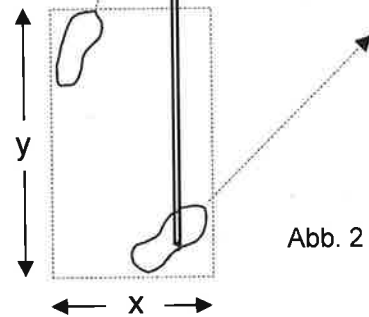


Abb. 2

1.3 Fuss- und Beinstellung

Eine empfehlenswerte Fussposition ist diejenige in der Abbildung 2, die, je nach Körpergrösse und Beinlänge, stark variieren kann. Je grösser der Spieler, desto weiter der Abstand zwischen dem rechten und linken Fuss. Man sollte darauf achten, dass zwischen den Füessen genügend Platz ist, um nicht das Gefühl zu haben, seitlich die Balance zu verlieren. Als Faustregel kann man sich ein Rechteck um beide Füesse vorstellen.

1.3.1 Schlechte Fuss- und Beinstellung

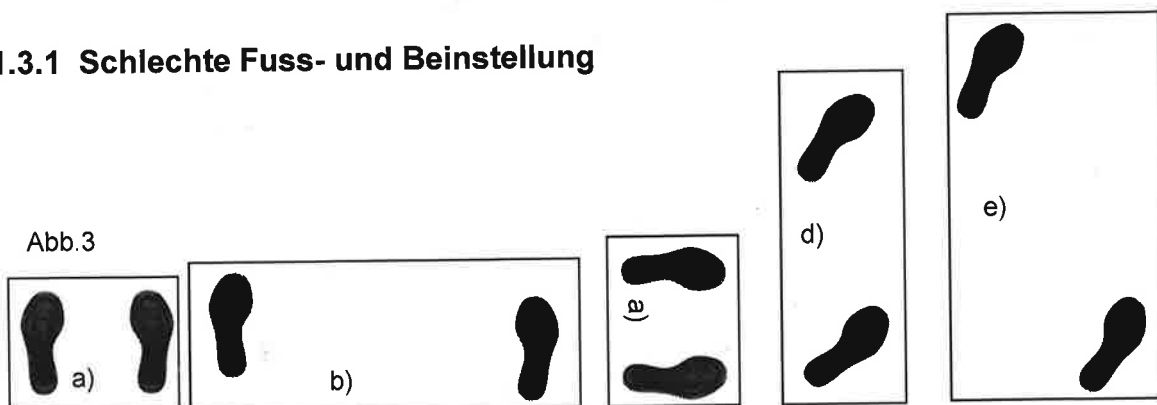


Abb.3

Zu parallel zum Tisch

Instabil, wie auf einem schmalen Schwebebalken zum Tisch

Stabil, aber zu parallel zum Tisch

1.4 Ausrichtung des Queues und des Körpers

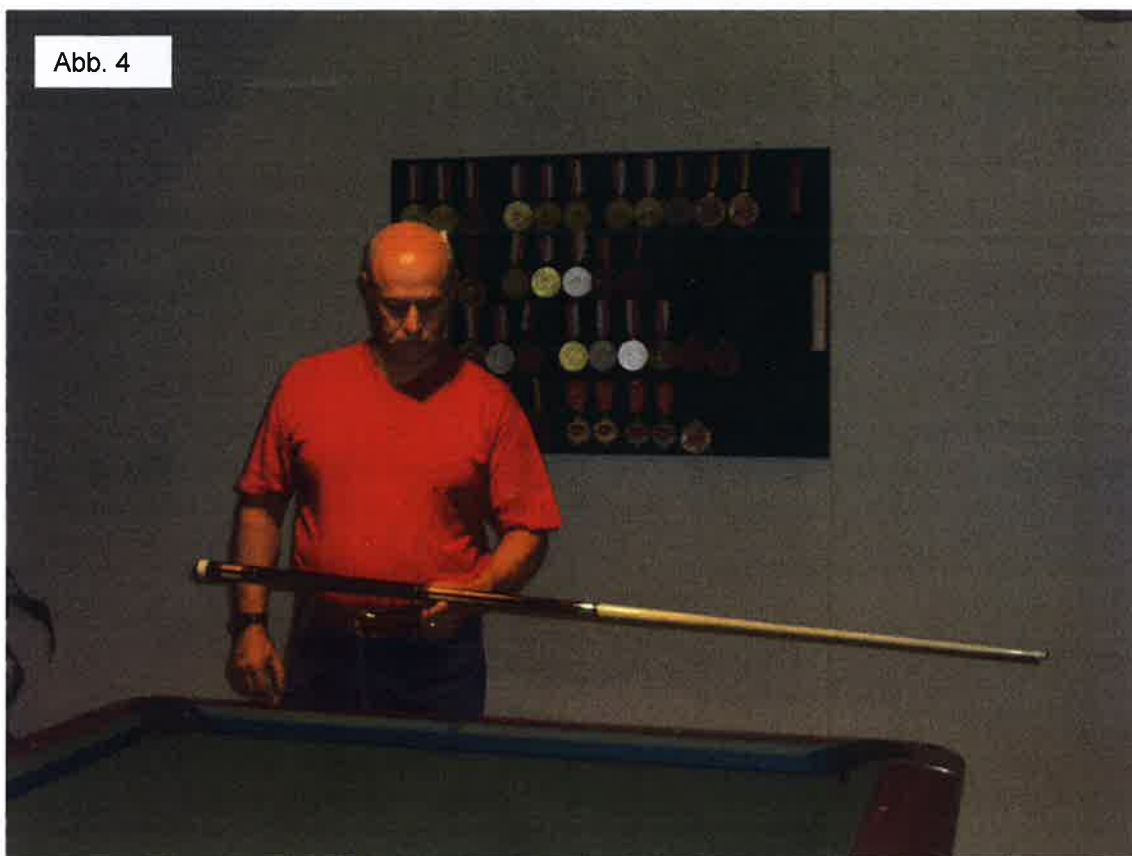
Die Richtung des Queues in Beziehung zum Körper und zu den Füßen ist sehr wichtig, wenn es um das gerade Stossen geht.

So findet man die optimale Ausrichtung:

Stellen Sie als erstes eine Objekt-Kugel in der Mitte des Tisches und die weisse Kugel zwei Diamanten entfernt in einer Linie zur Ecktasche.

Finden Sie jetzt den Mittelpunkt Ihres Queues indem Sie das Queue auf einem Finger balancieren. (Abb. 4).

Stellen Sie sich aufrecht, die Füße in schulterbreitem Abstand; greifen Sie mit der Stoss-Hand (nur mit Daumen und Zeigefinger) das Queue in seinem Mittelpunkt und lassen Sie beide Hände entlang des Körpers ruhen.



In dieser Position, Körper aufrecht und ruhig, Blick nach vorne, werden sie merken, dass das Queue in einer Richtung zeigt.

Diese Richtung ist bei jedem Spieler etwas anders.



Von dieser Position aus, ohne den Oberkörper und die Arme zu bewegen, bringen Sie das Queue, mit kleinen Bewegungen der Füße, in einer Linie zur **Weisse - Objektball -Tasche**.

Erst jetzt geht man nach unten in Position zum Stossen, das Queue ist in Richtung Weisse-Objektball-Tasche.

Mit dieser Art der Ausrichtung wird das gerade Stossen sehr einfach.



Am Ende des Stosses bleibt man für eine kurze Zeit stehen.

1.5 Die optimale Körper-Position

Folgende Grafik zeigt, wie unsere Ziel-Linie bei unseren Knotenpunkten durchgeht:

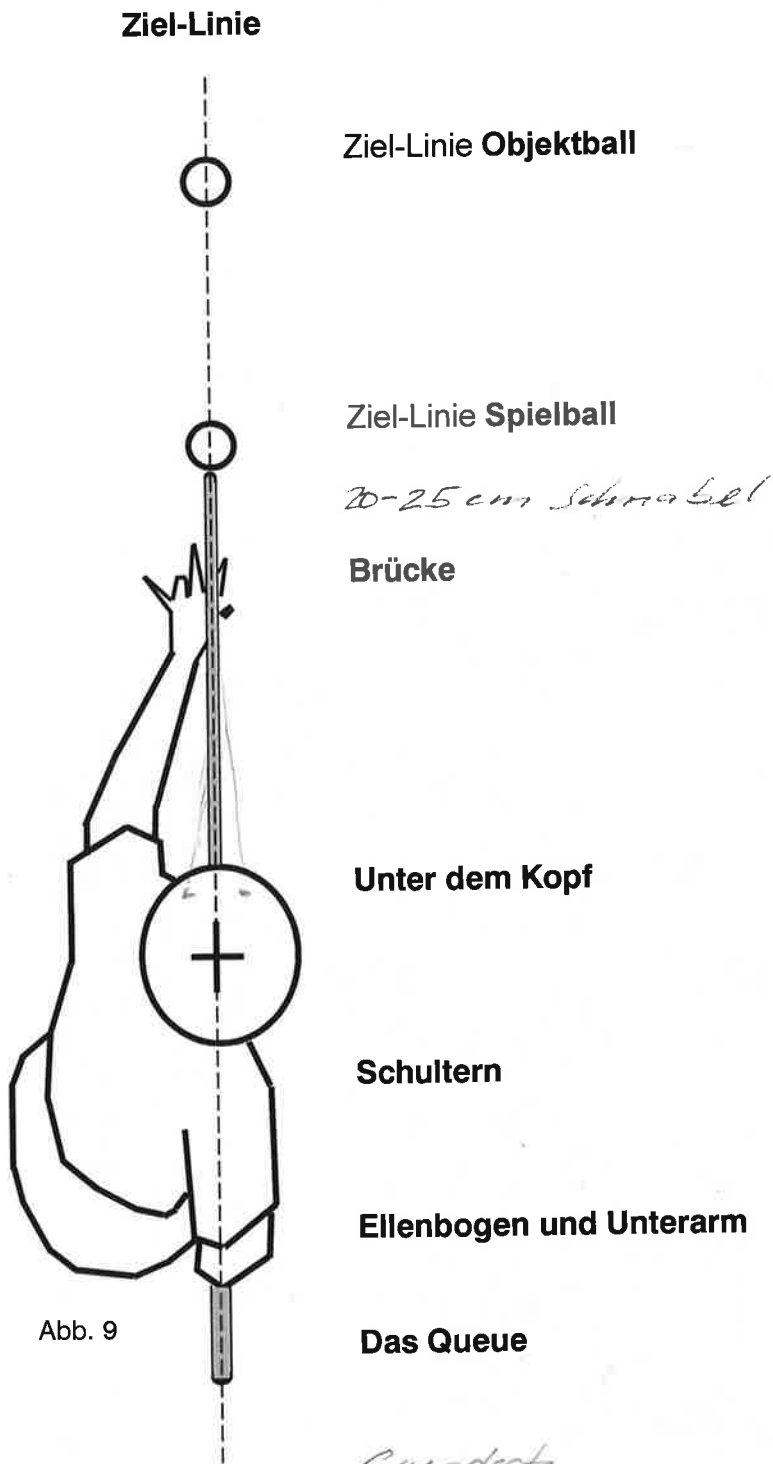


Abb. 9

Man kann sagen, dass diese Position optimal ist.

*Dennoch gibt es individuelle Positionen:
- je nach Sehstärke jedes Auges
- Präferenzen*

1.6 Führungsarm

Der Führungsarm ist der Arm, mit dem das Queue hinten am Unterteil gehalten wird. Wie findet man aber nun diesen Griff? Es gibt viele, zumeist verallgemeinernde Methoden, um einem Anfänger diesen Griff zu zeigen: angefangen von der Ermittlung des Schwerpunktes des Queues mit der Erweiterung der jeweiligen Daumen-Zeigefinger-Spanne nach hinten bis hin zu komplizierten (und überflüssigen) Berechnungen mit der Körper- und Unterarmlänge. Hier die einfachste und sicherste Methode: **kurz vor dem Ballkontakt mit dem Queueleder, sollte der Führungsarm hinten senkrecht nach unten zeigen.** (Abb. 10)

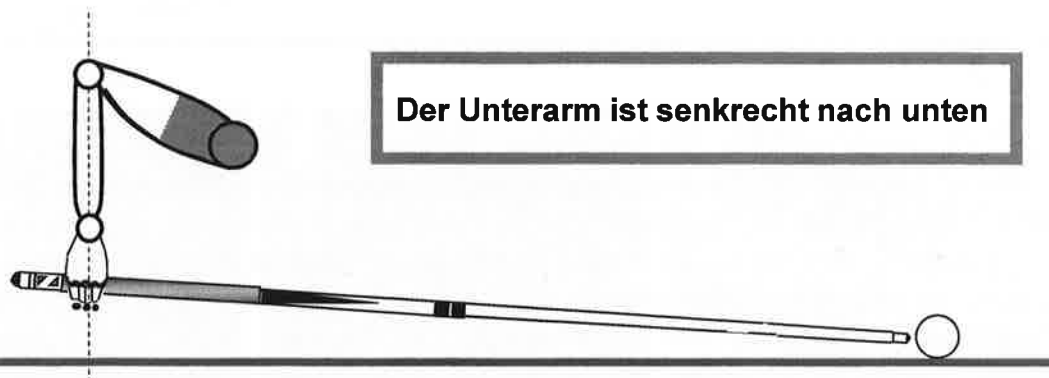


Abb. 10

Wenn der Griff am Queue-Unterteil ermittelt wurde, ist es für einen Anfänger sinnvoll, wenn er sich für die ersten Wochen mit einem Gummiring eine Markierung setzt, damit er das Queue immer wieder an derselben Stelle greift. Der Vorteil bei diesem Griff, bei dem der Führungsarm im Lot nach unten zeigt, liegt in der Bewegungsfreiheit des Queues. Nach vorne und nach hinten kann die gleiche Wegstrecke zurückgelegt werden. (Abb. 11)

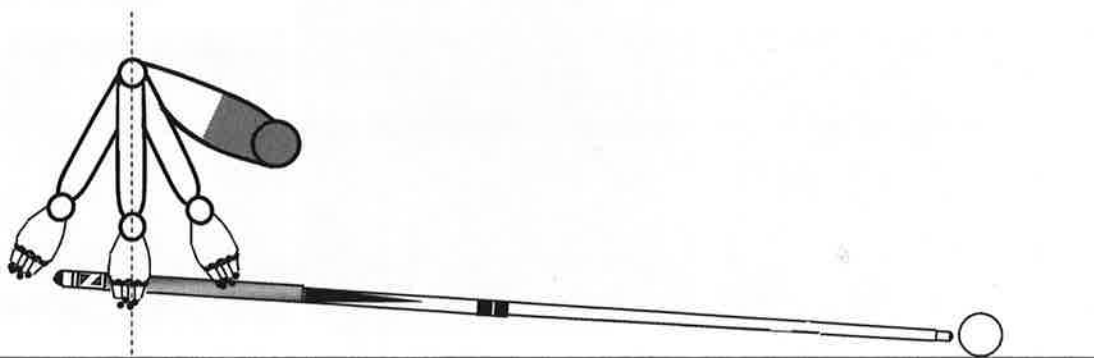


Abb. 11

← →
Rückschwung Stoss

Ein häufiger Fehler, der von Anfängern und Freizeitspielern begangen wird, ist der, dass das Queue zu weit hinten gegriffen wird. (Abb. 12)

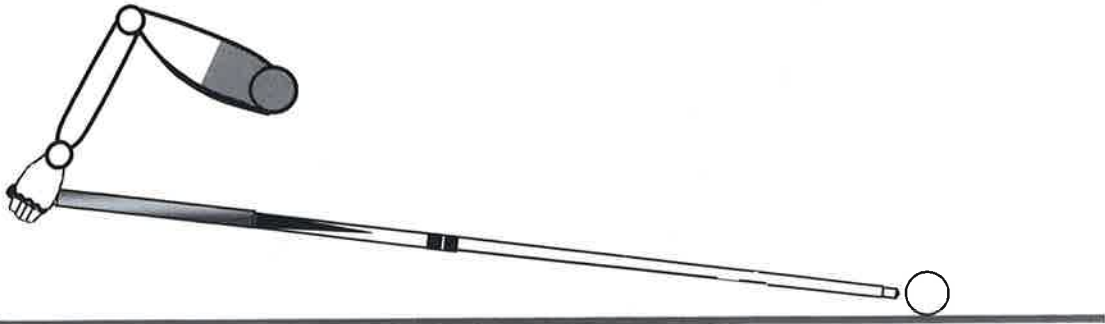


Abb. 12

In dieser Situation ist die energiegeladene Beschleunigungsbewegung nach vorne stark gehemmt, da kein vollständiger Rückschwung möglich ist. Man kann nicht so weit stossen (werfen), da der Führungsarm (Wurfarm) nach hinten keinen Spielraum hat. Der Führungsarm sollte so weit weg vom Körper sein, dass die Bewegungsfreiheit und die Geradlinigkeit des Queues nicht negativ beeinflusst werden, aber noch so nah am Körper geführt werden, dass die Bequemlichkeit nicht darunter leidet.



Abb. 13

Hier beim Versuch, eine Kugel zu werfen mit dem Rücken an der Wand:

Kein Rückschwung = Kein richtiger Stoss

1.7 Führungshand

Die Führungshand, die das Queue am Queueunterteil greift, ist für den Bewegungsablauf des Queues verantwortlich. Ein falsches Greifen des Queues kann zu einem fehlerhaften Bewegungsablauf und somit, auf dem Tisch, zu ungewollten Ergebnissen führen. Wo man mit der Führungshand greift und wie eine optimale Führungsarm-Position aussieht, haben wir bereits kennengelernt. Wie man das Queue greift, ist ein wichtiger Aspekt, um sein Spiel sprichwörtlich in den Griff zu bekommen. Das Queue wird hinten mit Daumen und Zeigefinger locker umfasst und zwar so, als wolle man es am Runterfallen hindern. Die restlichen drei Finger liegen am Queue an, ohne es in seiner Bewegungslinie oder -bahn zu beeinflussen.

Ansicht von der Seite



Abb. 14

Korrekter Griff, die Hand-Knöchel sind waagrecht zum Boden



Abb. 15

Rückschwung, die Hand-Knöchel zeigen zum Boden



Abb. 16

Stoss, die Hand-Knöchel zeigen zum Boden

Ansicht von hinten



Abb. 17



Abb. 18



Abb. 19

Der Griff ist locker und unterstützt die gerade Bewegung des Queues.

1.8 Schnabel-Länge

Die Schnabellänge ist der Teil des Queueoberteils von der Bockhand bis hin kurz vor dem Ballkontakt mit der Lederspitze. Eine allgemeingültige Festlegung, wie lang die Schnabellänge sein soll, kann so nicht getroffen werden, da diese von der Körpergrösse und der Unterarmlänge eines Spielers abhängig ist. Für die richtige Schnabellänge sollte der Spieler zwei wichtige Punkte beachten:

1. Kurz vor dem Ballkontakt sollte der Unterarm hinten senkrecht nach unten fallen.
2. Das Queueoberteil darf durch einen vollständigen Rückschwung durch den Führungsarm nicht aus der Bockhand herausfallen.

In der Regel liegt die Schnabellänge der meisten Spieler in einem Bereich von 20 bis 25 cm.

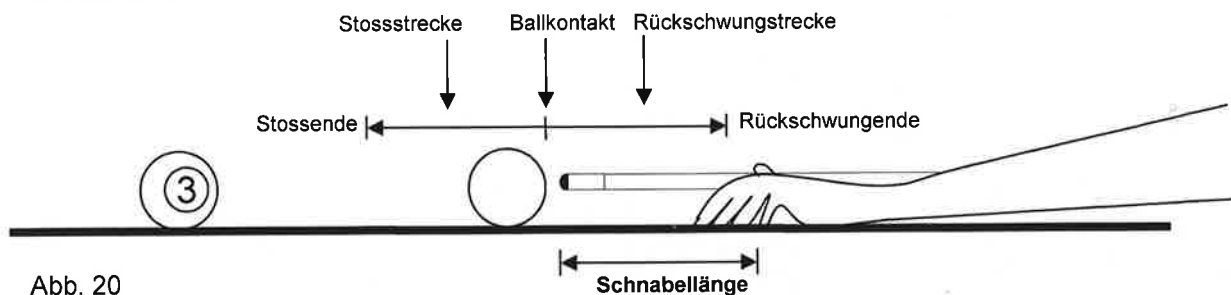


Abb. 20

2. Stoss - Technik

2.1 Die Kontrolle

Wenn wir von Kontrolle im Pool Billard (diese gilt übrigens in allen anderen Sportarten genauso) reden, dann meinen wir die **reproduzierbare** Kontrolle, also die, mit der wir auch jederzeit Spielsituationen ähnlich wiederholen können.

Aber was ist es letztendlich, was der Profispieler wirklich kontrolliert und was ihn in seiner Leistung konstant macht? Die Bälle sind es nicht: weder die Weisse, die nur mit dem Queueleder berührt wird, noch die Farbigen, die über die Weisse in Bewegung gesetzt werden.

Die Antwort ist recht einfach: **Es ist das Queue.**

Eine reproduzierbare und koordinierte Queueführung erlaubt ein reproduzierbares Spiel.

In dieser Aussage steckt der grosse Unterschied zwischen Profispielern und dem überwiegenden Teil von fortgeschrittenen Spielern. Der Profi versucht sein Leben lang sein Queue (und seinen Körper) zu kontrollieren, während Freizeitspieler ihr halbes Leben lang damit verbringen, die Bälle zu kontrollieren. Kein Profi würde die Schuld bei einer Fehlposition oder einem verschossenen Ball bei den Bällen selbst suchen. Wie die Bälle auch agieren, es ist immer das Resultat vom Umgang mit dem Queue (und dem eigenen Körper).

2.2 Voraussetzungen für eine gute Stoss - Technik

Zwei Tätigkeiten sind notwendig, um einen guten und erfolgreichen Stoss ausführen zu können:

1. Zunächst müssen wir sichergehen, dass wir sowohl die Weisse als auch den farbigen Objektball genau angezielt haben (Zieltechnik).
2. Wir müssen sicherstellen, dass wir das Queue problemlos nach vorhergehenden Aufwärmchwüngen etwas zwischen 8 und 12 cm geradlinig durch die Weisse stossen können (Stosstechnik).

Wird eine dieser beiden Voraussetzungen nicht berücksichtigt, dürfen keine allzu hohen Erfolgsaussichten erwartet werden, wenn man den weissen Spielball von einem Ausgangspunkt A zum Treffpunkt B und von da zu Folgeposition C befördern möchte. Die Trennung beider Vorgänge (Zielen und Stossen) ist ein sehr wichtiges Kennzeichen für einen Spieler mit einem guten technischen Spielsystem.

Auch wenn diese zwei Tätigkeiten in der oben stehenden Reihenfolge ablaufen (sollten), wenden wir uns im folgenden Kapitel zunächst der Stosstechnik zu. Der Grund liegt ganz einfach darin, dass eine fehlerhafte Stosstechnik - langfristig gesehen - dem Spieler erheblich mehr Probleme bereitet als ein falsches Zielen. Auch wenn es für die meisten Spieler zunächst den Anschein hat, dass Zielen und Stossen Vorgänge mit gleichwertigem Schwierigkeitsgrad sind, kann man in der Praxis beobachten, dass die meisten Fehler im Spiel (verschossener Ball, Fehlposition, missglückter Rückläufer, etc...) auf eine schlechte Stosstechnik zurückzuführen sind.

2.3 Der Stoss

„Was ist ein Stoss?“ Vor allen Dingen: „Was ist ein **guter** Stoss? Welche Eigenschaften beinhaltet ein guter Stoss?“

Hier eine simple Definition:

Der Stoss ist eine geradlinige Wurfbewegung, deren Beschleunigungsenergie nach vorne gerichtet ist, bei dem das Queue ca. 10 cm durch die Weisse stösst und danach zum Stillstand kommt.

Die wichtigsten Merkmale des Stosses sind somit:

- die Geradlinigkeit,
- die Wurfbewegung,
- die nach vorne gerichtete Beschleunigungsenergie,
- das Durchgehen von ca. 10 cm durch die Weisse und
- der Stillstand.

2.4 Die Geradlinigkeit

Die Geradlinigkeit dürfte mit Abstand der wichtigste Aspekt sein. Eine Nachlässigkeit auf Kosten der Geradlinigkeit im Stoss führt zwangsläufig zu einem verschossenen Ball oder einer Fehlposition. Und je höher die Stossenergie, desto eher wird ein negatives Resultat wahrscheinlicher. Ein Stoss, der nicht geradlinig ausgeführt wird, ist der häufigste Unsicherheitsfaktor bei Poolspielern. Zumeist kommt ein Fehler in der Geradlinigkeit durch einen verkehrten Bewegungsablauf oder eine falsche Körperstellung zustande.

2.5 Die Wurfbewegung und die Beschleunigungsenergie

Ein guter Stoss ist eine Wurfbewegung, die mit einem langsamen Rückschwung beginnt und nach vorne durch die Weisse beschleunigt. Der Stoss ist vergleichbar mit einem Ballwurf: Man geht langsam mit dem Arm zurück und beschleunigt nach vorne. Ein guter Stoss hat im Rückschwung keine bis keine allzu hohe Beschleunigungsenergie.

2.6 Das Durchgehen durch die Weisse

Das Durchgehen durch die Weisse ist ein wichtiger Bestandteil eines guten Stosses. Wenn wir von einer Durchgehstrecke von 10 cm reden, ist dieser Wert gleichzusetzen mit einem Bereich, der sich irgendwo zwischen 8 und 12 cm bewegt. Der Wert ist bei jedem Spieler unterschiedlich und hängt von der Körpergrösse und der Unterarmlänge des Führungsarmes ab. Wichtig aber ist, dass er diese Durchgehstrecke immer gleich hält. Es gibt aber zwei **Ausnahmen**:

1. **wenn der Abstand zwischen Spielball und Objektball zu gering ist oder die Kugeln press sind**
2. **wenn man sehr schwach stossen möchte.**

Es gibt drei wichtige Gründe für das Durchgehen durch den weissen Spielball:

- Wir können das Queue hinten während der Stossausführung locker umfasst halten ohne uns darauf zu konzentrieren, dass wir es beim Aufprall sofort zupacken müssen, um den Stoss abubrechen,
- wir behalten unsere nach vorne gerichtete Beschleunigung bei, bis diese in einer natürlichen Abbremsung endet, andernfalls würde die Beschleunigung unvermittelt abgebrochen und
- man erreicht mit dem Durchgehen eine Erhöhung der Kontaktzeit der Queuespitze an der Weissen und somit auch einen höheren Rotationseffekt. Dieser Rotationseffekt - auch als Effet bekannt - ist dafür verantwortlich, ob die tief angespielte Kugel zurückkommt oder lediglich stehenbleibt.

2.7 Der Stillstand

Der Stillstand ist für den lernenden und beobachtenden Schüler ein Zeichen, seine Fehler im Stoss zu erkennen, um sie zu beseitigen. Es spricht normalerweise nichts dagegen, dass er sich nach Beendigung des Stosses sofort wieder aufrichtet. Der Stoss ist beendet, die Queuespitze berührt die Weisse nicht mehr, somit kann das Spiel nicht mehr beeinflusst werden, weder wenn man weiterhin unten bleibt, noch wenn man sich aufrichtet. Viele gute und weniger gute Spieler neigen zu diesem sofortigen Aufrichten. Auch Profis, insbesondere wenn sie temperamentvolle Spieler sind. Für einen Profi ist es okay, aber für lernende Spieler nicht empfehlenswert, da sie am Stillstand der Queuespitze erkennen können, ob eventuelle Fehler im Bewegungsablauf auftreten, die die Ursache für verschossene Bälle und Fehlpositionen sein können. Das Beobachten der Queuespitze beim Stillstand ist eine wichtige Grundlage für Spieler, die weiterkommen wollen. Hier können eventuelle Fehler in der Geradlinigkeit und beim Durchgehen durch die Weisse erkannt werden.

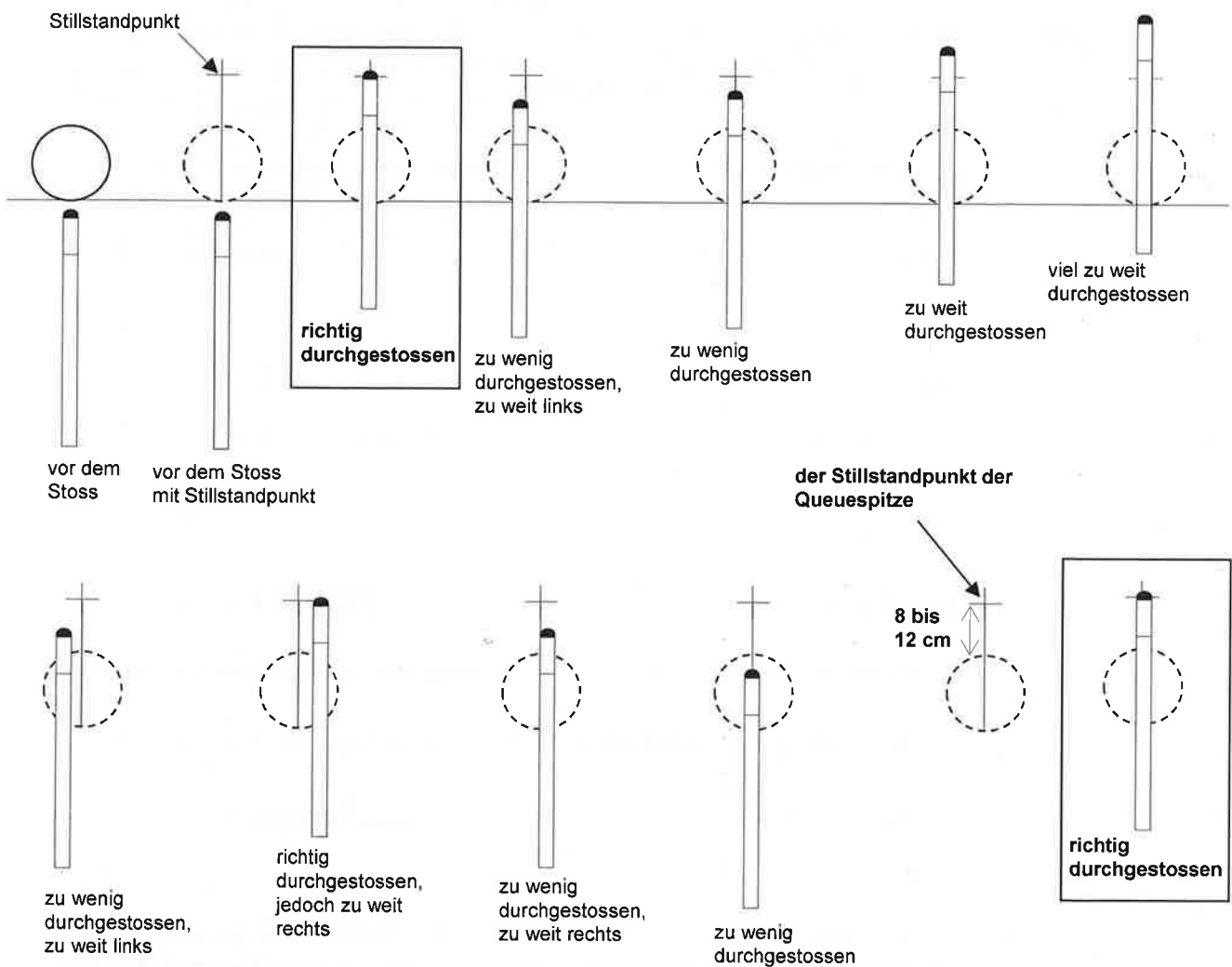


Abb. 21

2.8 Die Drei Phasen des Stosses

Die erste Phase von einem korrekten Stoss:

Phase "Null" – Mittel-Position oder Pause-Position

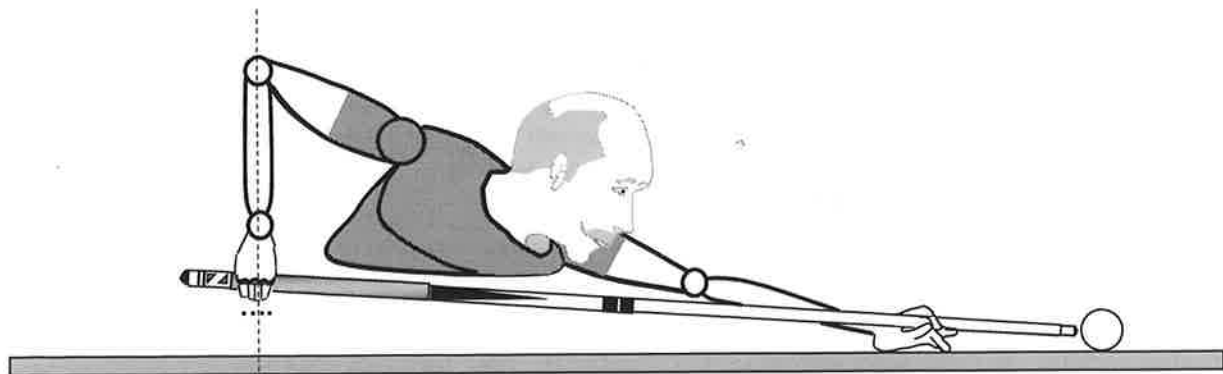
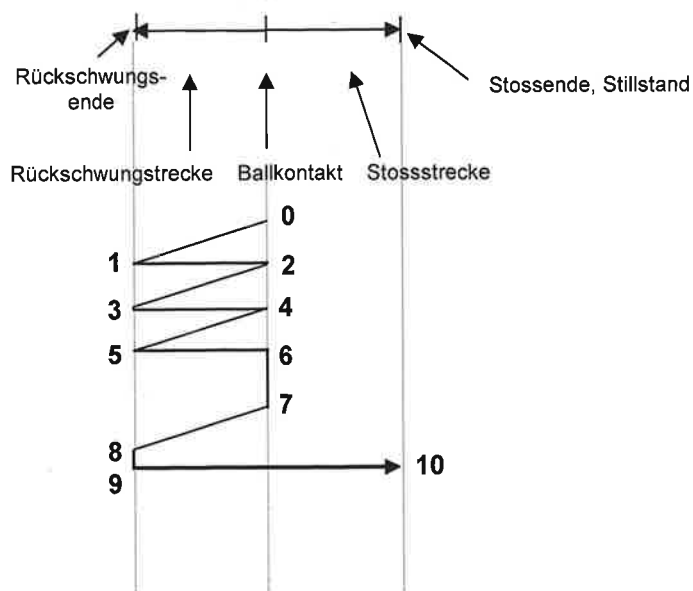


Abb. 22



0 - 6 = Ziel-Phase

6 - 7 = 1. Stopp-Vorgang

8 - 9 = 2. Stopp-Vorgang (fakultativ)

9 - 10 = Stoss-Phase

Das Queue sollte vor dem Stoss so flach wie möglich auf dem Tisch geführt werden. Der Kopf sollte demnach so gebeugt werden, dass das Kinn einen Abstand von ca. **einer Faustbreite** über dem Queue aufweist und das **dominierende Zielauge** über das Cue liegt.

Rückschwung

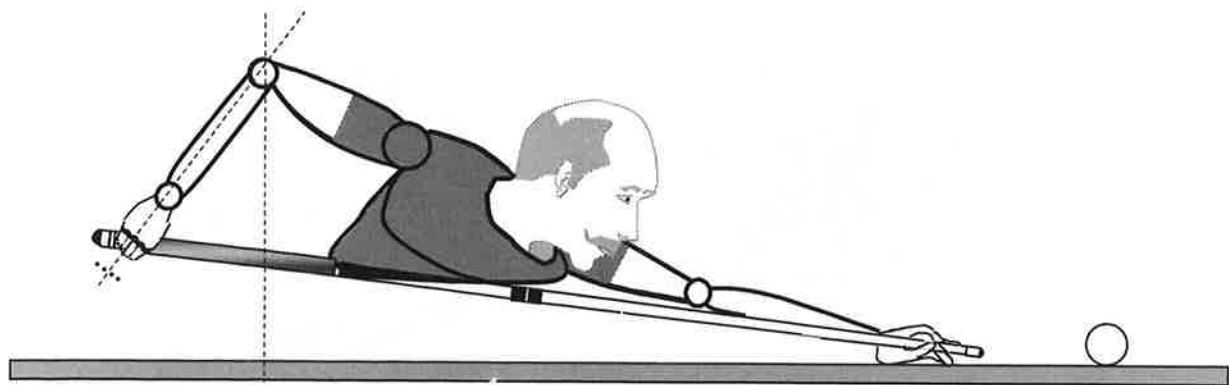
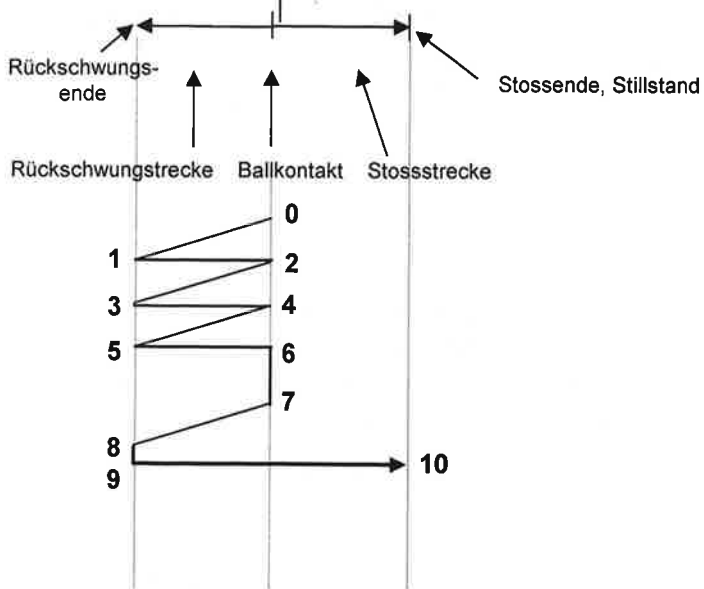


Abb. 23



0 - 6 = Zielphase

6 - 7 = 1. Stopp-Vorgang

8 - 9 = 2. Stopp-Vorgang (fakultativ)

9 - 10 = Stoss-Phase

Stoss-Phase

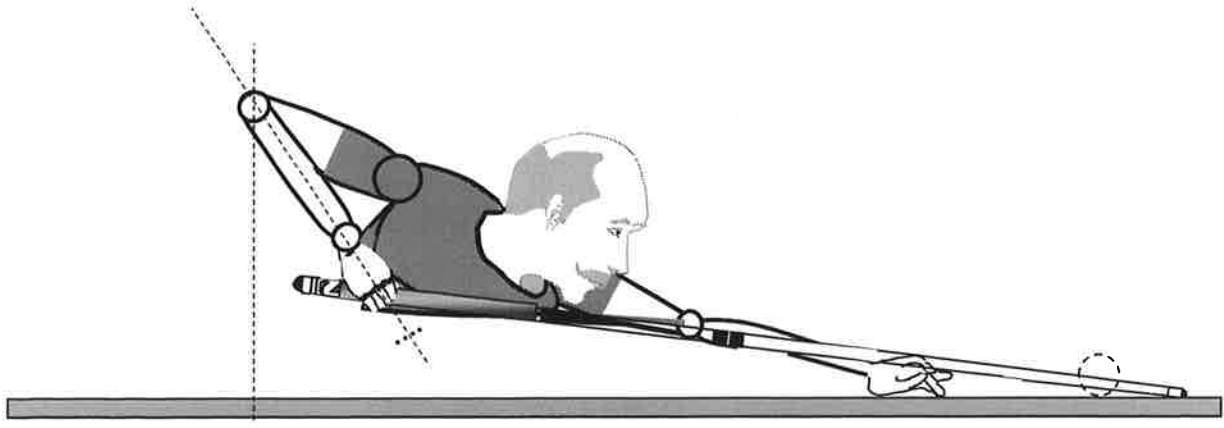
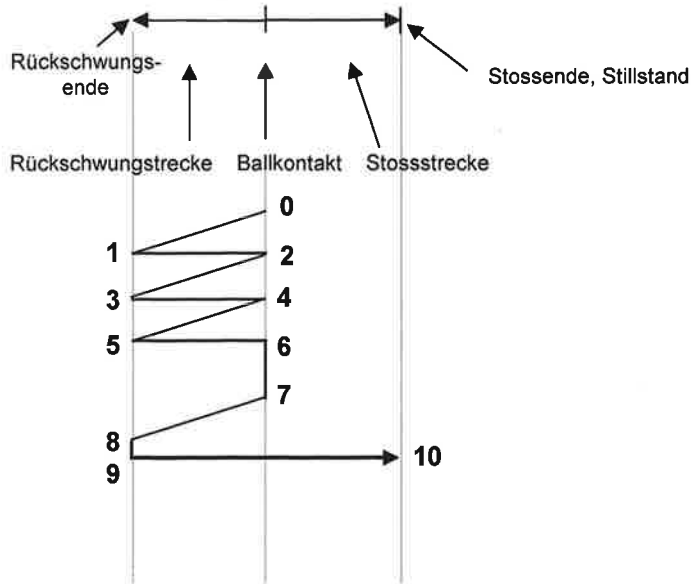


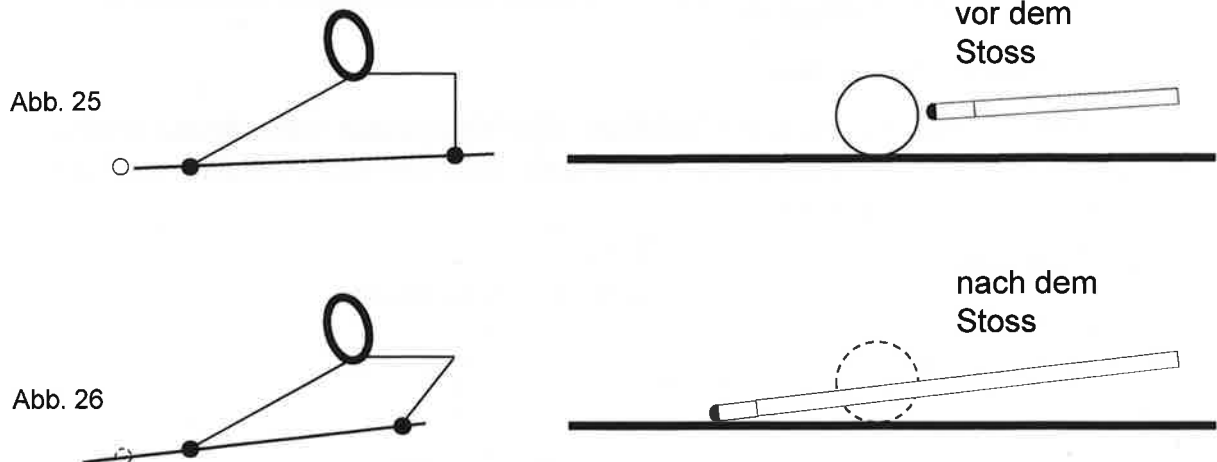
Abb. 24



- 0 - 6 = Zielphase
- 6 - 7 = 1. Stopp-Vorgang
- 8 - 9 = 2. Stopp-Vorgang (fakultativ)
- 9 - 10 = Stoss-Phase

2.9 Fixierung des Ellenbogens

Die Fixierung des Ellenbogen ist sowohl während der Ziel- als auch während der Stossphase vorteilhaft. Wenn der Ellenbogen fixiert wird, endet die Queuespitze auf dem Tuch oder Richtung Tuch, je nachdem wo die Weisse zuvor getroffen wurde.



In der Abbildung: Stossausführung mit Fixierung des Oberarms und des Ellenbogens.

Wird die Weisse in ihrem Zentrum oder unterhalb getroffen, endet die Queuespitze auf dem Tuch. Wird die Weisse oberhalb ihres Zentrums getroffen, wäre man auch hier in der Lage, die Spitze auf das Tuch zu bekommen, ohne den Ellenbogen des Führungsarms abzusenken. Aber wenige Profis spielen so die Nachläufer. Vielmehr geht hier die Spitze Richtung Tuch.

Es gibt zwei Varianten von Fehlern, die häufig gemacht werden:

- der Ellenbogen bewegt sich während der Zielphase hoch und runter und geht bei der Stossausführung nach unten (Anfänger),
- nur beim Stossen geht der Ellenbogen nach unten (fortgeschrittene Spieler)

Die Gründe, warum man den Ellenbogen des Führungsarms fixieren sollte, sind folgende:

- der Treffpunkt, der zuvor anvisiert wird, wird exakt getroffen und
- die Strecke, die durch die Weisse zurückgelegt wird, ist immer gleich.

Diese zwei Vorteile sind für ein reproduzierbares Positionsspiel enorm wichtig.

3. Das Zielen

3.1 Zieltechnik

Es gibt verschiedene Zielsysteme. Die meisten Systeme basieren auf folgenden zwei Zielsystemen:

- das Punkt - Zielsystem
- das „Geisterball“ - Zielsystem

3.2 Das Punkt - Zielsystem

Die meisten Poolspieler arbeiten bewusst oder unbewusst nach dieser Methode, bei der es um zwei entscheidende Punkte geht, die man zum Anzielen und Treffen einer farbigen Kugel benötigt:

- der Treffpunkt und
- der Zielpunkt

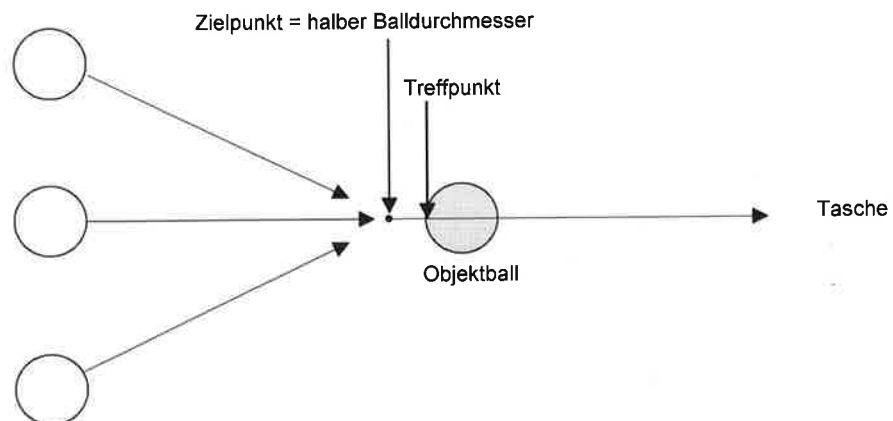


Abb. 27

3.3 Das „Geisterball“ - Zielsystem

Das „Geisterball“ - Zielsystem arbeitet etwas gröber als das Punkt - Zielsystem. Als Geisterball wird jene Position der weissen Kugel bezeichnet, die sie einnimmt, wenn die farbige Kugel getroffen wird.

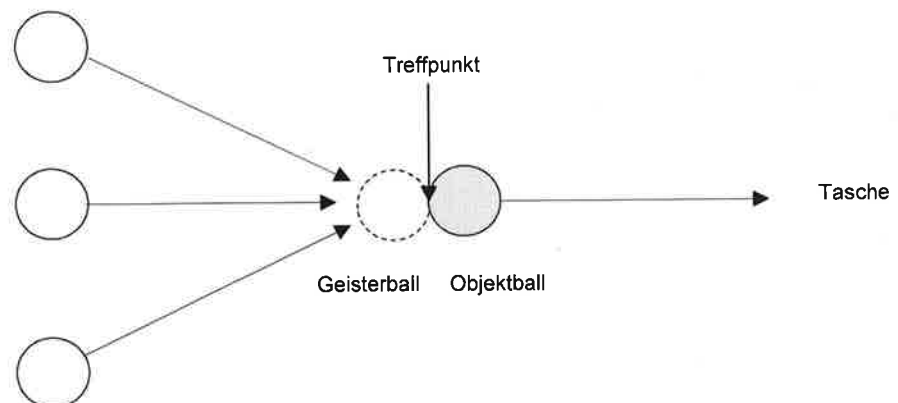
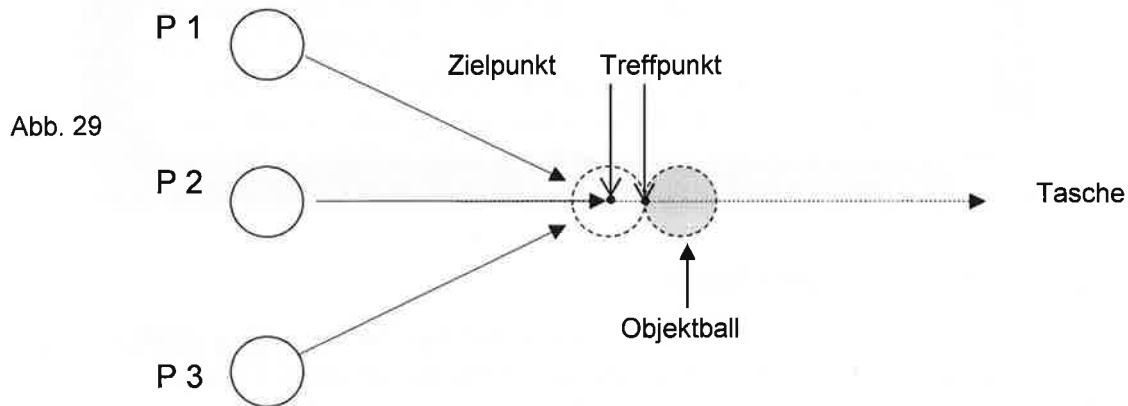


Abb. 28

Diese visuelle Zielmethode eignet sich hervorragend für Anfänger, die noch kein Gefühl für das richtige Zielen haben. Aber auch Amateure und Profis nutzen diese „Geisterball“ - Technik für ihr Zielen.

Wie in der unteren Abbildung zu sehen ist, ist der Zielpunkt, trotz verschiedene Positionen der Weissen, **immer der gleiche**.
Somit können wir folgende Aussage treffen:

Die Position vom Objektball und von der Tasche entscheiden welchen Punkt des Spielballs getroffen werden muss und diesen zu versenken.



Auch wenn man denken könnte, dass der Zielpunkt und der Treffpunkt das gleiche sind, in der Wahrheit stimmt diese Aussage nur wenn man einen geraden Ball spielt, im obigen Fall nur bei Position P2.

Mit steigendem Winkel zwischen der weissen Kugel und dem Objektball rückt auch der Treffpunkt am Objektball immer weiter weg.

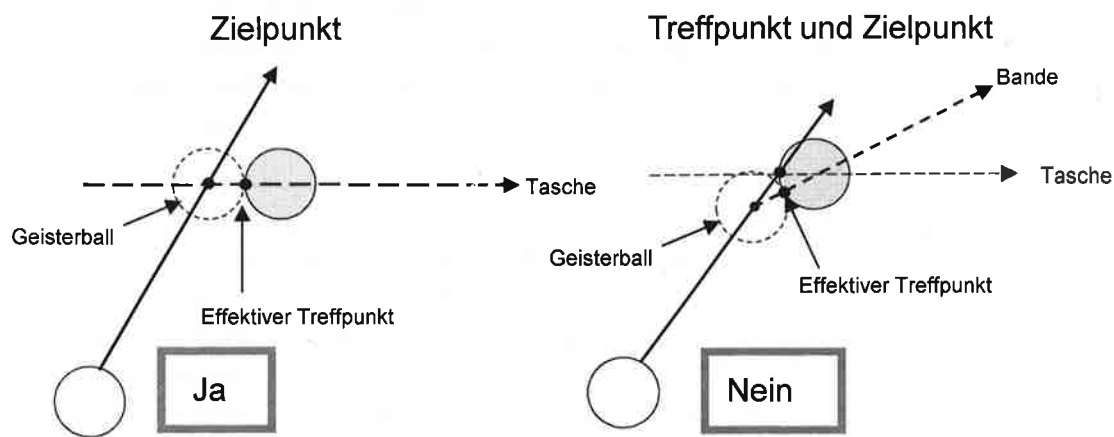


Abb. 30

Abb. 31

Mit steigendem Winkel zwischen der weissen Kugel und dem Objektball rückt auch der Treffpunkt an der Objektball immer weiter weg von richtigen Zielpunkt.