

Abb. 32

3.4 Chinlog (Mit dem Kinn zielen)

Man zielt schon im Stehen und haltet den Blick auf die Ziellinie. Man stellt sich ein Geisterball in der Richtung der Tasche vor. Der Mittelpunkt dieses Balles ist der zu treffende Punkt, man geht hinunter, nimmt Position ein, und stösst.

4. Spielsystem

4.1 Voraussetzungen für ein gutes Spielsystem

Wie wir bisher gesehen haben, baut sich ein gutes Spielsystem durch eine Ziel- und Stossphase auf. Nun möchten wir im Detail einen kompletten Stossablauf von Anfang bis Ende aufzeigen.

Vor dem eigentlichen Stoss und während des Zielvorgangs werden weiche und fließende Aufwärmchwünge getätigt. Und zwar langsam (ohne Beschleunigung) zurück und mit beschleunigter Energie vor. Verkrampfungen und Anspannungen in Führungsarm und -hand sollten weitgehend vermieden werden. Bei diesen Aufwärmchwüngen achten wir auf die Gleichmässigkeit der Vor- und Rückwärtsschwünge.

Wir beobachten die Queuespitze, wie sie immer wieder geradlinig in einen Fluchtpunkt am Treffpunkt des weissen Spielballs endet (die Ferrule sollte aus diesem Grund stets sauber sein, um einer visuellen Ablenkung vorzubeugen). Vermeiden Sie eine abgehackte Bewegung, d.h. Sie bauen an jedem Endpunkt einer Bewegungsrichtung, also nach hinten und nach vorne, eine kleine Pause ein. Die Bewegung soll als Ganzes eine Einheit bilden. Während dieser Aufwärmchwünge visieren Sie den Treffpunkt an der Farbigen an - Sie befinden sich mitten im Zielvorgang. Dass der eigentliche Zielbeginn bereits vorher erfolgen soll, haben wir bereits kennengelernt (Chinlog). Nachdem Sie zwei, drei oder vier Aufwärmchwünge getätigt haben, stoppen Sie die Queuespitze vor der Weissen. Dieser Stoppvorgang trennt die Zielphase von der Stossphase und man stellt sich hier innerlich die Frage: **“Geht die Farbige in die Tasche - ziele ich richtig?”**

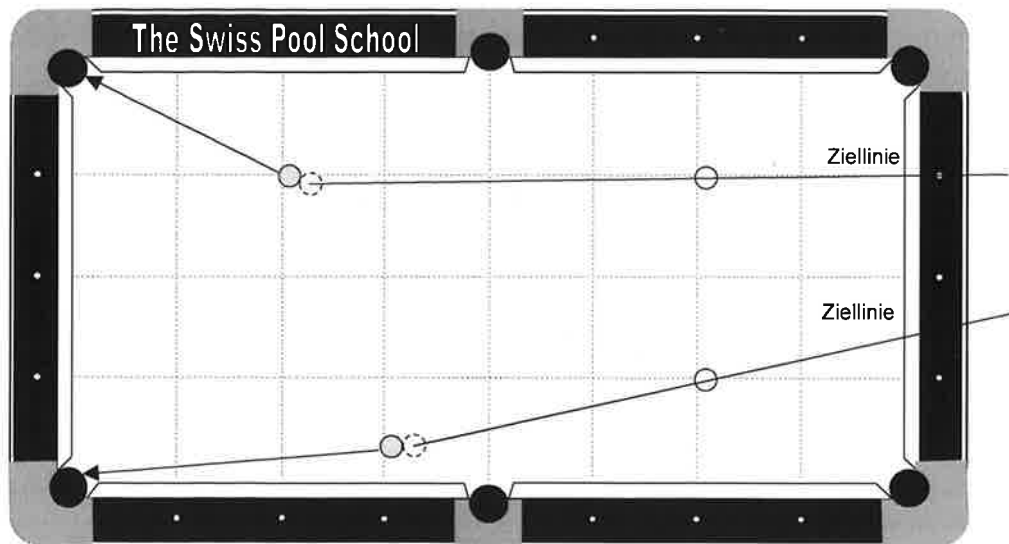


Abb. 32

3.4 Chinlog (Mit dem Kinn zielen)

Man zielt schon im Stehen und haltet den Blick auf die Ziellinie. Man stellt sich ein Geisterball in der Richtung der Tasche vor. Der Mittelpunkt dieses Balles ist der zu treffende Punkt, man geht hinunter, nimmt Position ein, und stösst.

4. Spielsystem

4.1 Voraussetzungen für ein gutes Spielsystem

Wie wir bisher gesehen haben, baut sich ein gutes Spielsystem durch eine Ziel- und Stossphase auf. Nun möchten wir im Detail einen kompletten Stossablauf von Anfang bis Ende aufzeigen.

Vor dem eigentlichen Stoss und während des Zielvorgangs werden weiche und fließende Aufwärmchwünge getätigt. Und zwar langsam (ohne Beschleunigung) zurück und mit beschleunigter Energie vor. Verkrampfungen und Anspannungen in Führungsarm und -hand sollten weitgehend vermieden werden. Bei diesen Aufwärmchwüngen achten wir auf die Gleichmässigkeit der Vor- und Rückwärtsschwünge.

Wir beobachten die Queuespitze, wie sie immer wieder geradlinig in einen Fluchtpunkt am Treffpunkt des weissen Spielballs endet (die Ferrule sollte aus diesem Grund stets sauber sein, um einer visuellen Ablenkung vorzubeugen). Vermeiden Sie eine abgehackte Bewegung, d.h. Sie bauen an jedem Endpunkt einer Bewegungsrichtung, also nach hinten und nach vorne, eine kleine Pause ein. Die Bewegung soll als Ganzes eine Einheit bilden. Während dieser Aufwärmchwünge visieren Sie den Treffpunkt an der Farbigen an - Sie befinden sich mitten im Zielvorgang. Dass der eigentliche Zielbeginn bereits vorher erfolgen soll, haben wir bereits kennengelernt (Chinlog). Nachdem Sie zwei, drei oder vier Aufwärmchwünge getätigt haben, stoppen Sie die Queuespitze vor der Weissen. Dieser Stoppvorgang trennt die Zielphase von der Stossphase und man stellt sich hier innerlich die Frage: **“Geht die Farbige in die Tasche - ziele ich richtig?”**

Nun gibt es zwei mögliche Antworten:

- " Ja, die Farbige geht" oder
- " Nein, die Farbige geht nicht"

Bedenken Sie, dass dieser Stopp die letzte Überprüfung für ihr Zielen ist. Lautet die Antwort "Nein", dann beginnen Sie erneut mit dem Zielen. Wenn ihre Antwort "Ja" ist, dann setzt der zweite Teil des Stossvorganges ein. Und das ist, auch wenn es zunächst noch so unverständlich für den Lernenden klingen mag, nicht die Farbige versenken zu wollen, sondern das Queue 8 bis 12 cm durch die Weisse hindurch geradlinig nach vorne zu beschleunigen. Achten Sie auf ihren Rückschwung. Er sollte keine Beschleunigungsenergie enthalten. Gehen Sie langsam zurück und beschleunigen das Queue nach vorne. Verharren Sie nach dem Stoss in dieser Endstellung und überprüfen Sie sich auf eventuelle Fehler.

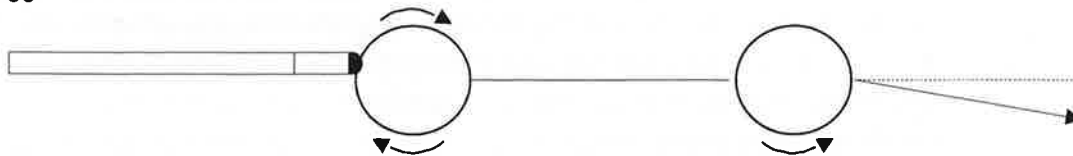
4.2 Spiel mit Effet

Wenn der Spielball nicht genau in ihrer Mitte getroffen wird, spricht man von Effet-Spiel, dieses wird von fortgeschrittenen Spielern angewendet um den Spielball besser zu positionieren. Da das Spiel mit Effet aber nicht nur Vorteile mit sich bringt, sollte der Anfänger im ersten Jahr darauf verzichten, nur so kann ein solider und reproduzierbarer gerader Stoss erreicht werden. Erst mit mehr Erfahrung kann das Spiel mit Effet versucht werden.

Die Gefahren, die im Spiel mit Effet verborgen sind:

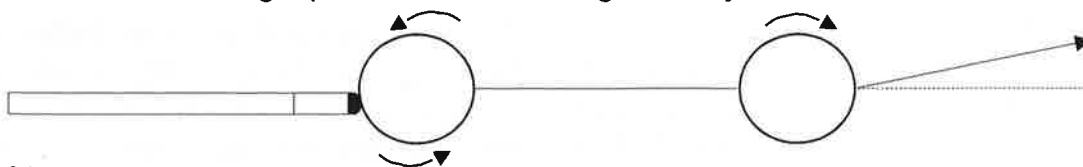
Wird mit **Linkseffet** gespielt = Abweichung des Objektballs nach **rechts**

Abb. 33



Wird mit **Rechtseffet** gespielt = Abweichung des Objektballs nach **links**

Abb. 34



4.3 Die verschiedenen Phasen des Stosses / Spielsystem

Ein gutes Spielsystem basiert auf einer guten Körperhaltung, einer Zielphase und einer Stossphase; insgesamt 6 Phasen.

1. **Vorbereitung**
2. **Stossposition einnehmen**
3. **Zielen**
4. **Pause**
5. **Stoss**
6. **Stillstand**

Ich möchte jetzt diese 6 verschiedenen Phasen genau schildern, den mentalen Teil (in Kursiv) und einen sehr wichtigen Teil, die passende Atmung.

1. Vorbereitungs-Phase

Der Spieler braucht in dieser Phase Infos über die Situation die er trifft, im Stehen, betrachte er die Situation und *entscheidet welcher Stoss er ausführen wird, welcher Treffpunkt an der Weissen und welche Stosskraft er brauchen wird um den Spielball in die richtige Position zu bringen*. Der Spieler denkt.

Erst jetzt sucht er die Ziellinie und, wenn diese gefunden worden ist, visualisiert er wie der Spielball den Objektball trifft, dieser in die Tasche versenkt und der Spielball die gewünschte Position einnimmt. Diese Vorbereitungs-Phase dauert bis der Spieler das richtige Gefühl für den Stoss hat.

2. Stossposition einnehmen

Erst jetzt macht der Spieler mit dem linken Fuss einen Schritt nach vorne, (für die Links-Händler wird es der rechte Fuss sein), er geht hinunter und nimmt die Ziel-Stossposition ein. Diese Phase muss immer gleich sein, wie ein Ritual. *In dieser Phase schaut der Spieler zu, ohne zu denken.*

Beim Hinuntergehen wird eingeatmet.

3. Der Spieler fängt mit dem Zielen an

Der Blick wandert vom Spielball zum Punkt am Objektball den man treffen will, dabei schwingt man das Queue ruhig und gleichmässig in und her, bis man das Queue auf die Ziellinie hat. *In dieser Phase schaut der Spieler nur zu, ohne zu denken, aber, je nach Schwierigkeit des Stosses den man ausführen möchte, kann man auch diesen Stoss visualisieren.*

Der Spieler bewegt das Queue immer mit dem gleichen Rhythmus bis der Treffpunkt erfasst wird.

In dieser Phase atmet der Spieler ganz langsam aus.

4. Pause

Wenn dieser Treffpunkt erfasst ist, geht man in die nächste Phase. Der Spieler macht eine kleine Pause und hält dabei die Spitze des Queues in der Nähe des Spielballes an.

Während des Zielvorganges, wandert der Blick zwischen dem Spielball und dem Treffpunkt am Objektball, wenn der Zielpunkt erfasst worden ist, hält der Spieler die Queue-Spitze in der Nähe des Spielballes an. Von diesem Moment an, wird nur auf dem Zielpunkt geschaut.

Um diesen Vorgang besser zu verstehen, ein kleiner Beispiel:

Wir werfen einen Stein und möchte etwas damit treffen, wo bleibt unser Blick?

Beim Treffpunkt oder beim Stein?

Wir haben alle schon einen Stein geworfen und jede kennt die Antwort!

Dieser Stoppvorgang trennt die Zielphase von der Stossphase und man stellt sich hier innerlich die Frage:

“Geht die Farbige in die Tasche - ziele ich richtig?“

Nun gibt es zwei mögliche Antworten:

“Ja, die Farbige geht“ oder

“Nein, die Farbige geht nicht“.

Bedenken Sie, dass dieser Stopp die letzte Überprüfung für ihr Zielen ist. Lautet die Antwort “Nein“, dann beginnen Sie erneut mit dem Zielen. Wenn ihre Antwort “Ja“ ist, dann setzt der zweite Teil des Stossvorganges ein.

In dieser Phase hält der Spieler für ein paar Sekunden den Atem an.

5. Stossphase

Der Blick bleibt beim Zielpunkt, *der Geist ist ruhig und ohne Gedanken*. Beim Einatmen, macht man einen langsamen Rückschwung und beim Ausatmen beschleunigt man das Queue nach vorne. In der Beschleunigungsphase kann man auch den Atmen anhalten, je nach Stoss, den man ausführen muss, aber keine Angst, unser Körper weiss instinktiv wie er atmen soll.

Dabei ist wichtig, dass man sich nur Gedanken macht, die Spitze des Queues, circa 10 cm durch den Spielball zu stossen. Das Versenken des Objektballs und das Positionieren des Spielballes ist eine natürliche Reaktion auf diese korrekte Art zu stossen..

Seid vorsichtig in der Rückschwungsphase, diese Bewegung muss langsam ausgeführt werden und erst wenn diese Bewegung am Ende ist, beschleunigt man das Queue nach vorne.

6. Stillstand

Am Ende des Stosses bleibt man für ein paar Sekunden stehen, die Queuespitze ist auf dem Stillstandspunkt und der Spieler kontrolliert ob er Fehler im Bewegungsablauf hat.

Langsam steht der Spieler wieder auf, dabei wird wieder eingeatmet.

Aber keine Angst, was sich hier am Anfang lang und kompliziert anhört, geschieht in Wirklichkeit in weniger als 10 Sekunden.

Das Wichtigste in all dieser 6 Phasen ist, dass man das **volle Selbstvertrauen** in die eigenen Mittel hat, und auf keinem Fall Fehler erwarte, um nachher zu sagen: "das habe ich schon gewusst".

Keine negative Gedanken, nur Erwartungen voller Zuversicht.

4.4 Die Treffpunkte an der Weissen

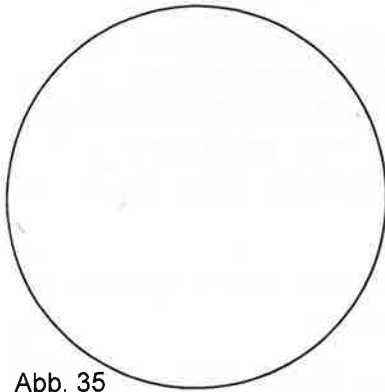


Abb. 35

So sieht der Spieler der Spielball vor dem Stoss.

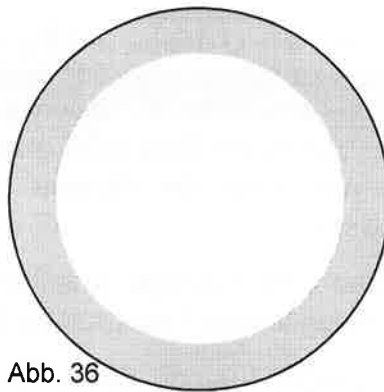


Abb. 36

Die weisse Fläche am Spielball kann man benutzen, wird hingegen den dunkel schattierte Teil getroffen, wird das Leder auf dem Spielball abrutschen.

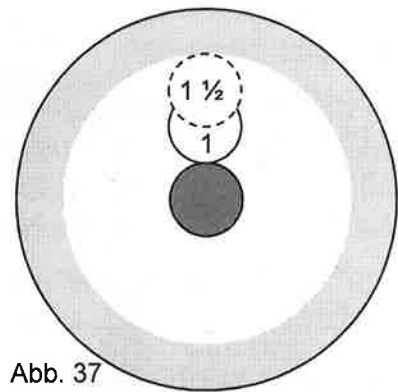


Abb. 37

Wie man sieht, kann man den Spielball max. $1\frac{1}{2}$ Mal die Lederbreite oberhalb der Mitte Treffen.

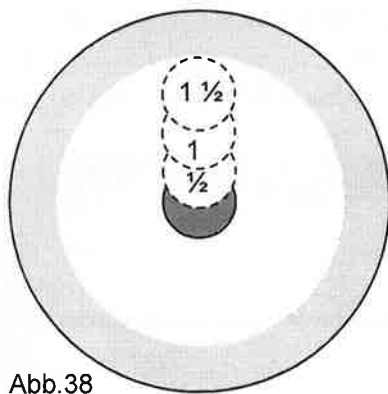


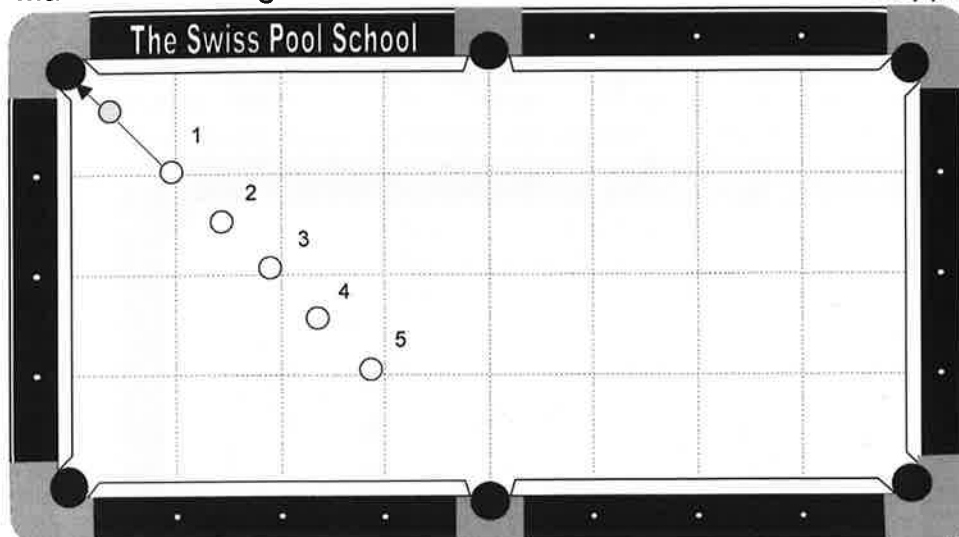
Abb.38

Hier ist die Distanz zwischen Mitte und ausserem Rand des Spielballes auf 4 Treffpunkte geteilt worden:

- = Mitte
- $\frac{1}{2}$ = Halbe Lederbreite oberhalb der Mitte
- 1 = ganze Lederbreite oberhalb der Mitte
- $1\frac{1}{2}$ = $1\frac{1}{2}$ Lederbreite oberhalb der Mitte

Stoppball - Beispiel:

Man hat zwei Möglichkeiten um bei weiten Distanzen einen Stoppball zu erzielen:



- bei gleichem Treffpunkt an der Weissen stösst man stärker,
- bei gleicher Stossstärke wird der Treffpunkt an der Weissen tiefer angesetzt.

Abb. 41

Es gilt:

Bei ein und demselben Stoppball wandert der Treffpunkt an der Weissen mit fallender Stossenergie nach unten, bzw. mit steigender Stossenergie nach oben.

Bei zunehmender Entfernung zwischen der Weissen und der Farbigen muss man entweder die Stossenergie erhöhen oder die Weisse tiefer spielen, um einen Stoppeffekt der Weissen zu erzielen.

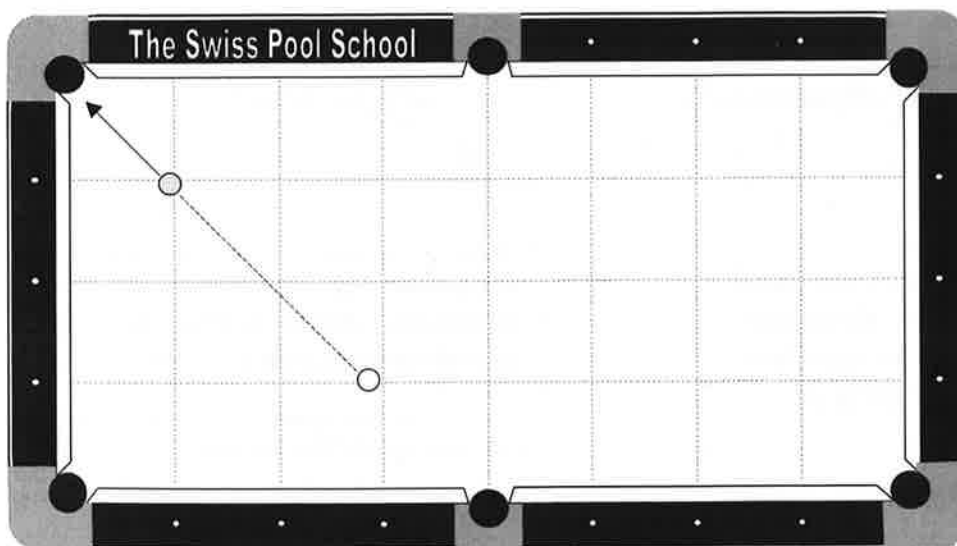


Abb. 42

Beispiel:

Der Abstand zwischen der Weissen und dem Objektball ist hier von zwei Diamantenstärken. Um hier einen Stoppball zu erzielen, muss man mit einer gewissen Stossstärke stossen und die Weisse tief treffen.

5. Grundstösse

5.1 Der Stoppball

In den meisten Büchern und Lernvideos über Pool Billard stossen Schüler immer wieder auf folgende Aussage: "Für einen Stoppball muss man die Weisse in der Mitte, für einen Rückläufer muss man die Weisse unterhalb, bzw. für einen Nachläufer oberhalb der Mitte treffen."

Für den Freizeitspieler mag dies eine mässige Anleitung sein, um in den ersten Monaten einen erträglichen Einstieg in den Poolsport zu haben.

Als Stoppball bezeichnet man jenen Zustand der weissen Kugel, wenn sie nach dem Aufprall einen Balldurchmesser vor der Farbigen zum Stillstand kommt, vorausgesetzt, dass der Spielball den Objektball voll in seinem Zentrum trifft, sonst würde die Weisse der Stoppballlinie folgen. (siehe Kap. 6)

Abb. 39



Abb. 40



Der Stoppball stoppt, weil die Weisse beim Aufprall keine Vorwärts- und Rückwärtsenergie hat.

Aber wie hoch muss die Energie sein und wo muss man die Weisse treffen damit sie auch stoppt? Eine Frage, die bereits jene beiden Parameter beinhaltet, die das ganze Geheimnis des wichtigsten Balles, des Stoppballes birgt:

- die Stossenergie und
- der Treffpunkt an der Weissen.

Je tiefer der Treffpunkt an der Weissen, desto geringer die Stossenergie.

5.2 Der Rückläufer

Der Rückläufer ist ein Stoppball mit überschüssiger rückwirkender Rotationsenergie.

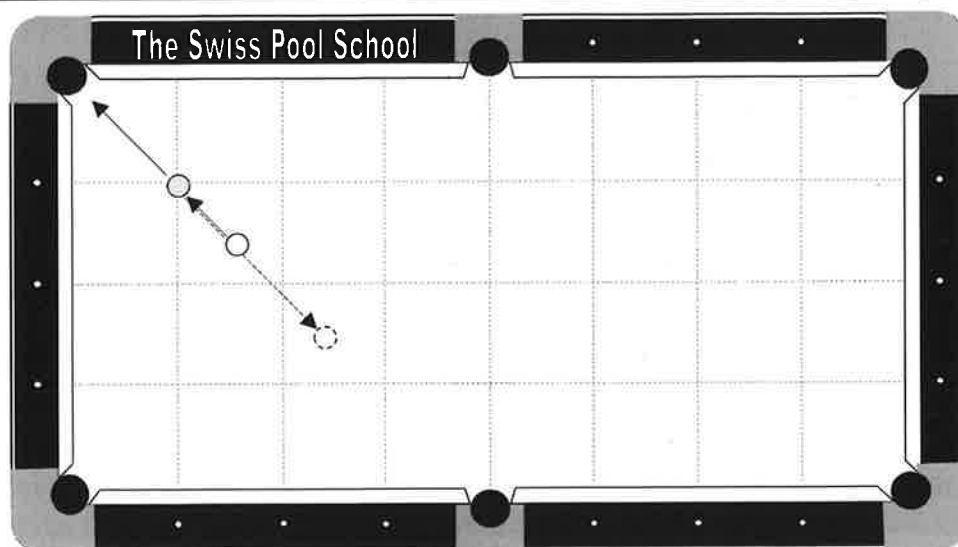


Abb. 43

Wenn wir nun die gleiche Stossenergie und den gleichen Treffpunkt an der Weissen auf die Situation in obiger Abbildung (Abb. 43) anwenden, stellen wir fest, dass die Weisse nicht stehenbleibt, sondern zurückläuft. Durch die Verkürzung der Strecke trifft die Weisse früher als erwartet auf ein Hindernis, und da sie in ihrem gleitenden Zustand überschüssige, rückwirkende Rotationsenergie hat, wird aus unserem Stoppball ein Rückläufer.

Bei ein und demselben Treffpunkt an der Weissen kommt diese mit steigender Stossenergie weiter zurück.

Je tiefer der Treffpunkt an der Weissen, desto weiter kommt die Weisse zurück.

Je grösser der Abstand zur Farbigen, desto mehr Stossenergie benötigt man, um die Weisse in der Nähe ihrer ursprünglichen Ausgangsposition zurücklaufen zu lassen.

Die 4 Bewegungsphasen der Weissen

1. Rutschen:

Der Spielball rutscht auf dem Tuch mit einer rückwirkenden Rotation.

2. Stoppball:

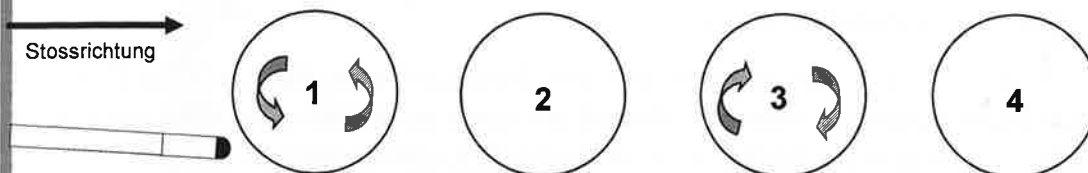
In dieser Phase verliert der Spielball seine rückwirkende Rotation und für einen Sekundenbruchteil hat er keine Rotation mehr.

3° Rollen:

Der Spielball rollt jetzt nach vorne, (natürlichen Lauf).

4° Endphase:

Der Spielball hat seine Geschwindigkeit verloren und steht jetzt still.



Wenn der Spielball in dieser Phase auf eine Farbige trifft, wird er so reagieren:

Abb. 44

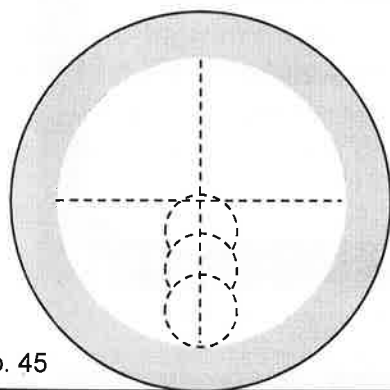


Abb. 45

Stoppball oder Rückläufer

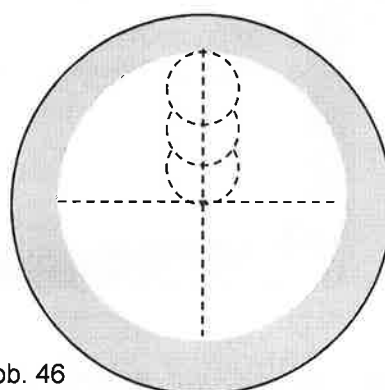


Abb. 46

Nachläufer

Die Tiefe des Treffpunkts, die Stossstärke und die Distanz der Weissen zum Objektball entscheiden was in jeder Situation für ein Endresultat (ein Stoppball, ein Rückläufer oder ein Nachläufer) erzielt wird.

5.3 Der Nachläufer

Es gibt zwei Arten von Nachläufer, die sich darin unterscheiden, wie die Weisse angespielt wird:

1. Die Weisse wird in ihrem Zentrum oder oberhalb des Zentrums getroffen.
2. Die Weisse wird unterhalb ihres Zentrums getroffen.

Im ersten Fall wird die Weisse oberhalb oder in ihrem Zentrum getroffen. Treffpunkte also, mit denen man (bei waagrechter Queueführung) keine Stoppbälle oder Rückläufer zustande bekommt.

Im zweiten Fall wird die Weisse unterhalb des Zentrums getroffen und die Weisse läuft der Farbigen hinterher. Warum, obwohl wir doch im letzten Abschnitt gesehen haben, dass die Weisse zurücklaufen oder zumindest stehenbleiben sollte?

Um diese Frage zu beantworten, gehen wir wieder von einer geradlinigen Spielsituation aus:

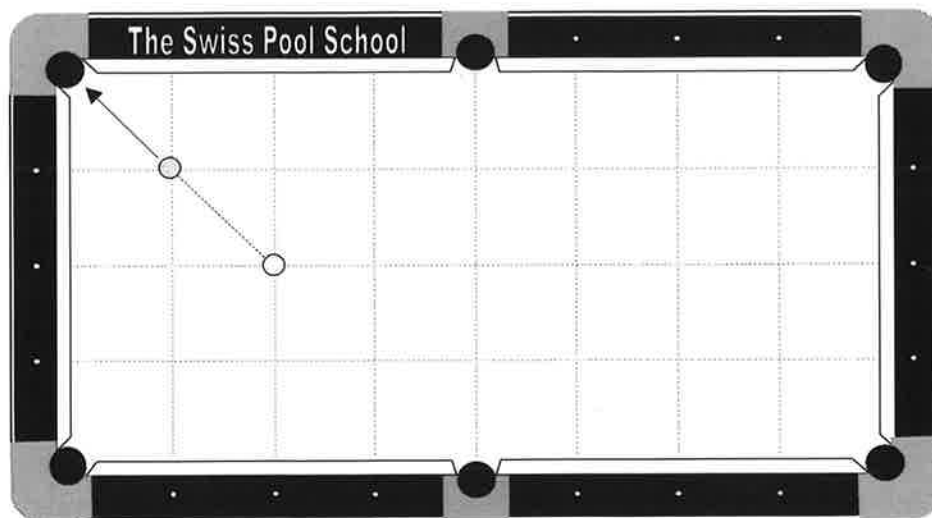


Abb. 47

Nehmen wir an, wir würden mit einer bestimmten Stossenergie und einem bestimmten Treffpunkt an der Weissen auf oben abgebildete Spielsituation (Abb. 47) erfolgreich einen Stoppball spielen.....

.....und nehmen wir jetzt mal weiter an, dass wir diese Stossenergie und diesen Treffpunkt an der Weissen auf untenstehende Spielsituation, (Abb. 48), in der die Farbige von der Weissen weiter entfernt liegt, anwenden.

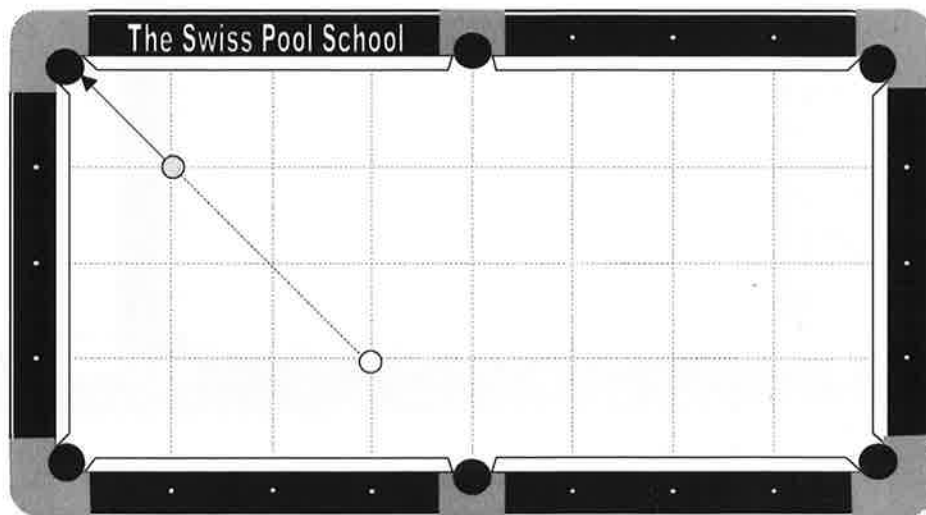


Abb. 48

Die Weisse würde hinterherrollen. Warum? Weil das Hindernis (die Farbige) später kommt. In dem Moment, wo die Weisse aus der rückwirkenden Rotation (Gleitphase) in die vorwärtswirkende Rotation (Rollphase) übergeht, existiert kein Hindernis. Dieses Hindernis kommt diesmal später und, sobald die Weisse die Farbige getroffen hat, rollt die Weisse hinterher.

Bezogen auf den Stoppball kann man auch folgende Aussage treffen:

Der Nachläufer ist ein Stoppball mit überschüssiger vorwärtswirkender Rotationsenergie.

Diese Art von "leichten" Nachläufern wendet man vorwiegend dann an, wenn die Entfernung zur Farbigen sehr gross ist, man aber nur wenige Zentimeter nachlaufen möchte.

6.1 Die Stoppball - Linie

Der Objektball wird mit einem Stoppball versenkt

Frage: Wo wird der Spielball die Bande berühren?

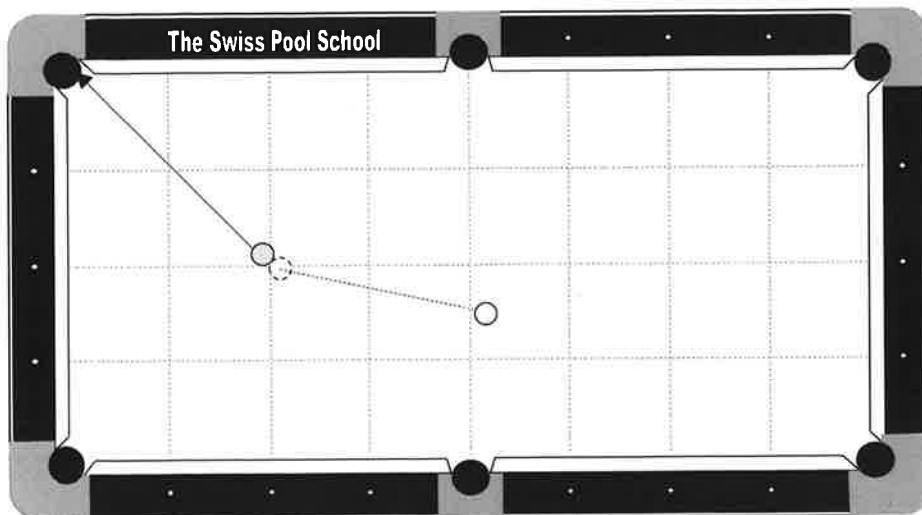
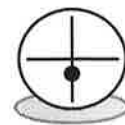


Abb. 49



Antwort: Mit einem korrekten Stoppball wird der Spielball der Stoppball - Linie folgen.

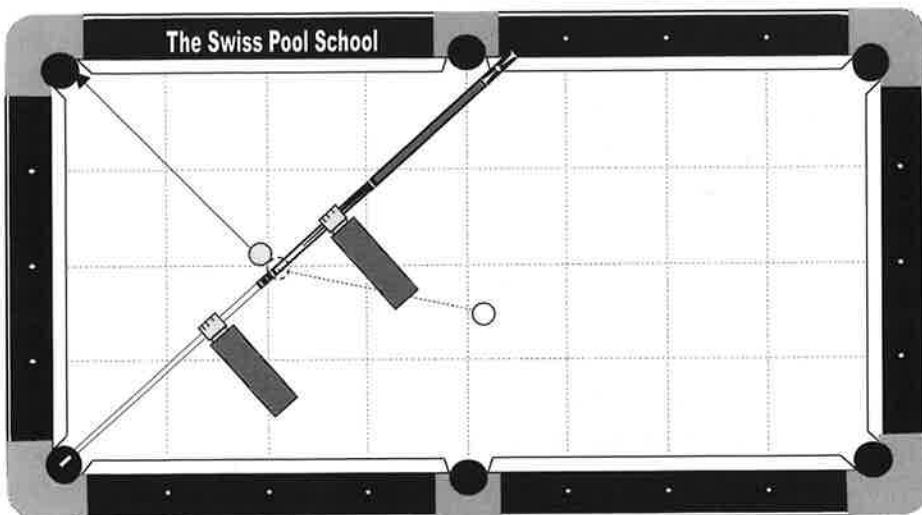
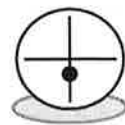


Abb. 50



Ein guter Tipp um die Stoppball-Linie zu finden: man greift das Queue mit beiden Händen und stellt es in der Nähe des Objektballs parallel zur Tasche, genau wie man auf den Objektball stossen würde um diesen zu versenken. Das ist die Stoppball-Linie!

Die Stoppball-Linie steht immer im 90°-Winkel zum Wegverlauf der farbigen Kugel.

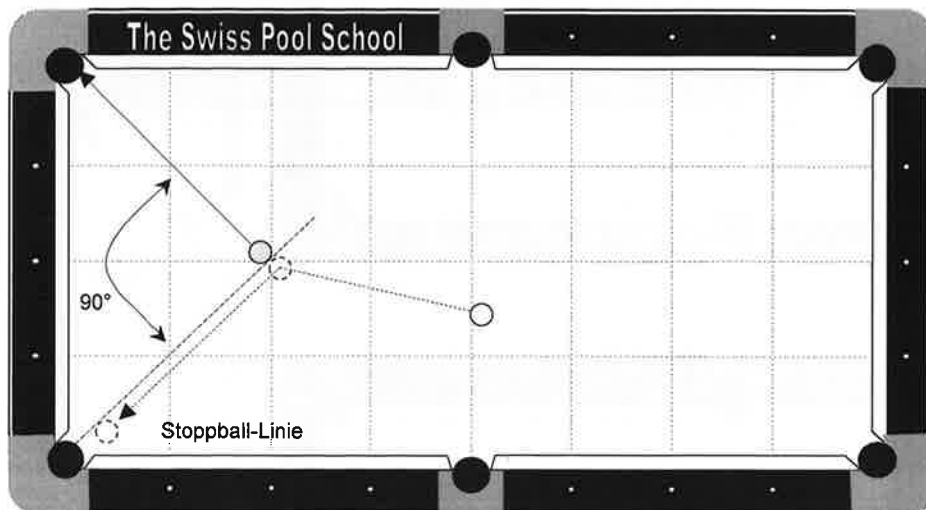


Abb. 51

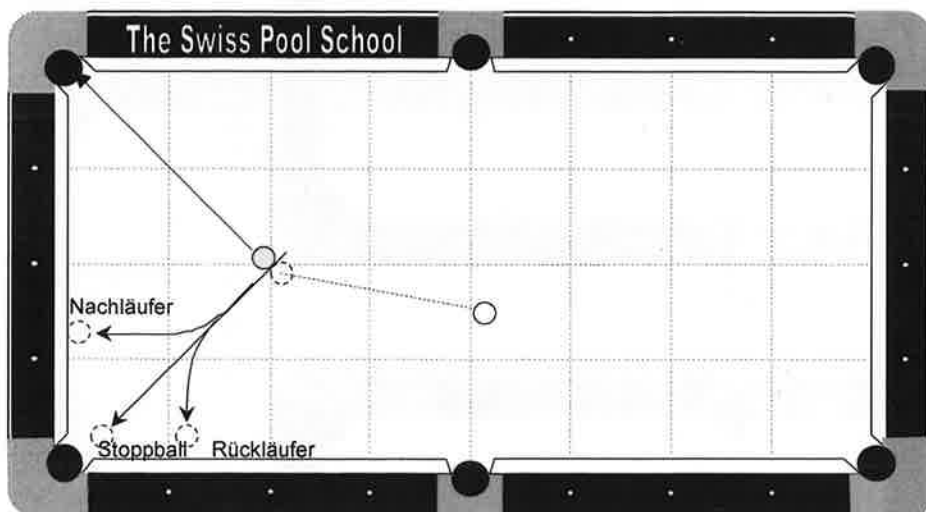


Abb. 52

Wird der Spielball oberhalb der Mitte gespielt, überquert er die Stoppball - Linie. Wird der Spielball unterhalb der Mitte (tiefer als der Stoppballpunkt) gespielt, wird er auf der anderen Seite der Stoppball - Linie bleiben.

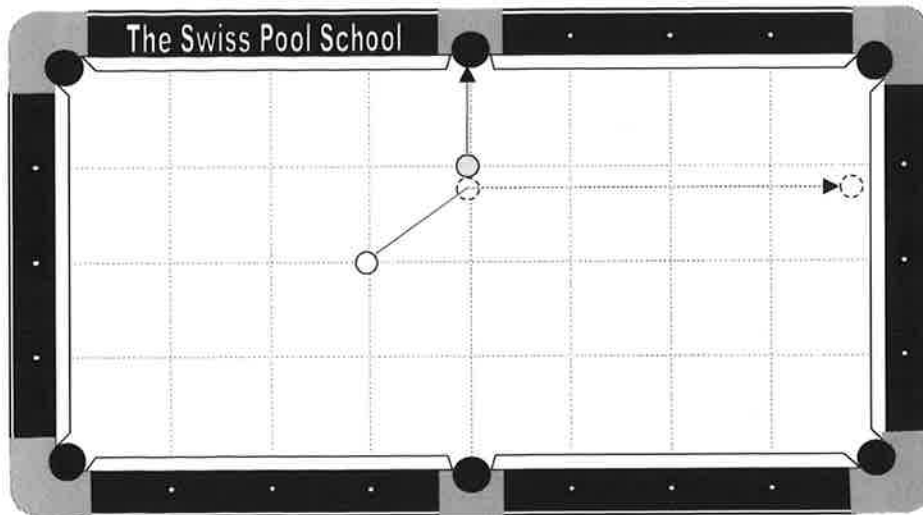


Abb. 53

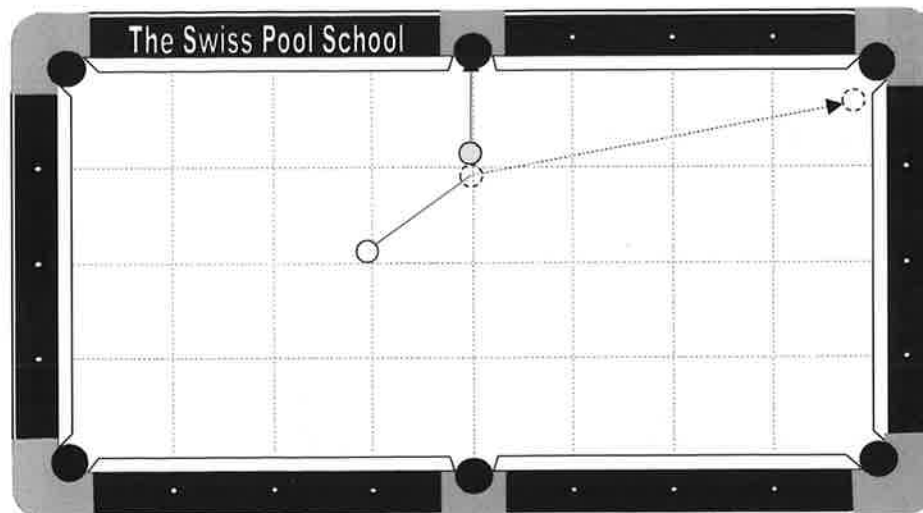
**Stoppball-
Beispiel**

Abb. 54

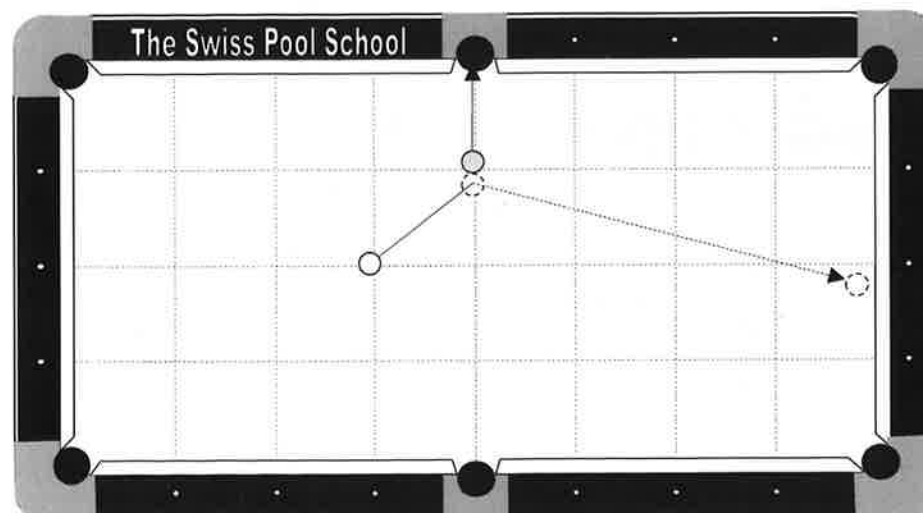
**Nachläufer-
Beispiel**

Abb. 55

**Rückläufer-
Beispiel**

Ein anderes Beispiel von Stoppball - Linie

Der Objektball wird mit einem Rückläufer versenkt, bei welcher Stoss-Stärke wird die Weisse die Stoppball - Linie am schnellsten verlassen?

Bei einem stärkeren Stoss wird die Stoppball - Linie später verlassen, da die Weisse durch höhere Rotation nicht an das Tuch greifen kann.

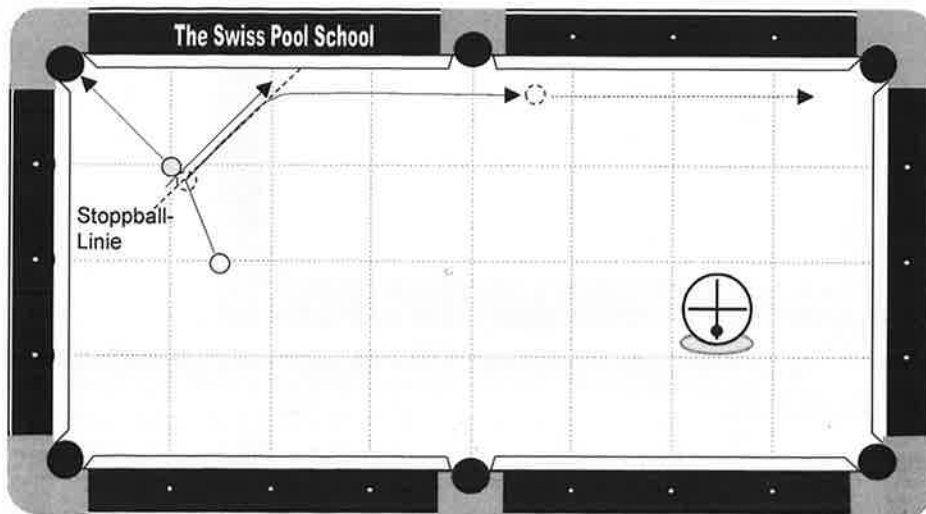


Abb. 56

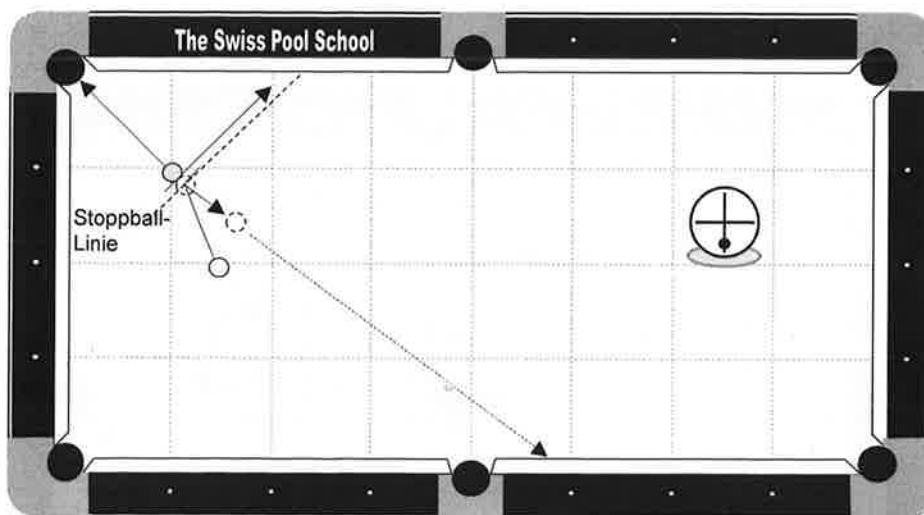


Abb. 57

Bei einem schwächeren Stoss greift die Weisse sofort an das Tuch, sie verlässt die Stoppball - Linie vorher.

Es gilt:

Je stärker man spielt, je später wird die Stoppball - Linie von der Weissen verlassen.

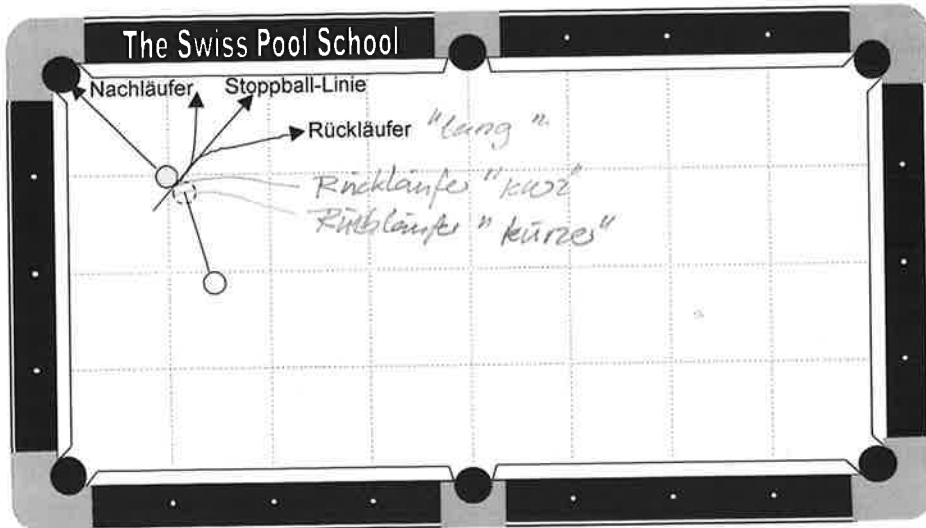


Abb. 58

Eine kleine Erinnerungshilfe:

Wenn ich tiefer stosse als der Stoppballpunkt, kommt die Weisse zu mir.

Wenn ich höher stosse als der Stoppballpunkt, geht die Weisse von mir weg.

Queue-Winkel beim Stoss

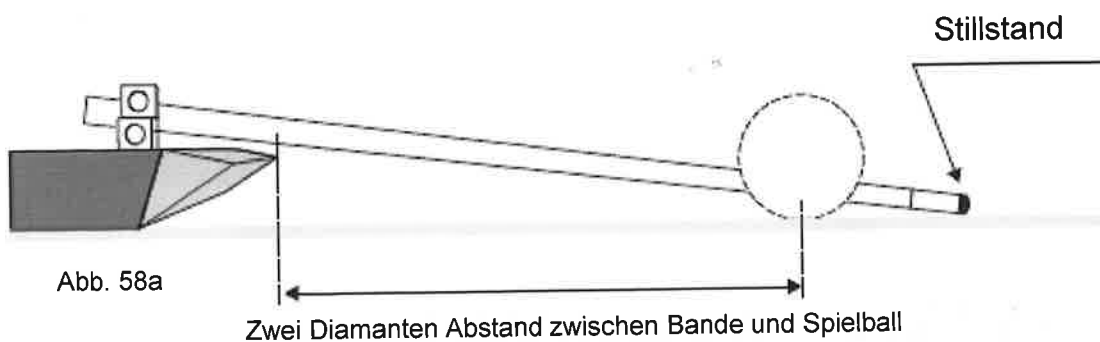


Abb. 58a

Um zu kontrollieren ob der Queue-Winkel korrekt ist, stellt man auf die Bande zwei Stück Kreide aufeinander und der Spielball auf eine Distanz von 2 Diamanten von der gleichen Bande. Bei einem Stoppball oder Rückläufer beträgt der Queue-Winkel zwischen 1 und 2 Kreiden-Höhe.

Hingegen, bei einem Nachläufer, wird das Queue so parallel und flach wie möglich zur Spielfläche gehalten.

6.2 Der Spielball positionieren

Wie wir schon gesehen haben, kann der Winkel vom Spielball zum Objektball das Positionieren erleichtern oder erschweren.

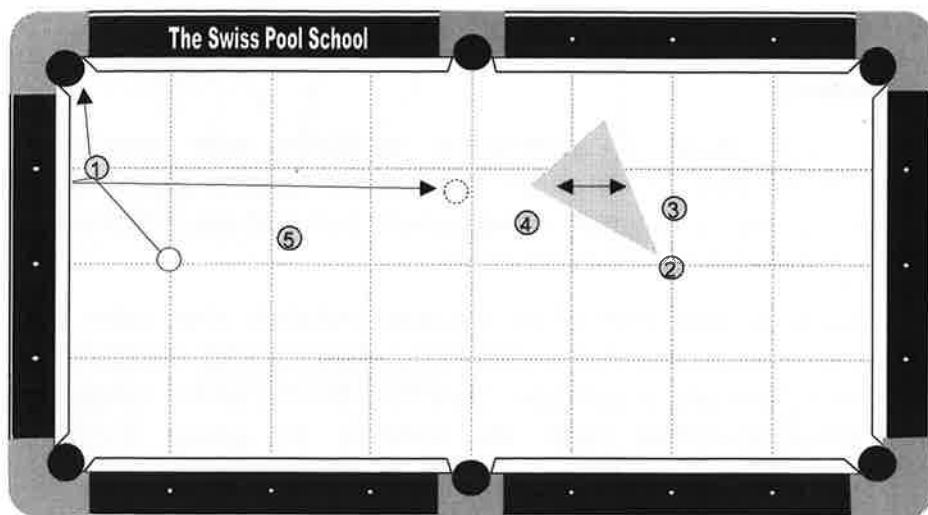


Abb. 59

In dieser Situation ist der Winkel gut, aber wir sehen, dass das Positionsfenster sehr klein ist. Es ist klar, dass bei einem so kleinen Positionsfenster schnell ein Positionsfehler passieren kann.

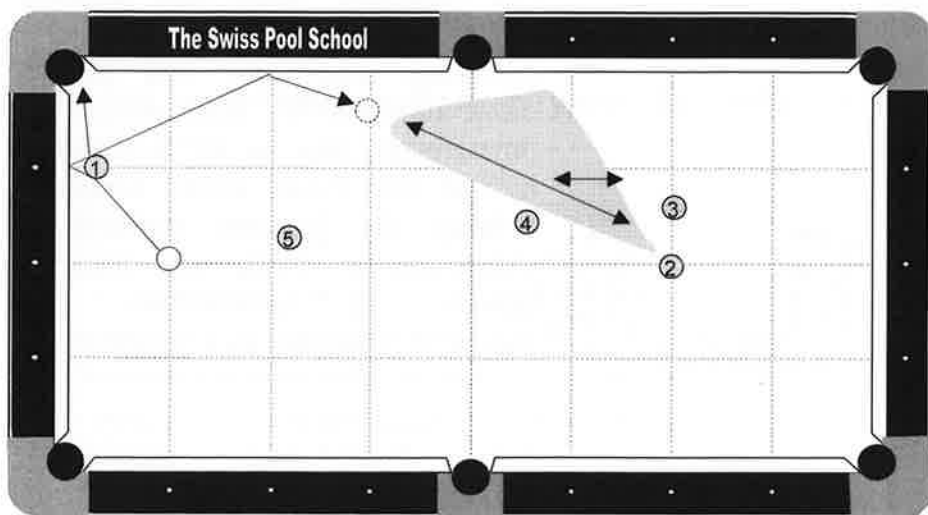


Abb. 60

Wenn wir aber einen anderen Treffpunkt an der Weissen benützen, (in diesem Fall mit Rechtseffet), kann man ein wenig den Ausgangswinkel des Spielballs ändern.

Wie man sieht, ist das Positionsfenster jetzt drei Mal so gross wie das vorherige und das erleichtert eine gute Folge-Position.

7. Das Training

Es gibt drei Situationen, in denen ein Spieler am Tisch steht:

- wenn er allein trainiert,
- wenn er gegen einen Gegner spielt und
- in einem Turnierwettbewerb.

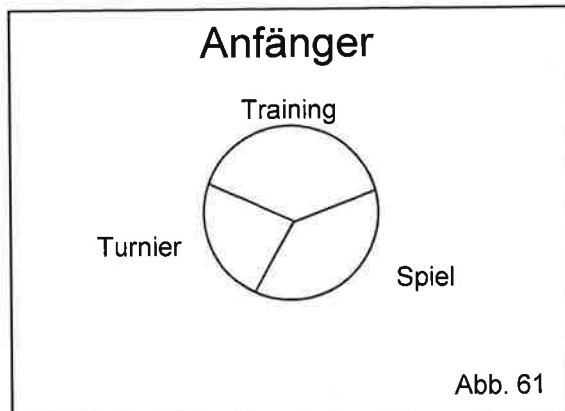
Im Training befindet er sich, wenn er technische, taktische oder spezielle Spielsituationen verbessern möchte. Im Regelfall trainiert der Spieler allein oder mit dem Trainer und besitzt somit die optimale Gelegenheit, sich auf das Erkennen von Fehlern zu konzentrieren und diese zu eliminieren.

Beim Spiel mit einem Gegner ist dies nicht ohne Weiteres möglich. Hier sollte er seine im Training erlernten Fähigkeiten versuchen umzusetzen und eventuelle Fehler an sich selbst beobachten und einprägen. Das Spielen mit einem Gegner ausserhalb eines Turnierwettbewerbes kann als Vorstufe zu einem Turnier angesehen werden, es aber nie ersetzen.

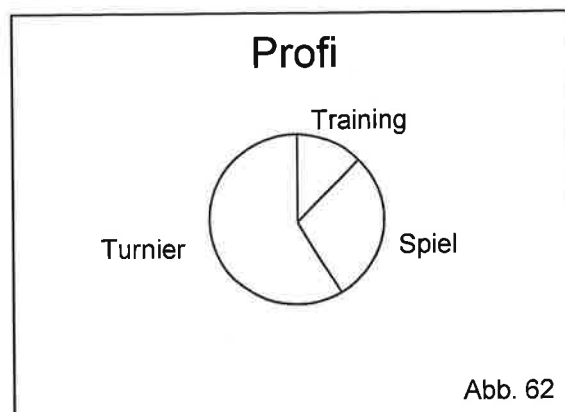
Training allein macht nicht perfekt - perfektes und sinnvolles Training macht perfekt.

Erst komme ich, dann die Bälle

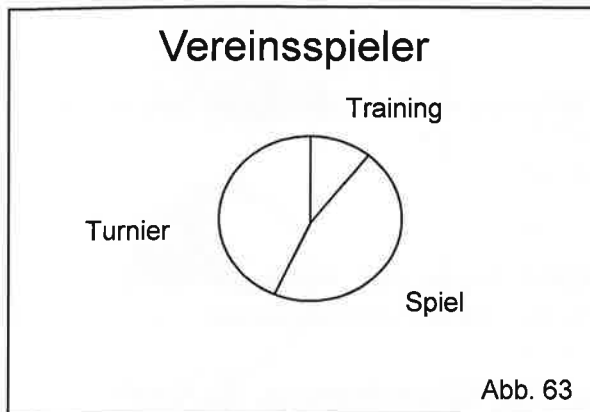
7.1 Die verschiedenen Trainings-Ziele



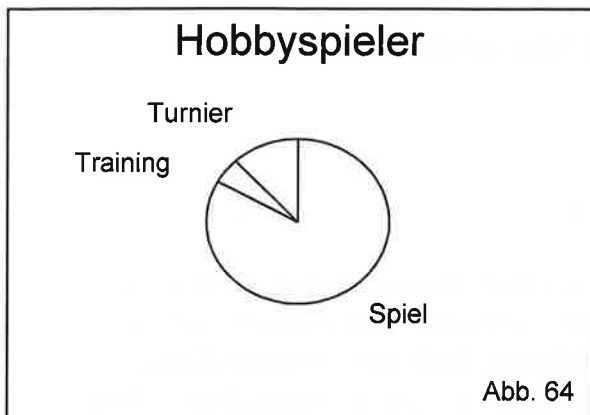
Der Anfänger sollte sein Training auf das Grundlagentraining (Technik) ausrichten und dieses dann zunächst im Spiel versuchen umzusetzen. Nur ca. 20 % der Zeit, die er am Tisch steht, sollte er anfangs für Turniere aufwenden, insbesondere dafür, um bessere Spieler zu beobachten und Turnieratmosphäre zu schnuppern.



Der Zeitaufwand für das Grundlagentraining ist beim Profi natürlich erheblich geringer. Im Grunde genommen ist sein Training eine Art Wiederauffrischung grundlegender Vorgänge und die Verfeinerung einer bereits bestehenden guten Technik. Die überwiegende Zeit verbringt er im Turnier und im Spiel.



Im Vergleich dazu der typische Vereinsspieler: Er spielt viel, trainiert wenig (sei es aus Zeit- oder Kostengründen) und nimmt aber regelmässig an Turnieren und Meisterschaften teil.



Der Hobbyspieler und Freizeitspieler ist wiederum nur am Spielen selbst interessiert. Gelegentlich reizt es ihn, an einem kleinen Hausturnier teilzunehmen, aber viel lieber bleibt er in seinem gleichstarken Freundeskreis.

Wie die verschiedenen Spieler-Typen die Treffpunktfläche an der Weisse sehen:

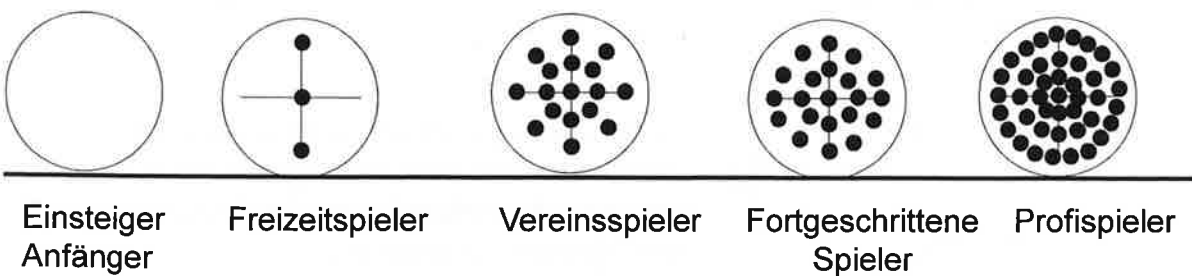
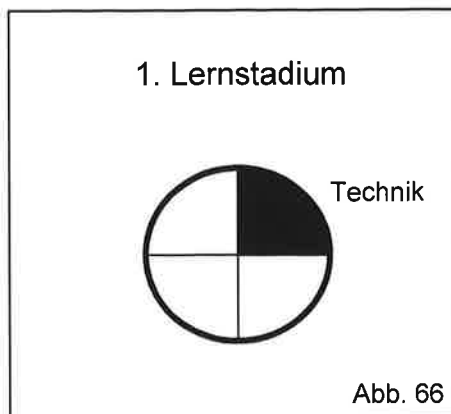


Abb. 65

7.2 Das Lernen

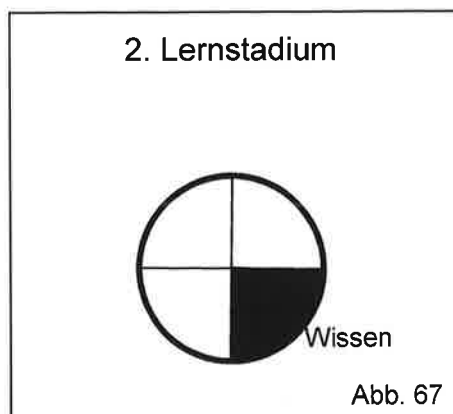
Wie wichtig es ist eine korrekte Technik zu erlernen wird deutlich beim Betrachten von folgenden Grafiken:



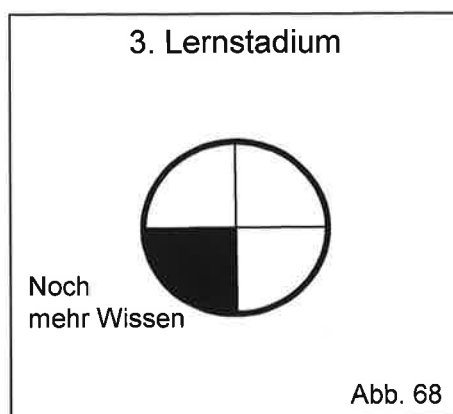
Als erstes muss der Anfänger so viel wie möglich der Basis-Technik lernen:

die korrekte Körperhaltung, die Griffe.

Je mehr er von dieser Technik lernt und weniger Korrekturen bedarf es später, somit wird er sich schneller verbessern.



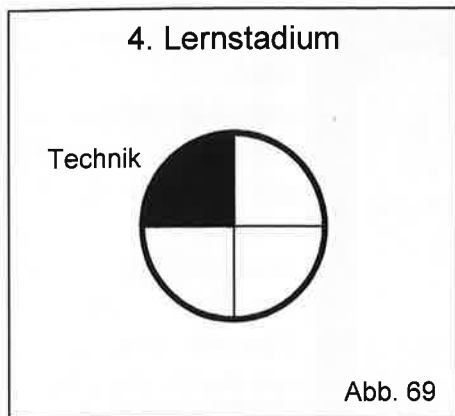
Wenn ein mal der Einsteiger so weit ist, muss er mehr Wissen dazulernen, er wird die Grundstösse und die Stoppballlinie kennen lernen, und er wird versuchen diese in korrekte Form umzusetzen.



In der nächsten Phase wird er versuchen, sich noch mehr Wissen anzueignen, mehr Theorie über die Spiel-Taktik und die Unterschiede in den diversen Disziplinen.

Er wird auch verschiedene Systeme über das Spiel über Banden lernen und wird versuchen diese Wissen auch in den Praktik umzusetzen.

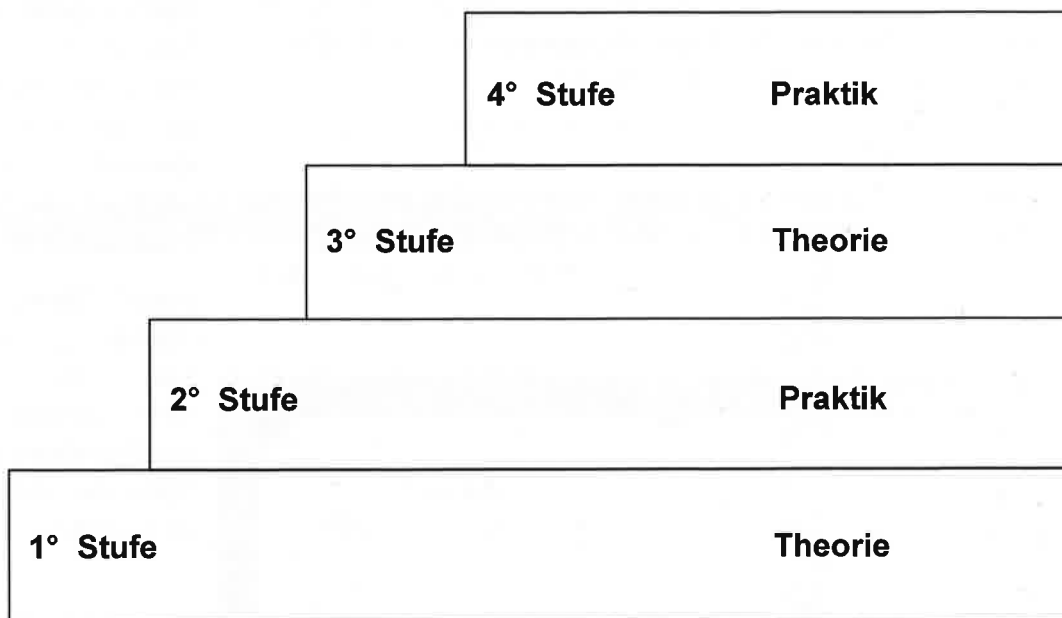
Dies wird nur möglich sein, wenn die Basis richtig gelernt worden ist.



Unsere Spieler ist jetzt schon lange kein Anfänger mehr, er versucht jetzt seine Stosstechnik noch weiter zu verbessern.

Mit dem erworbenen Wissen, den er jetzt besitzt, fängt er wieder von vorne an und versucht eine noch bessere Körperhaltung und eine noch bessere Stosstechnik zu erlangen.

Abb. 70



Das Lernen kann man mit einer endlosen Leiter vergleichen, wo sich das Neu-Wissen und das Umsetzen in der Praktik abwechseln.

Dann können wir sagen:

Wir entscheiden selber, wie hoch wir bei dieser Leiter steigen werden, man muss nur eine Stufe nach der anderen steigen.

8. Die Stossenergie

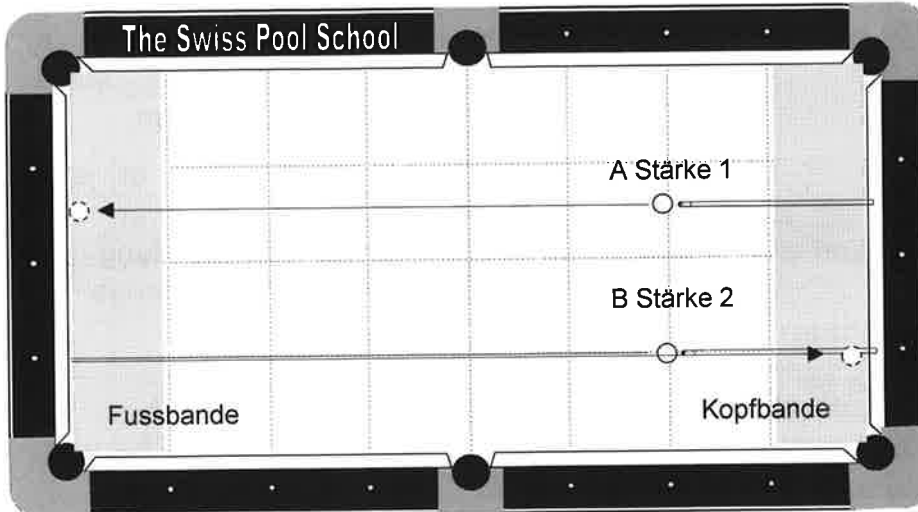


Abb. 71

Je kürzer der Zeitabschnitt der Queuespitze durch die Weisse ist, desto härter ist der Stoß.

Je höher die Stossenergie, desto unkontrollierter können unsere Bewegungen sein, desto ungenauer das eigene Spiel (bezogen auf das Einlochen und auf das Positionsspiel).

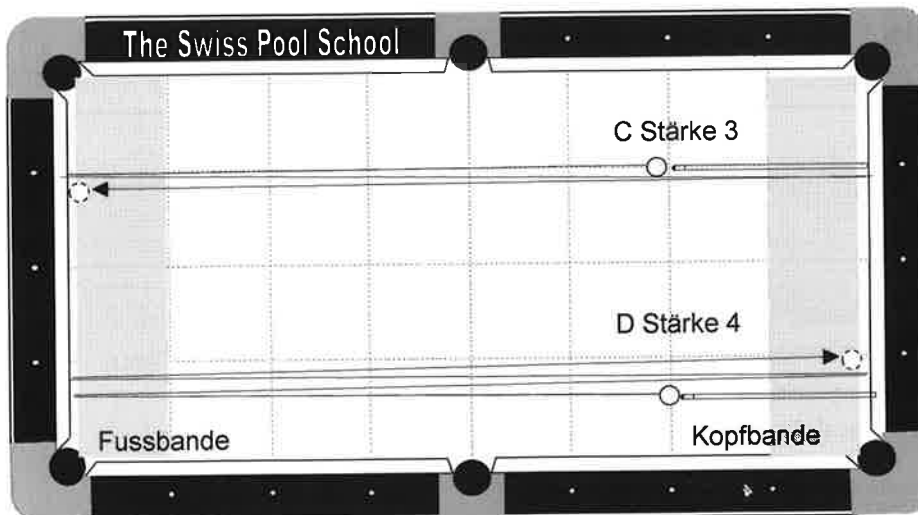


Abb. 72

Beim Beispiel (C) Stärke 3, versucht man, die Weisse nach Berührung mit der Fussbande, die Kopfbande und der Spielball in die Nähe der Fussbande zu bringen. Beim Beispiel (D) Stärke 4, versucht man, erst die Fussbande, dann die Kopfbande dan wieder die Fussbande und der Spielball sollten in die Nähe der Kopfbande zu stehen kommen.

Mit der Stossenergie oder Stoss-geschwindigkeit ist nichts anderes gemeint als die Zeit, welche die Queuespitze benötigt, um die Strecke von ca. 10 cm durch die Weisse hindurch zu passieren.

Beim Beispiel (A) Stärke 1, versucht man, die Weisse mit so viel Energie zu stossen, dass sie noch an die Fussbande kommt.

Beim Beispiel (B) Stärke 2, versucht man, die Weisse nach Berührung mit der Fussbande in die Nähe der Kopfbande zu bringen

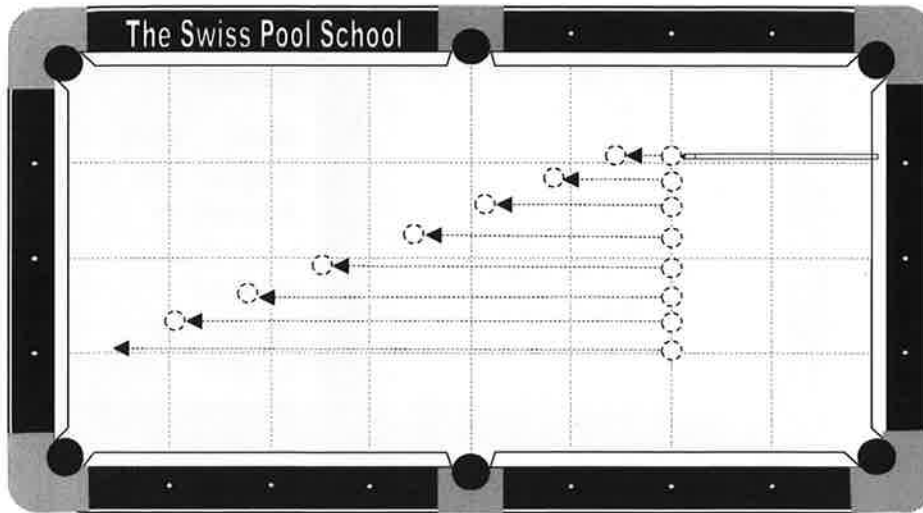


Abb. 73

Bei diesem Beispiel versucht man, so viele Positionen zu erreichen wie möglich. Wieviele verschiedene Positionenlängen können Sie spielen?

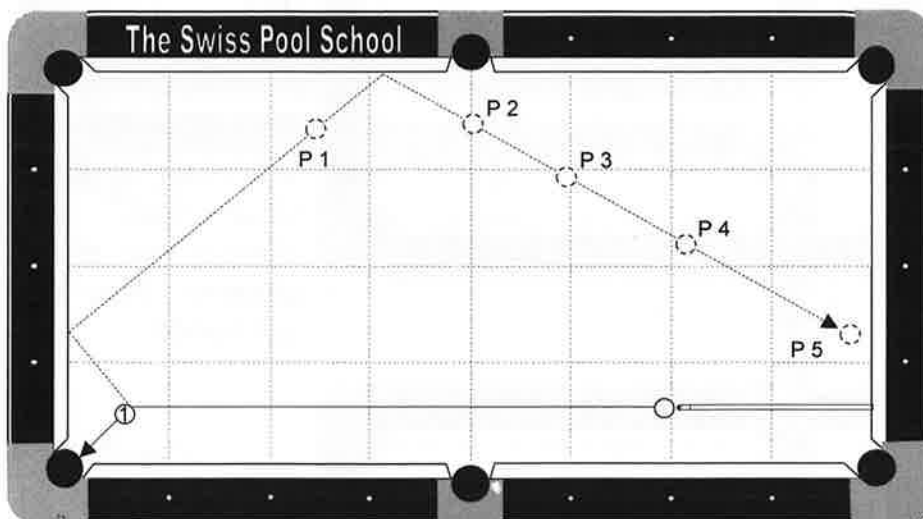


Abb. 74

Bei diesem Beispiel versucht man, nach dem Versenken von Kugel Nr. 1 mit der Weissen die fünf markierten Positionen zu erreichen. Die Weisse und die Kugel Nr. 1 werden nach jedem Stoss wieder auf ihren ursprünglichen Positionen gesetzt.

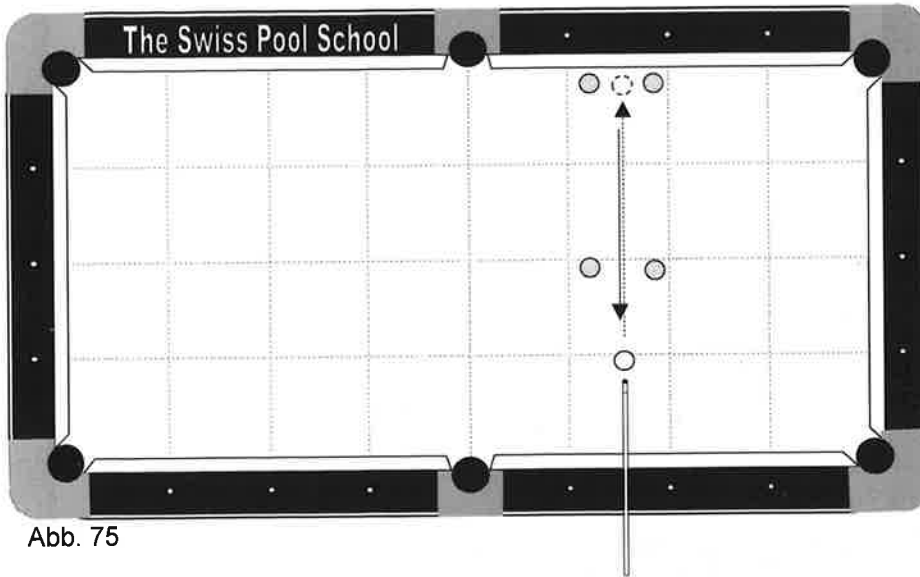


Abb. 75

8.1 Gerade stossen

Man stellt die Kugeln wie in der Abbildung und versucht, die Weisse dazwischen zu spielen, ohne die farbigen Kugeln zu berühren. Die Weisse soll zur Queuespitze zurückkehren.

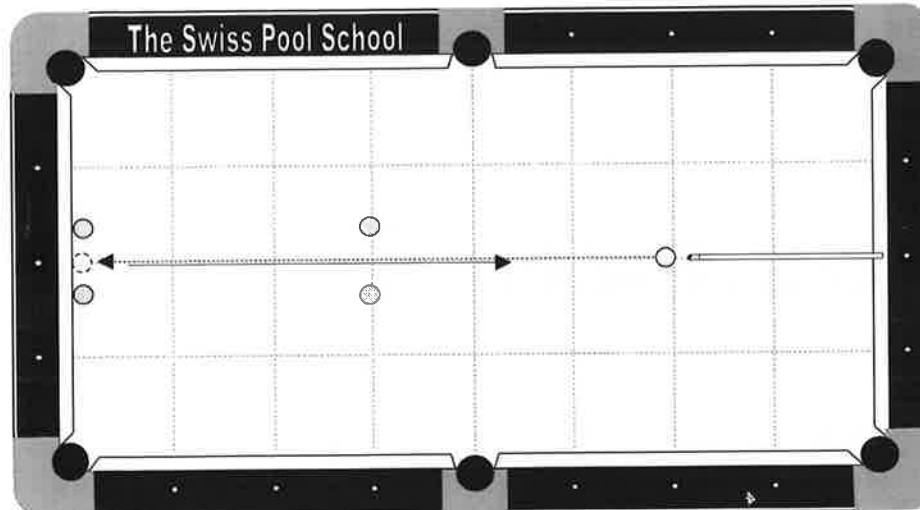


Abb. 76

Man kann durch verringern des Abstandes der farbigen Kugeln den Schwierigkeitsgrad der Übung erhöhen oder verringern.

Wie oben, einziger Unterschied, die Weisse hat einen längeren Weg bis zur Bande.

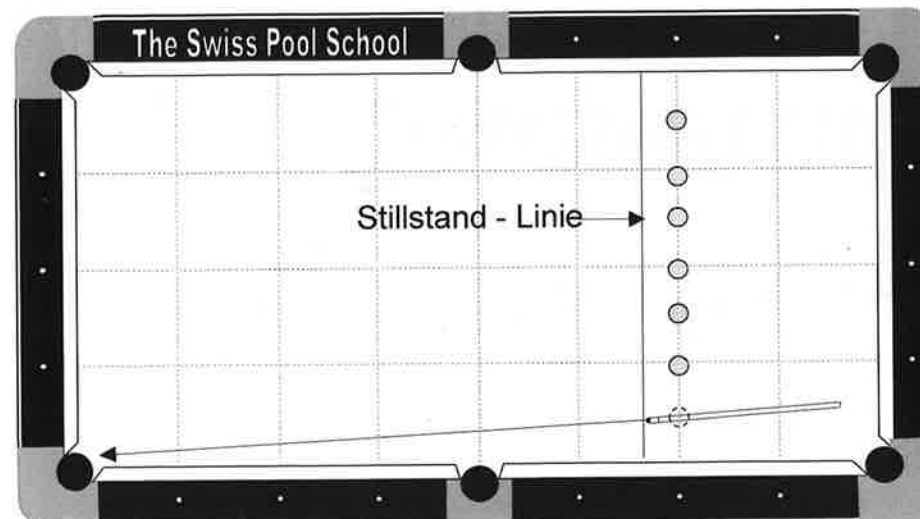
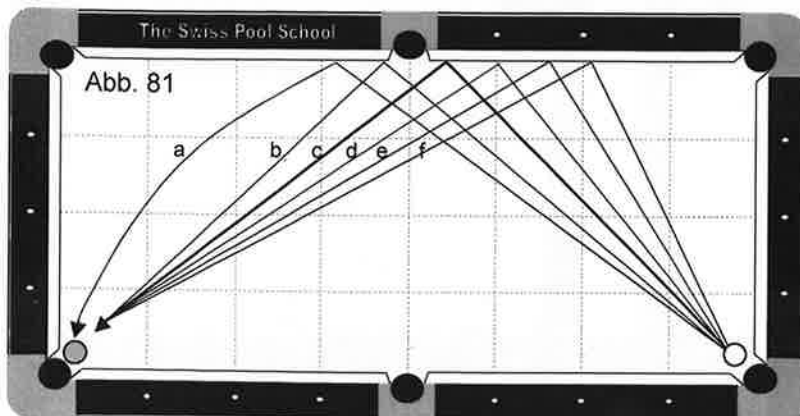
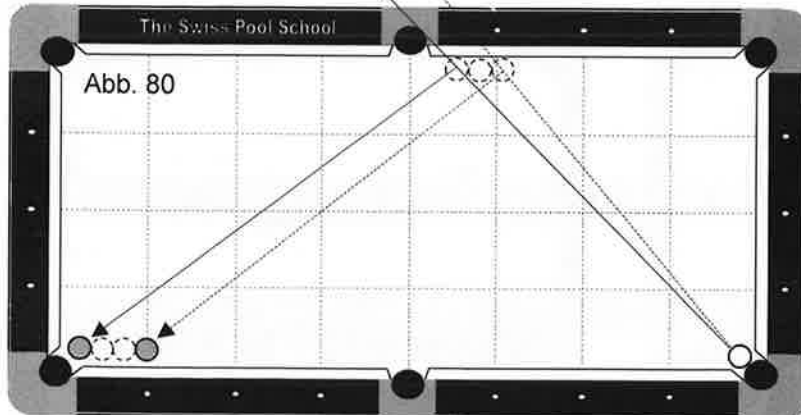
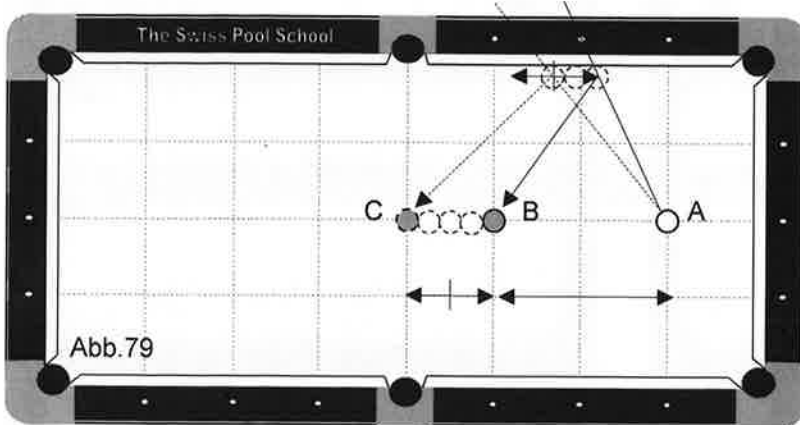
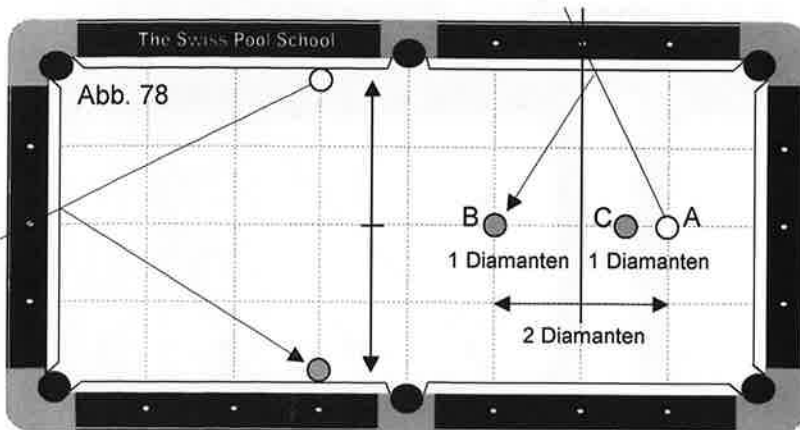


Abb. 77

Man versenkt die farbigen Kugeln und versucht dabei, die Queuespitze 8 bis 12 cm durch die Weisse zu stossen. Nach dem Stoss kann man den Stillstand kontrollieren.









8.2 Vorbanden

Wie kann man mit der Kugel A die Kugel B über die Bande treffen?

Die Distanz zwischen Kugel A und Kugel B, beträgt 2 Diamanten. Wenn diese Distanz durch 2 geteilt wird, hat man den geometrischen Punkt, welcher man anspielen sollte, um die Kugel B zu treffen.

Warum sage ich "der geometrische Punkt" statt "der richtige Punkt"?

Weil je nach Verhältnis: Banden- und Tuch-Eigenschaften, Feuchtigkeit und Geschwindigkeit des Stosses, kann der Treffpunkt an der Bande leicht variieren. Man muss ein paar Versuche unternehmen und man weiss, ob Korrekturen notwendig sind.

-  a: Rückläufer
-  b: Stoppball
-  c: Geometrischer Treffpunkt
-  d: 1/2 Lederbreite Linkseffet
-  e: 1 ganze Lederbreite Linkseffet
-  f: 1 1/2 Lederbreite Linkseffet

8.3 Vorbanden - Beispiele

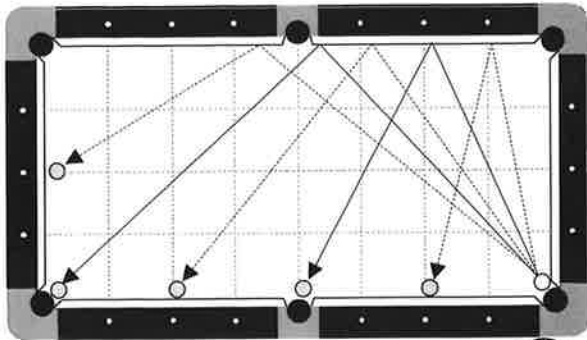


Abb. 82

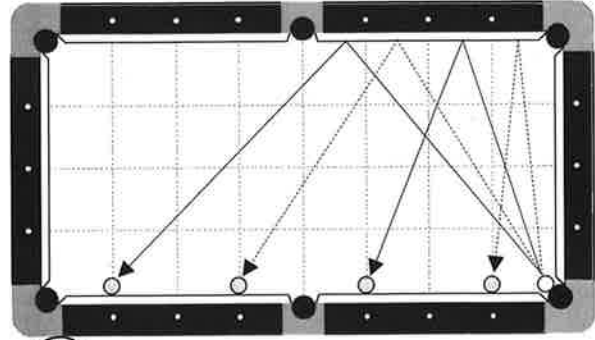


Abb. 83

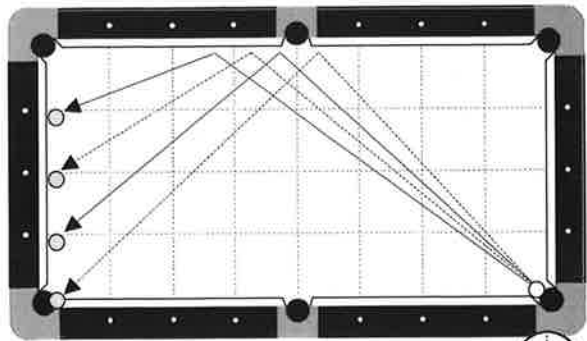


Abb. 84

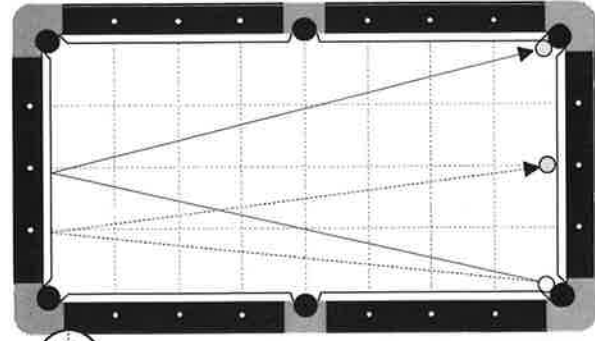


Abb. 85

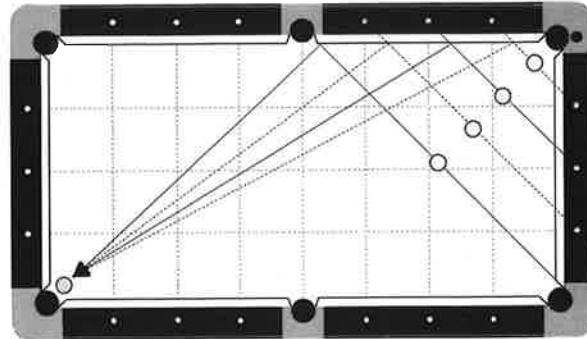


Abb. 86

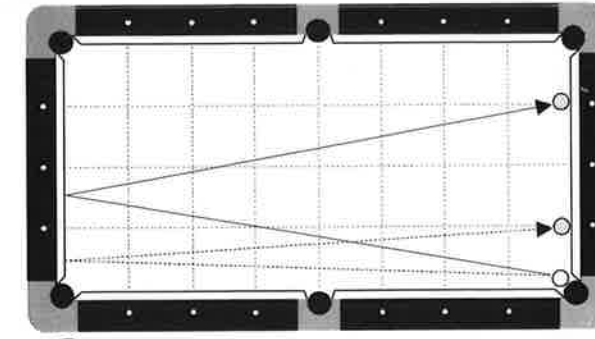


Abb. 87

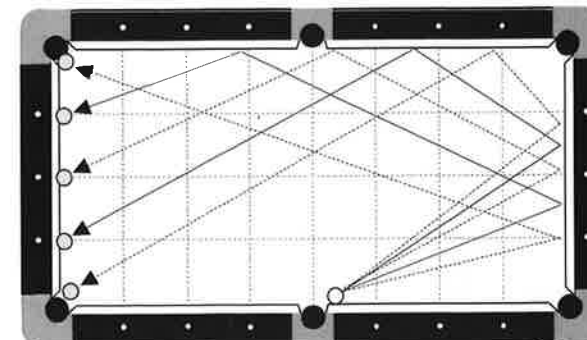
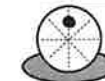


Abb. 88

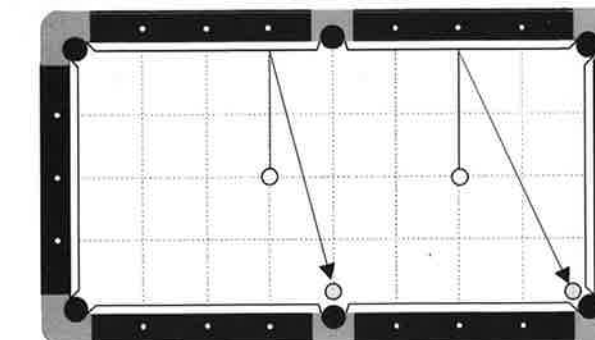


Abb. 89



9. Übungen

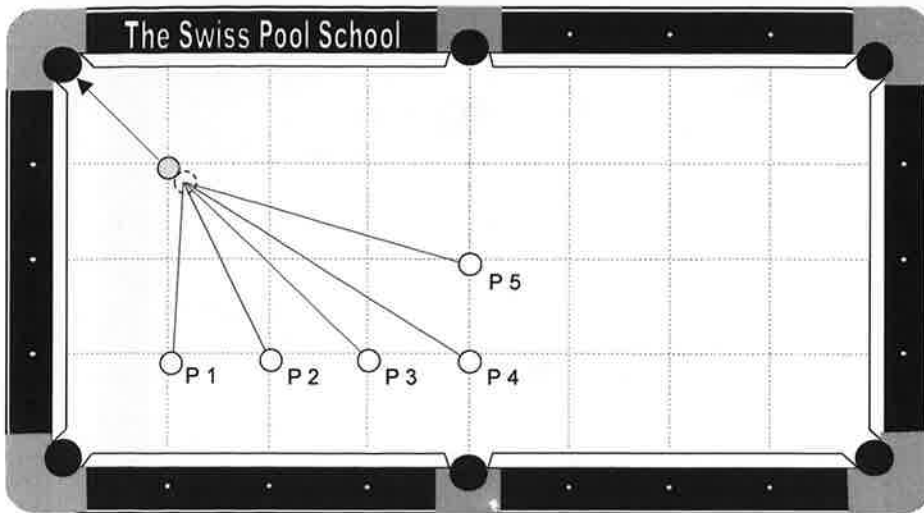


Abb. 90

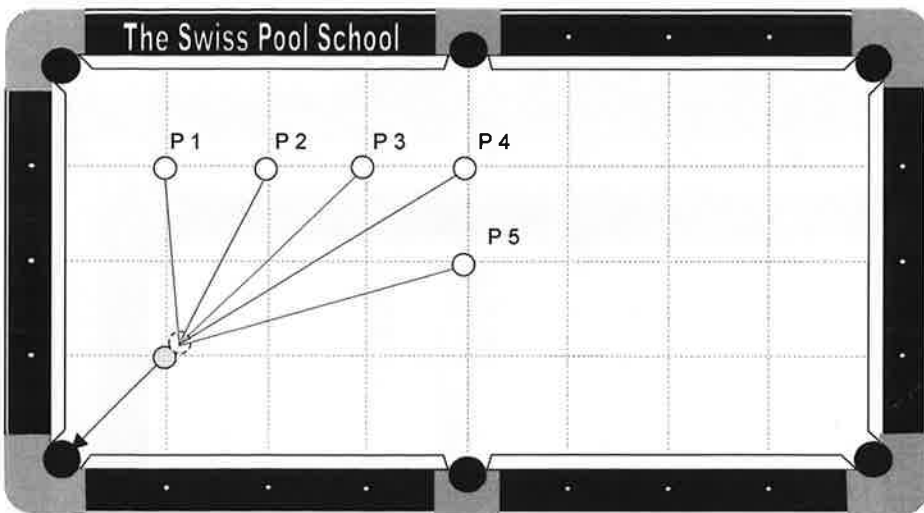


Abb. 91

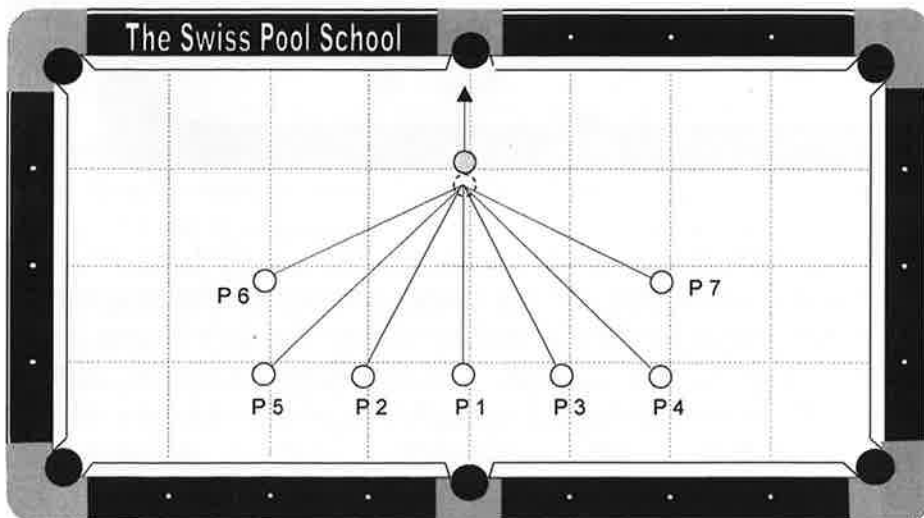


Abb. 92

9.1 Versenken

Der Objektball wird jeweils wieder am gleichen Ort aufgebaut. Der Spielball nimmt nach 5 gelungenen Stössen eine andere Position ein.

Der Treffpunkt am Objektball bleibt trotzdem immer gleich. Die Position des Objektballs bestimmt deren Treffpunkt.

Wenn der Objektball von der gleichen Position aus versenkt wird und dabei die Weisse am gleichen Treffpunkt gestossen wird, folgt sie immer der gleichen Bahn.

Andernfalls wurde nicht gleich gestossen, denn.....

.....die Weisse lügt nie.

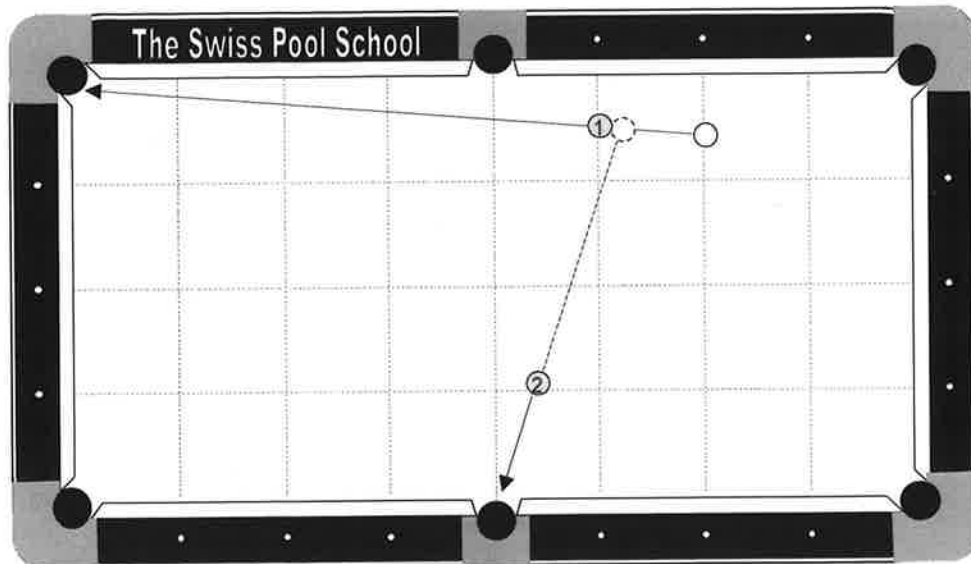


Abb. 93

9.2 Stoppball

Kugel Nr. 1 versenken und Position für Kugel Nr. 2 erreichen.

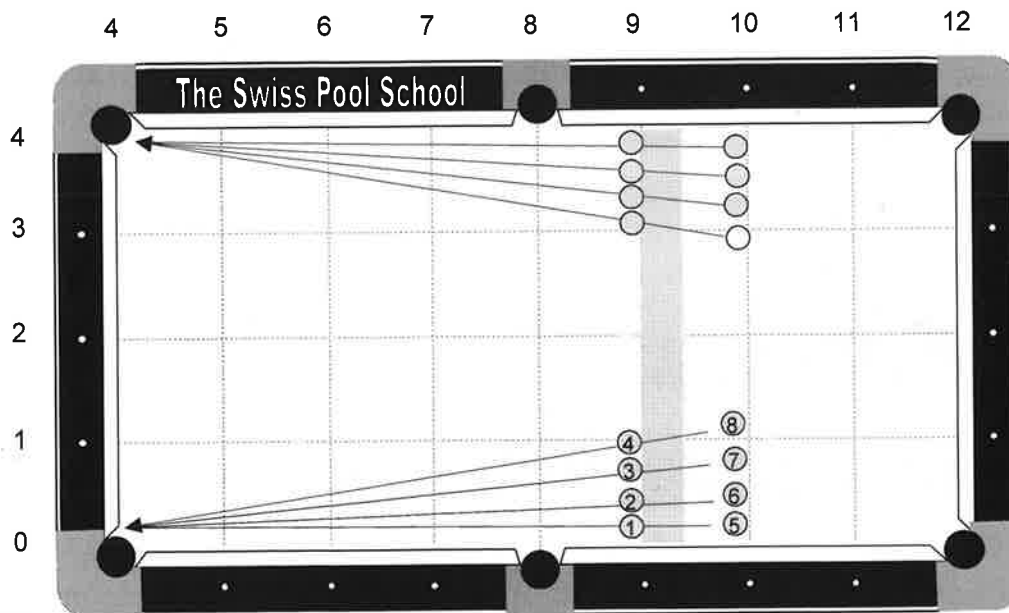


Abb.94

Übung Stoppball: Der Spielball, der Objektball und die Tasche sind auf einer Linie. Objektkugeln 1-2-3-4 auf Diamanten-Linie 9 stellen und mittels Spielkugeln 5-6-7-8 versenken. Bei korrekt ausgeführtem Stoppball bleiben die Spielkugeln im schattierten Feld stehen. Wenn dies gelingt, Objektkugeln zunächst auf Diamanten-Linie 8, dann auf Diamanten-Linie 7 usw. stellen und versenken. Die Spielkugeln werden immer am gleichen Ort aufgebaut. (Diamanten-Linie 10)

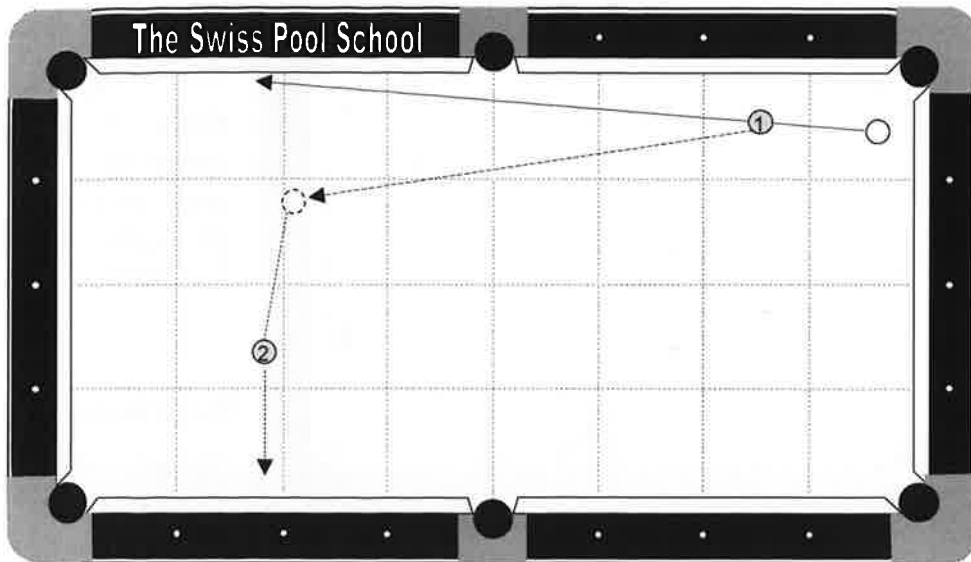


Abb. 95

9.3 Nachläufer

Kugel Nr. 1 versenken und Position für Kugel Nr. 2 erreichen.

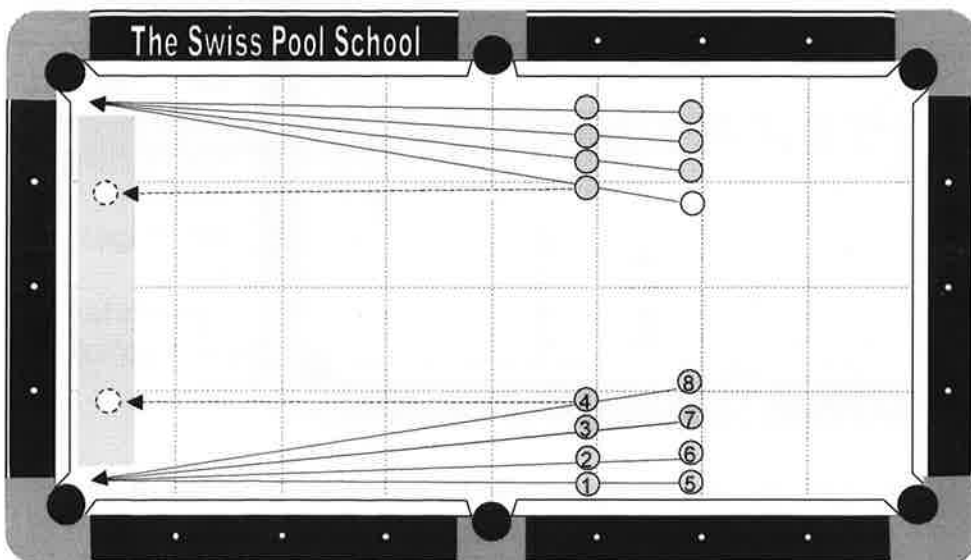


Abb. 96

Nachläufer: im Gegensatz zur vorhergehenden Übung sind hier die Kugeln und die Tasche nicht in einer Linie. Die Kugeln 1-2-3 und 4 werden versenkt und man versucht die Spielbälle 5-6-7 und 8 mit einem korrekten Nachläufer im schattierten Feld laufen zu lassen. Wenn dies gelingt, Objektbälle auf Diamanten-Linie 8, 7, usw. stellen und weiter versenken. Die Spielbälle werden immer am gleichen Ort aufgebaut. Damit erreicht man einen immer grösseren Abstand zwischen Spielkugel und Objektkugel. Das Stossen mit farbigen Kugeln hat den Vorteil, dass der Treffpunkt auf dem Spielball besser ersichtlicher und die Rotation besser zu erkennen ist. Ein weiterer Vorteil ist, dass man die Kugeln im Voraus vorbereiten und mehrmals ohne Pause hintereinander stossen kann. Dies kommt dem Rhythmus und der Konzentration zu Gute.

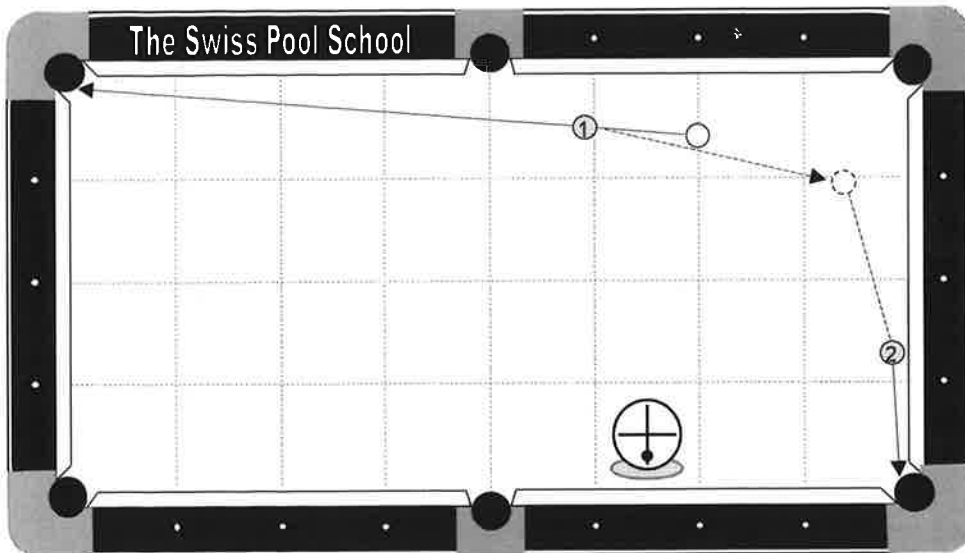


Abb. 97

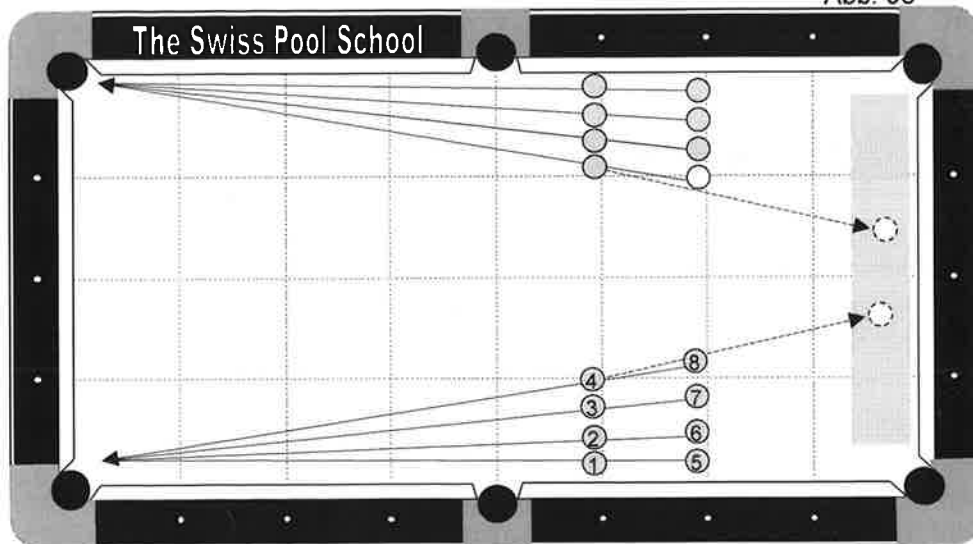


Abb. 98

9.4 Rückläufer

Kugel Nr. 1 versenken und Position für Kugel Nr. 2 erreichen.

Rückläufer:

Objektkugeln 1-2-3-4 auf Diamanten-Linie 9 stellen und mittels Spielkugeln 5-6-7-8 versenken. Bei korrekt ausgeführtem Rückläufer laufen die Spielkugeln im schattierten Feld zurück.

- Wenn dies regelmässig gelingt, Objektkugeln auf die nächsten Diamanten-Linie 8, 7, usw. stellen, mit einem Rückläufer versenken und weiterhin versuchen die Schattierung zu erreichen. Die Spielbälle werden immer am gleichen Ort aufgebaut. Damit erreicht man einen immer grösseren Abstand zwischen Spielkugel und Objektkugel. Einige sehr verbreitete Fehler beim Rückläufer:
- 1) Das Queue wird zu stark gefasst, die Elastizität und die guten Eigenschaften des Queues / *Schwung* gehen *Schwung* verloren.
 - 2) Das Queue wird zu steil gehalten. Den richtigen Winkel kontrolliert man am Besten bei der ersten Übung: auf der Bande wird ein Stück Kreide gestellt; beim Stossen soll die Distanz vom Queue zur Tischbande eine bis zwei Kreidebreiten hoch sein.
 - 3) Am Ende des Stosses ist die Queuespitze in der Luft statt auf dem Tuch.
 - 4) Die Queuespitze geht nicht genügend durch die Weisse durch.

Zur Erinnerung: Ein Stoss ist eine geradlinige Wurfbewegung nach vorne, ca. 10 cm durch die Weisse.

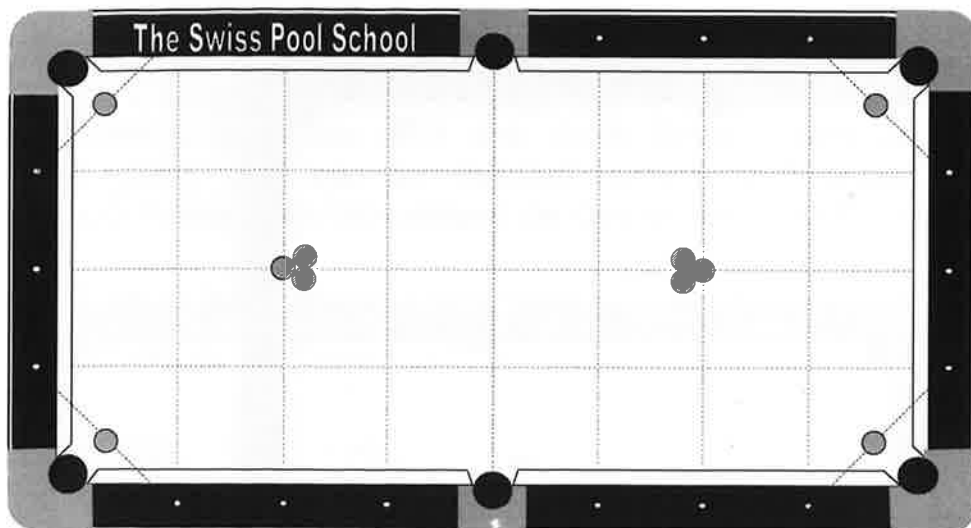


Abb. 99

9.5 Penalty-Play

Der Spielball kann am Anfang frei gesetzt werden. Man versenkt so viele Kugeln wie möglich. Beim ersten Fehler fängt man wieder von vorne an.

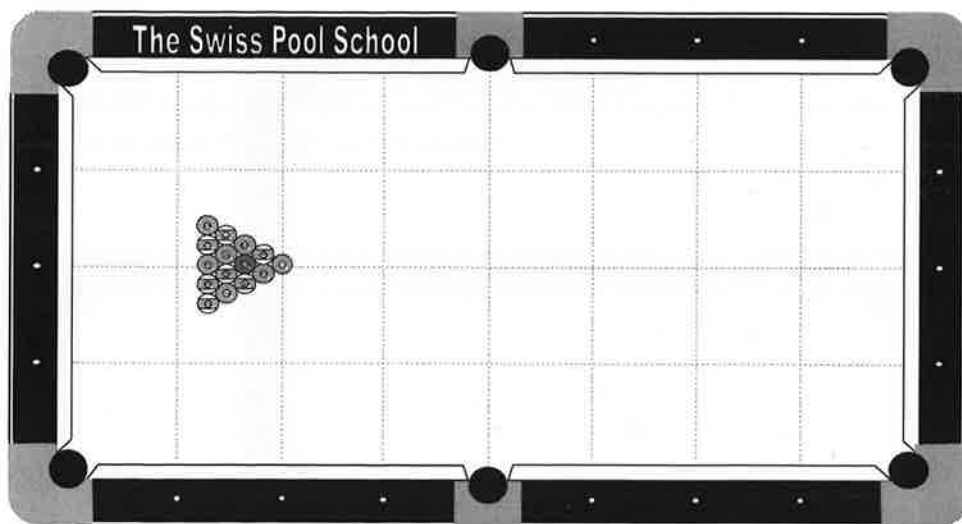


Abb. 100

9.6 15-Kugeln-Übung

Nach dem Anstoss versucht man, alle 15 Kugeln zu versenken. Der Spielball kann nach dem Anstoss frei gesetzt werden. Beim ersten Fehler wird wieder neu aufgebaut.

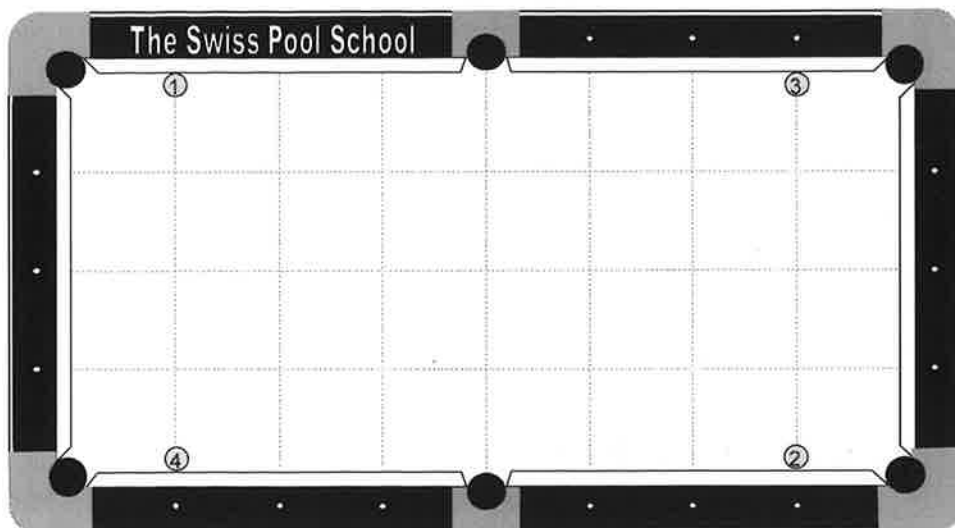


Abb. 101

9.7 Kugeln press an der Bande

Die Kugeln 1-2-3 und 4 werden abwechselnd versenkt und wieder aufgebaut. Der Spielball kann nur am Anfang frei gesetzt werden.

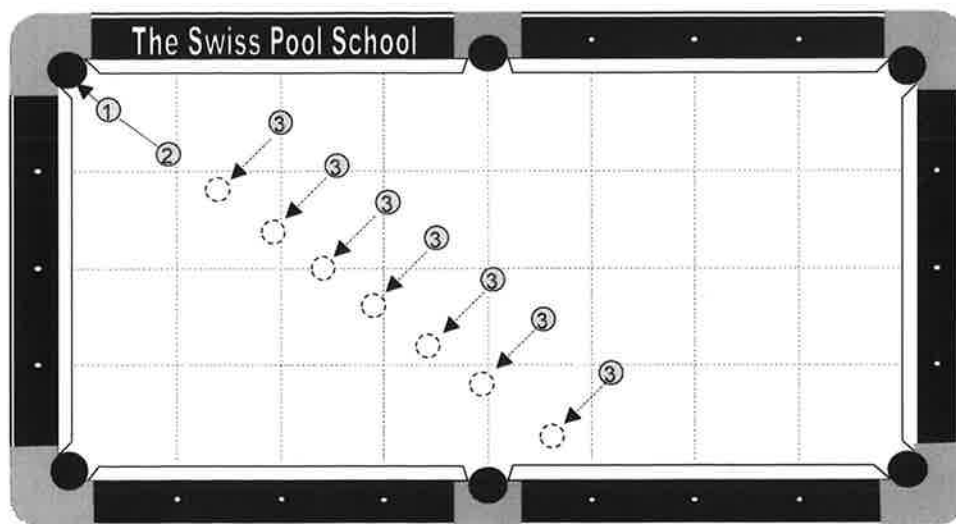


Abb. 102

9.8 Stoppbälle mit verschiedenen Distanzen

Die Kugel 1 wird mit Kugel 2 versenkt, die Kugel 2 wird mit einem Stoppball gespielt und sollte stehen bleiben. Wenn nicht, wird die zu versenkende Kugel immer auf Position von Kugel 1 gestellt. Die nächste Reihenfolge: Kugel 3 versenkt Kugel 2, 4 versenkt 3, usw. Um bequemer stossen zu können, kann man die für den Folgestoss zu verwendenden Kugeln auf die Seite stellen. Hier können Sie mit verschiedenen Stossstärken beim gleichen Treffpunkt oder verschiedene Treffpunkte mit gleicher Stossstärke experimentieren.

9.9 Übungen ohne Kontakt

Diese Übungen sind sehr wichtig, vor allem wenn mehrere Kugeln auf der Spielfläche sind. Man lernt, sich durch kleine Lücken zu bewegen und, am Wichtigsten, lernt man den Spielball mit einer sehr grosse Variation an kurze Stösse zu bewegen. Dies steigert die Qualität des Ballgefühls unheimlich.

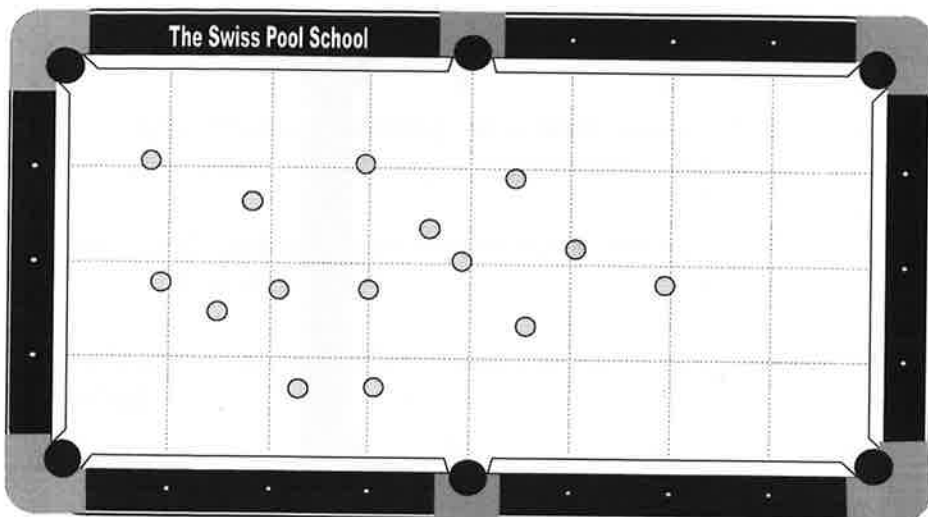


Abb. 103

Verteilen Sie 15 Kugeln auf der Spielfläche, ohne Kontakt zu den Bande oder zu anderen Kugeln. Jetzt versuche Sie alle Kugeln zu versenken, ohne dabei Banden oder andere Kugeln zu berühren.

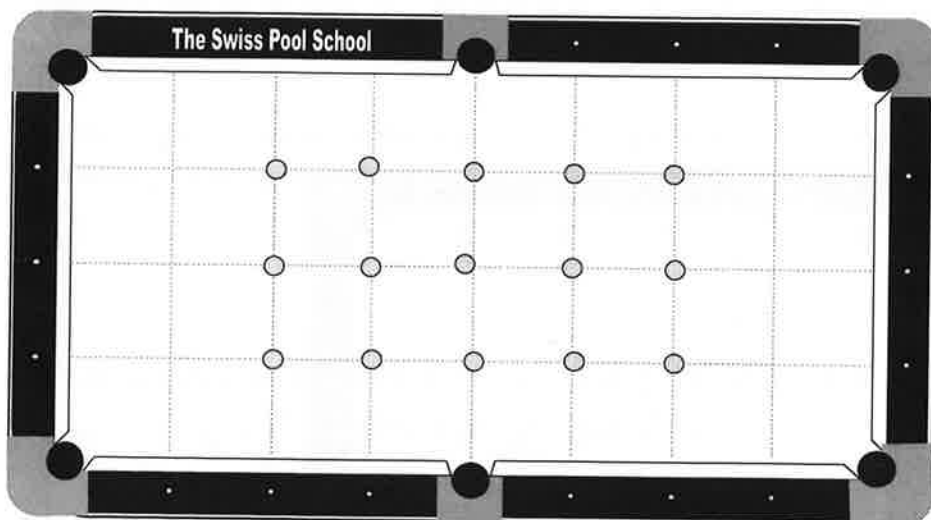


Abb. 104

Genau wie oben, einziger Unterschied, die Kugeln werden bei dieser Übung auf bestimmte Positionen gesetzt.

9.10 Übungen Kugeln press an der Bande

Auch diese Art Übungen sind sehr wichtig, man lernt die schwierigen Kugeln Press an der Bande zu versenken, aber am Wichtigsten ist dabei den Spielball zu positionieren.

Je mehr Winkel man hat, desto schwieriger wird das Positionieren und das Versenken.

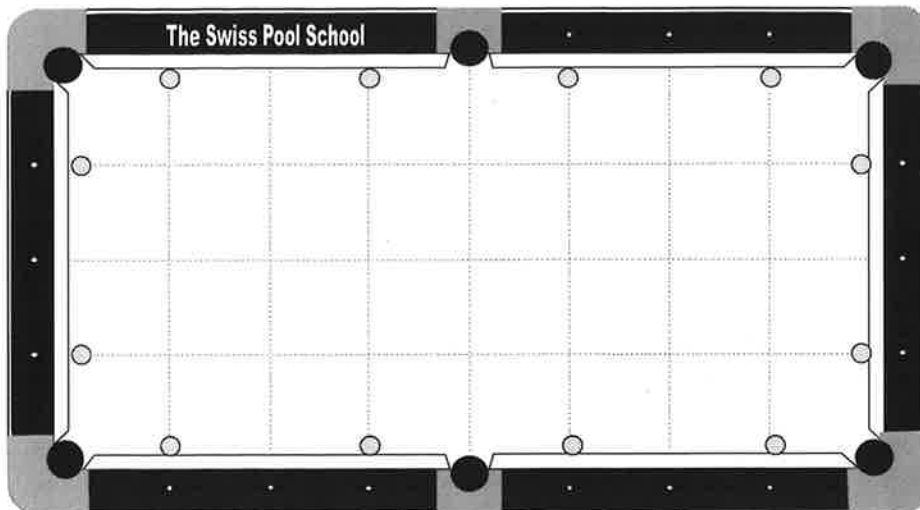


Abb. 105

Bei beide Übungen setzt man den Spielball am Anfang frei, man darf nur eine Kugel pro Stoss treffen, wenn man einen Fehler begeht, beginnt man wieder von vorne.

Diese spezielle Kugel-Positionen kommen in Spiel oft vor, darum ist ein grosses Trainingspensum nötig, um diese speziellen Bälle zu beherrschen.

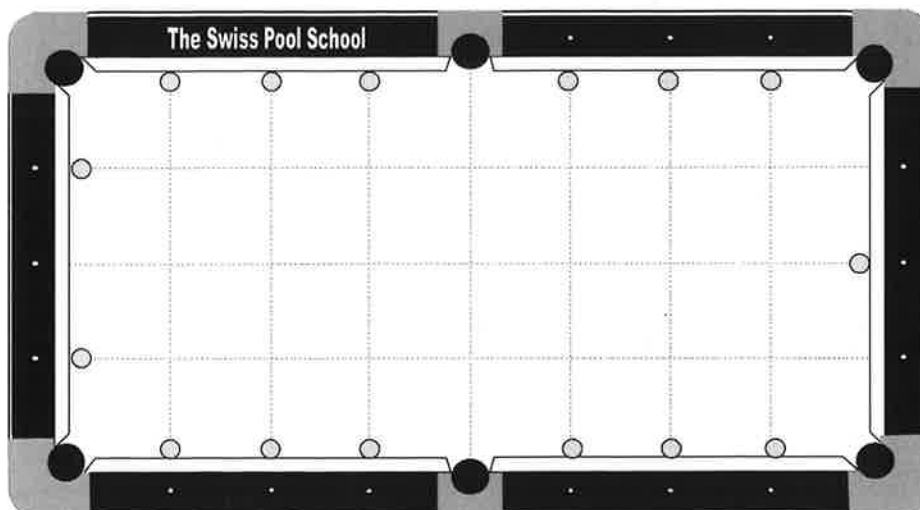


Abb. 106

Einige Billard - Tipps

1. Das oberste Gebot lautet: wenn möglich immer das tun was am Einfachsten ist.
2. Nicht beim Stossen aufstehen, sondern mit dem Blick der Kugel folgen, bis sie in der Tasche verschwindet.
3. Der Stoss muss ein Anfang, eine Mitte und ein Ende haben. Dem Körper vertrauen und voller Zuversicht geschehen lassen.
4. Das Gleichgewicht muss immer vorhanden sein. Das Körpergewicht soll auf beide Beine verteilt sein.
5. Nicht das Training macht perfekt, sondern das perfekte Training macht perfekt.
6. Nicht unnötig mit Effet spielen, wenn man dasselbe Ziel genauso gut ohne erreichen kann.
7. Wenn möglich keine zweite Objektkugel bewegen, die schon versenkbar ist.
8. Vermeiden Sie Wege, bei denen der Spielball unnötig hart gespielt werden muss, anstatt ihn rollen zu lassen um ihn zu plazieren.
9. Nicht unnötigerweise über Banden spielen, wenn es auch ohne geht. Ein Stoss über eine Bande ist einfacher als über zwei oder drei.
10. Beim Zielen wandert der Blick vom Spielball zum Objektball und zurück, beim Stoss selbst bleibt der Blick auf der zu versenkenden Kugel.

Nur wenn man mit Freude und Hingabe trainiert, kann man die nötige Konzentration erreichen, die man braucht, um das Beste Spiel der Welt zu spielen.

Schlusswort

Ich hoffe, dass dieses Trainer - Handbuch Ihnen behilflich sein wird. Nun liegt es an Ihnen, üben....üben....üben....üben.....

Viel Freude, Spass und Gut Stoss wünscht Ihnen



Gianni Campagnolo
Advanced Instructor PSG
EPBF Instructor Red Level

Tel. 079 400 52 59
e-mail: gianni.campagnolo@bluewin.ch

www.swisspoolschool.ch
www.poolbilliardtest.com

Wenn Sie noch Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an obige Adresse. Dies gilt auch für Anregungen und / oder Kritik. Es würde mich freuen, von Ihnen zu hören.



Gianni Campagnolo

Zürich, im Januar 2017