

TRAININGSPROGRAMM MIT AUSWERTUNG

VON

PASCAL NYDEGGER

(Top 10 Pool Spieler aus der Schweizer Liga)

Webmaster von www.swissbillard.ch Schweizer Billard Online Zentrum

Erstellt: 21.02.2003

Geändert am: 20.09.2004

*Die Übungen wurden 1 zu 1 aus dem Internet rauskopiert und
in das Punkte-Trainingssystem eingefügt.*

Dieses System soll fortgeschrittenen Pool-Spieler dienen
allgemeine bekannte Schwächen in Ihrem Pool Spiel zu trainieren.

Auswertung

Datum:

Startzeit:

Name:

Endzeit:

Nr.	Übungsname	Max. Punkte	Erzielte Punkte
1	Bälle senken	75	
2	Positionsspiel	25	
3	Bandenbälle	30	
4	Bandenbälle 2	60	
5	Positionsspiel 2	45	
6	Bälle auf engem Raum	75	
7	Bälle auf engem Raum (vereinfacht)	50	
8	Positionsspiel 3	75	
9	Bandenbälle und lösen	70	
10	Bandenbälle 3	75	
11	9er Ball Ausspielübung	45	
12	Standartbälle 1	10	
13	Standartbälle 2	15	
14	14/1 Standartbälle	20	
15	Standartbälle, Dreiecksübung	15	
16	Standartbälle, Winkelbälle	20	
Total:		705	

Notizen

Einstufungstabelle

	Anfänger Stufe 1	Anfänger Stufe 2	Anfänger Stufe 3	Fortgeschrittener	Meister	Profi
Übung 1	20	30	40	60	75	75
Übung 2	5	10	15	20	25	25
Übung 3	5	10	15	20	25	30
Übung 4	25	35	45	55	60	60
Übung 5	10	20	30	35	40	45
Übung 6	10	25	40	55	70	75
Übung 7	10	15	25	40	45	50
Übung 8	20	35	50	65	70	75
Übung 9	20	30	40	50	60	70
Übung 10	20	30	40	60	70	75
Übung 11	5	10	15	30	40	45
Übung 12	1	2	3	5	8	10
Übung 13	1	2	5	8	12	15
Übung 14	1	2	4	8	11	17
Übung 15	1	2	4	7	10	15
Übung 16	3	6	9	13	16	20
Total	157	264	380	531	637	702

Übung 1 (Bälle senken)



Beim ersten Blick auf diese Übung denken die meisten Spieler das sie zu einfach wäre. Das Ziel dieser Übung ist aber nicht Ziellos eine Kugel nach der anderen zu lochen, sondern so lange wie möglich zu spielen ohne einen Fehler zu machen.

Das heisst:

Die Übung wird wie abgebildet aufgebaut.

Der Spieler beginnt mit Ball-in-Hand und kann die Kugeln wahlweise wegspielen. Es dürfen keine Kombis gespielt werden, und es darf keine andere Kugel von der Weißen berührt werden. Nachdem die 15 Kugeln gelocht sind, wird erneut aufgebaut, allerdings wird die Weiße von dem Punkt weitergespielt, an dem sie nach dem letzten Ball liegen geblieben ist.

Regelmäßig und ernsthaft gespielt verbessert die Übung Geduld und Konstanz. Die meisten Fehler, die bei dieser Übung gemacht werden sind Leichtsinnsfehler. 75 sollten es nach einiger Übung schon sein ;-)

Ausführung: 5x versuchen

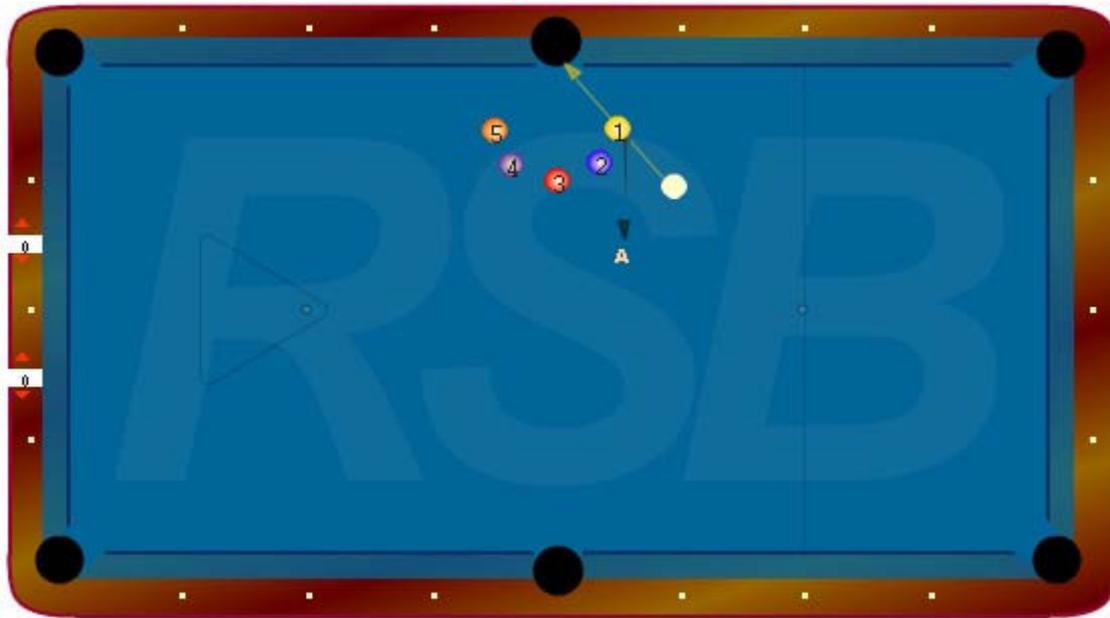
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 75 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 2 (Positionsspiel)



Eine kleine Positionsübung.

Lochen sie die Kugeln nach numerischer Reihenfolge in das rechte Mittelloch. Punkt A stellt den ungefähren Optimalstandort der Weißen Kugel dar, ist aber keine Pflicht.

Nach regelmäßigem und ernsthaftem Training dieser Übung bekommen sie mehr Gefühl für das Positionsspiel auf engem Raum.

Ausführung: 5x versuchen

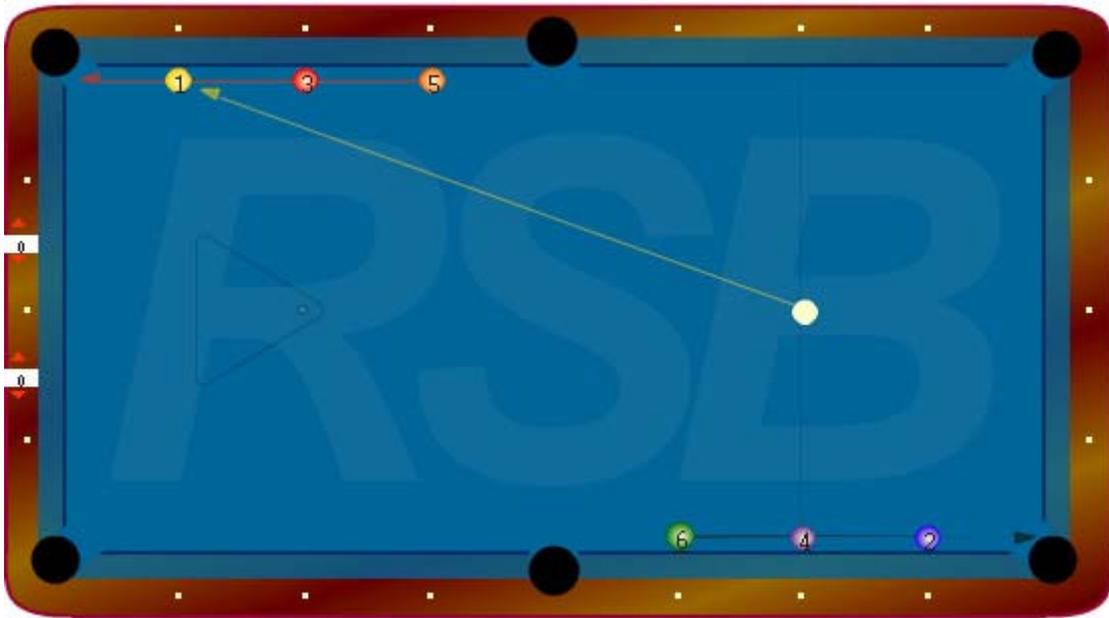
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 25 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 3 (Bandenbälle)



Diese Übung ist gut geeignet, um das Verhalten der Weißen Kugel nach press an der Bande liegenden Bälle zu beobachten. Senken sie die Kugeln in numerischer Reihenfolge und probieren sie aus, welches Effet für die nächste Stellung am optimalsten wäre. Es dürfen keine Kombis gespielt werden und die Weiße Kugel darf keine Kugel außer der angespielten berühren.

Ist die Übung fertiggespielt, so stellen sie die Objektkugeln wieder spiegelverkehrt auf. Also die Kugeln, die sich an der rechten, langen Bande befinden, an der linken aufbauen, und selbiges auch andersherum.

Ausführung: 5x versuchen

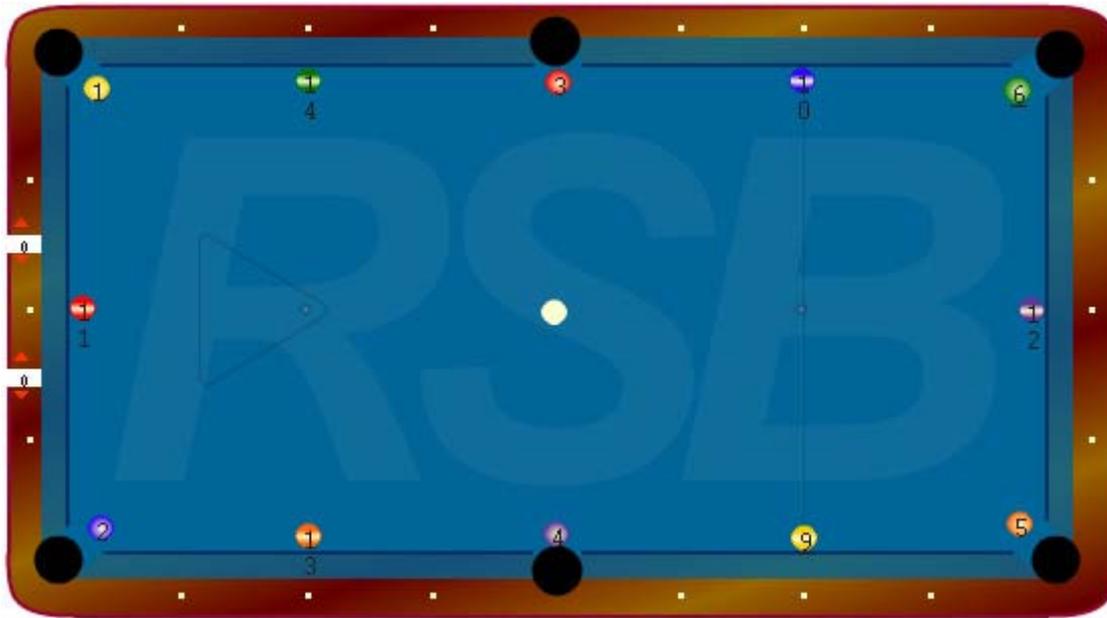
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 30 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 4 (Bandenbälle 2)



Bei dieser Positionsübung ist es wichtig, sich vorher einen Spielplan zu überlegen. Sie haben am Anfang Ball-in-Hand und spielen abwechselnd erst eine Volle, dann eine halbe Kugel. Wie üblich dürfen keine Kombis gespielt werden und die Weiße Kugel darf außer der zu lochenden Farbigen keine anderen Kugeln berühren.

Ausführung: 5x versuchen

Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 60 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 5 (Positionsspiel 2)



Hier sollen sie Die Kugeln in numerischer Folge wegspielen.
Sie haben am Anfang Ball-in-Hand. Wie üblich dürfen keine Kombis
gespielt werden und die Weiße Kugel darf außer der zu lochenden Farbigen
keine anderen Kugeln berühren.

Ausführung: 5x versuchen

Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 45 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 6 (Bälle auf engem Raum)



Bei dieser Übung sollen sie Die Kugeln in numerischer Folge wegspielen. Sie haben am Anfang Ball-in-Hand. Wie üblich dürfen keine Kombis gespielt werden und die Weiße Kugel darf außer der zu lochenden Farbigen keine anderen Kugeln berühren. Auch Bandenstöße sind nicht erlaubt, und die Weiße Kugel darf nicht in das von den farbigen Kugeln markierte Feld laufen!

Diese Übung eignet sich hervorragend zum Training des Positionsspiels auf engem Raum!

Ausführung: 5x versuchen

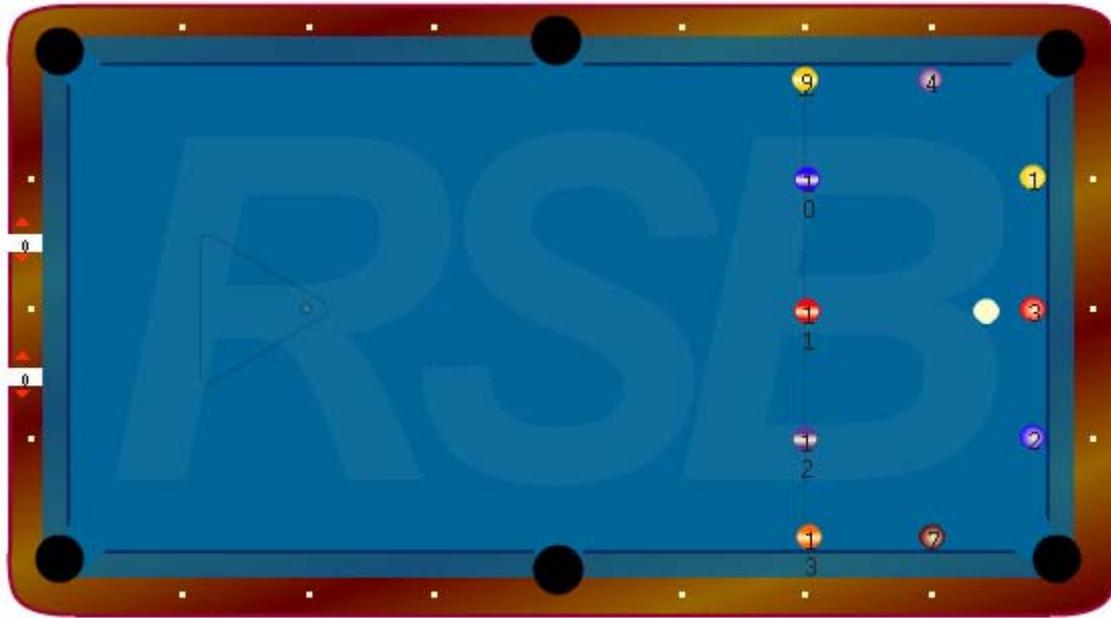
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 75 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 7 (Bälle auf engem Raum vereinfacht)



Hierbei handelt es sich um die vereinfachte Version der vorhergehenden Übung! Die Bedingungen sind dieselben, es liegen nur weniger Kugeln am Tisch. Bei dieser Übung sollen sie Die Kugeln in beliebiger Folge wegspielen. Sie haben am Anfang Ball-in-Hand, müssen aber entweder mit Kugel 1 oder Kugel 2 anfangen. Wie üblich dürfen keine Kombis gespielt werden und die Weiße Kugel darf außer der zu lochenden Farbigen keine anderen Kugeln berühren. Auch Bandenstöße sind nicht erlaubt.

Diese Übung eignet sich hervorragend zum Training des Positionsspiels auf engem Raum!

Ausführung: 5x versuchen

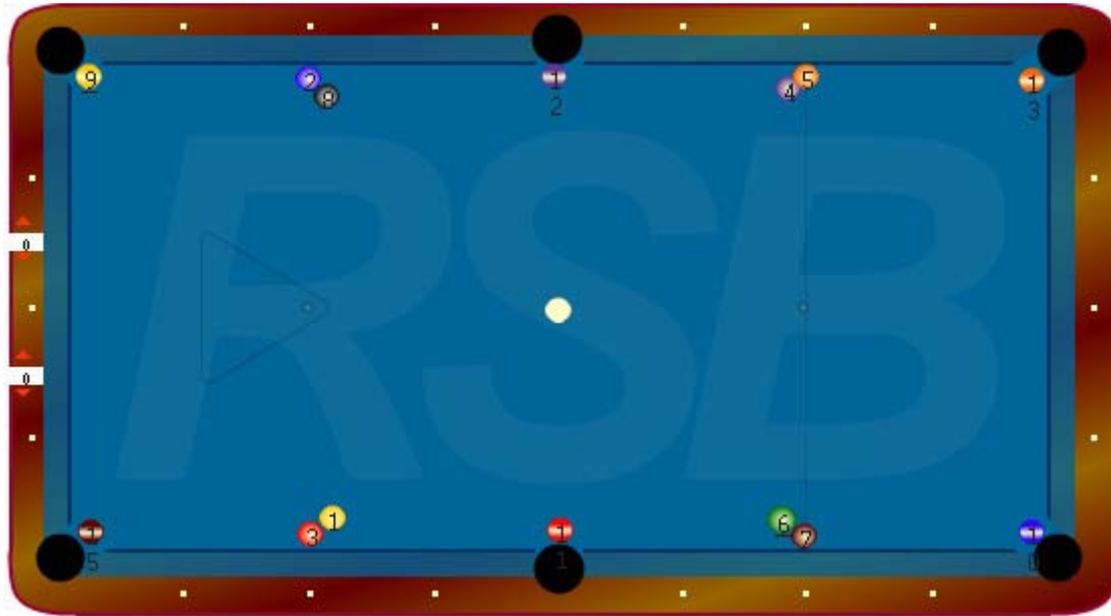
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 50 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 9 (Bandenbälle und Lösen)



Bei dieser Übung geht es darum, die Vollen Kugeln zu senken.
Bei jedem Stoß muss eine beliebige Kugel versenkt werden.
Es dürfen Kombis gespielt werden.

Ausführung: 5x versuchen

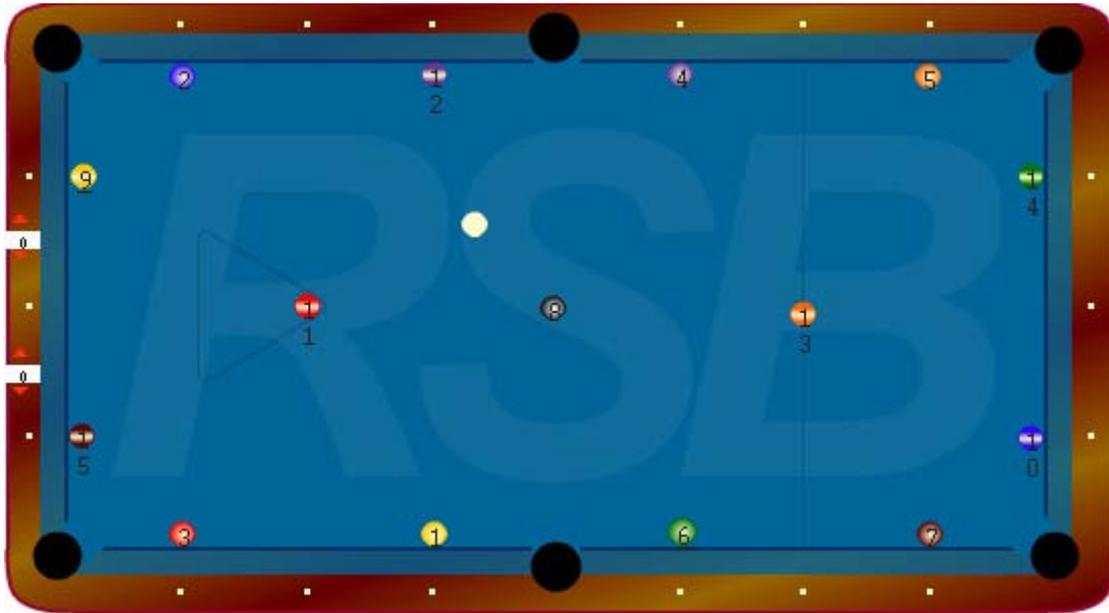
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 70 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 10 (Bandenbälle 3)



Sie starten mit Ball-In-Hand und senken die Kugeln in beliebiger Reihenfolge. Es dürfen keine Kombis gespielt werden und die Weiße Darf keine anderen Kugeln berühren, außer die anzuspielende.

Ausführung: 5x versuchen

Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 75 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 11 (9er Ball Ausspielübung)



Dies ist eine 9-Ball Ausspielübung.

Sie haben am Anfang Ball-In-Hand, es dürfen keine Kombis gespielt werden und die Weiße darf außer der zu spielenden Kugel keine anderen berühren.

9-Ball gemäß muss die Reihenfolge eingehalten werden!

Ausführung: 5x versuchen

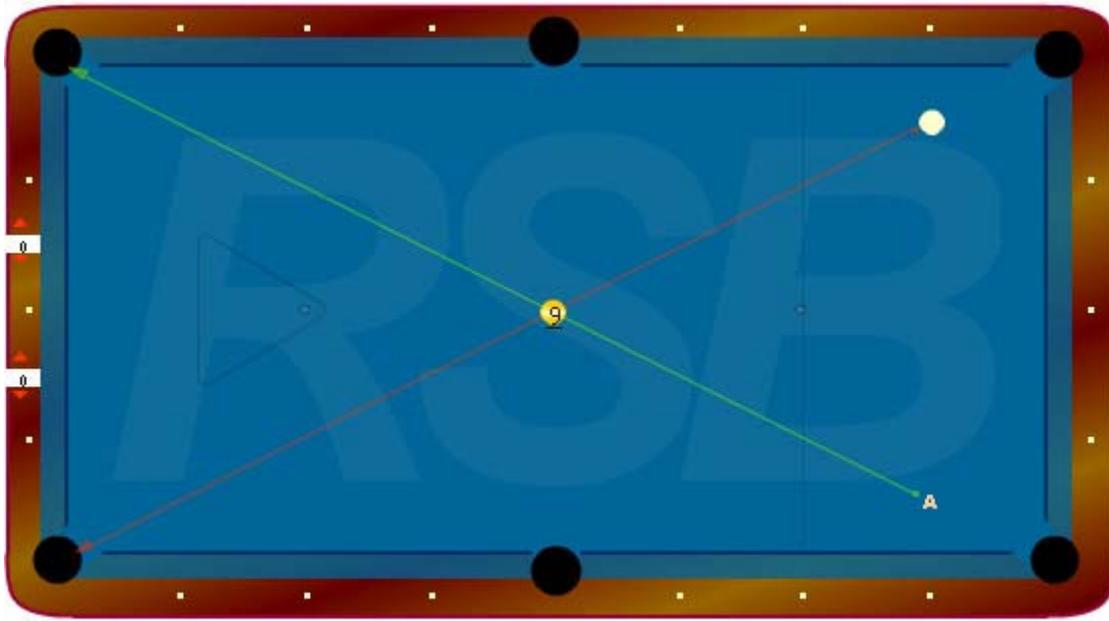
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 45 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 12 (Standartbälle 1)



Standardbälle sind Situationen, die im Spiel oftmals vorkommen!
Deswegen sollten Sie diese Bälle unbedingt beherrschen.

Hierbei handelt es sich um einen langen, geraden Ball, der als Stoppball
gespielt werden soll. Spielen sie ihn abwechselnd mal von der Position
der Weißen Kugel, und mal von Punkt A aus!

Ausführung: Von jeder Seite 5x

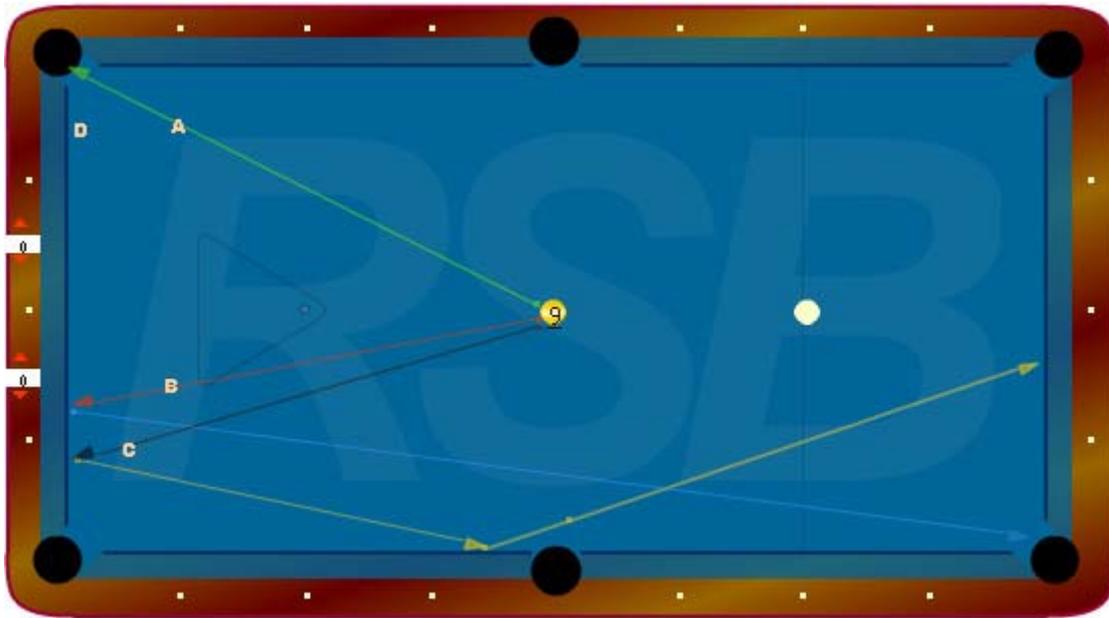
Wertung: Pro versenkte Kugel 1 Punkt

Ziel: 10 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 13 (Standartbälle 2)



Dieser Standardball ist wegen der vielen Spielmöglichkeiten wichtig. Möglichkeit A wäre offensichtlich die einfachste, der Banker B wäre eher fragwürdig und die Sicherheit C (Weiße Kugel ungefähr auf D) sollte nach etwas Übung ziemlich oft gelingen.

Ausführung: jede Variante 5x

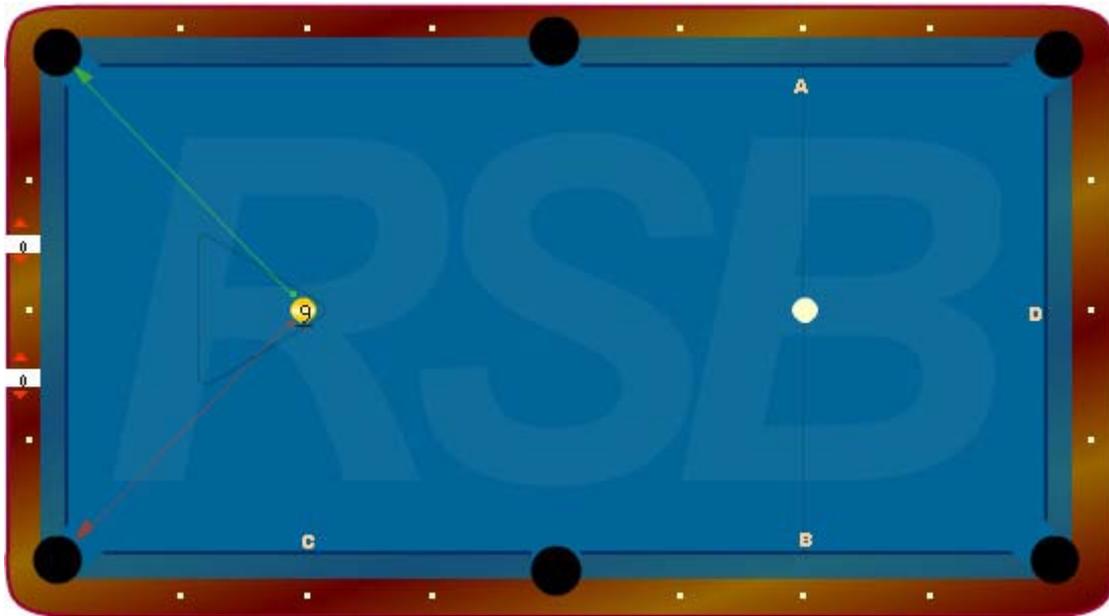
Wertung: Pro gelungener Ball (Nicht selbst belügen)

Ziel: 15 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 14 (14/1 Standardbälle)



Allein schon wegen dem häufigen Vorkommen beim 14/1-Spiel ist dieser Standardball einer der wichtigsten Bälle überhaupt!

Nachdem sie die Situation vom Punkt der Weißen Kugel aus trainiert haben, verlegen sie die Weiße Kugel nacheinander auf die Punkte A, B, C und D.

Ausführung: jede Variante 5x

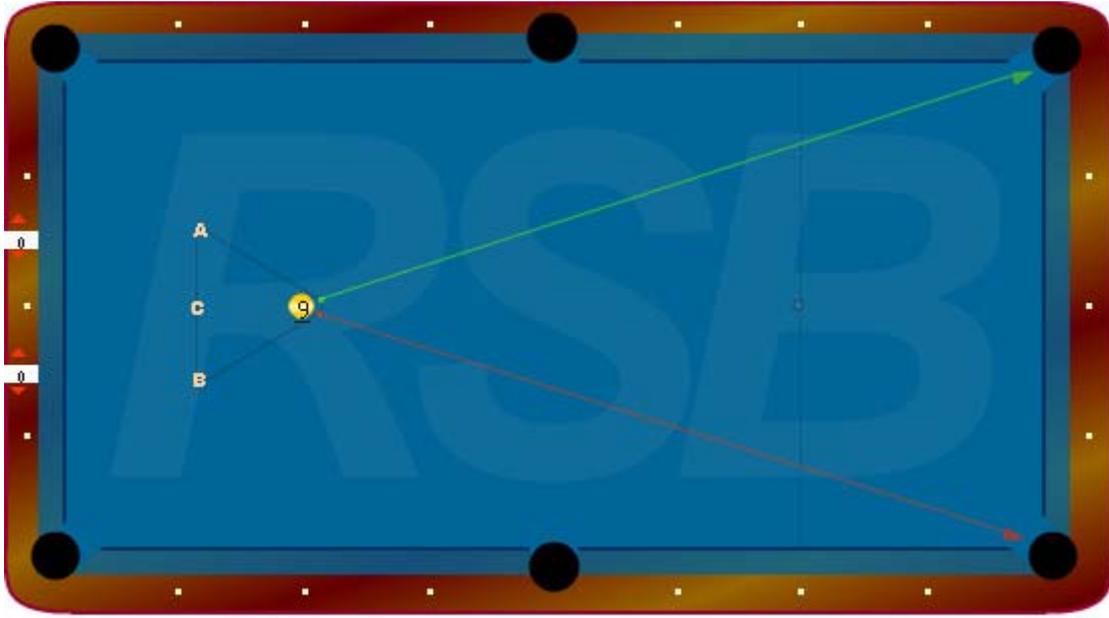
Wertung: Pro gelungener Ball (Nicht selbst belügen)

Ziel: 20 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 15 (Standardbälle, Dreiecksübung)



Diese Übung zeigt eine weitere, oft vorkommende Situation:
Senken sie die Farbige Kugel mindestens 5 Mal von Punkt A
in die linke Kopftasche. Anschließend mind. 5 Mal von Punkt B
in die rechte Kopftasche, und zuletzt von Punkt C aus mind.
5 Mal in die linke, und anschließend mind. 5 Mal in die rechte
Kopftasche.

Ausführung: jede Variante 5x

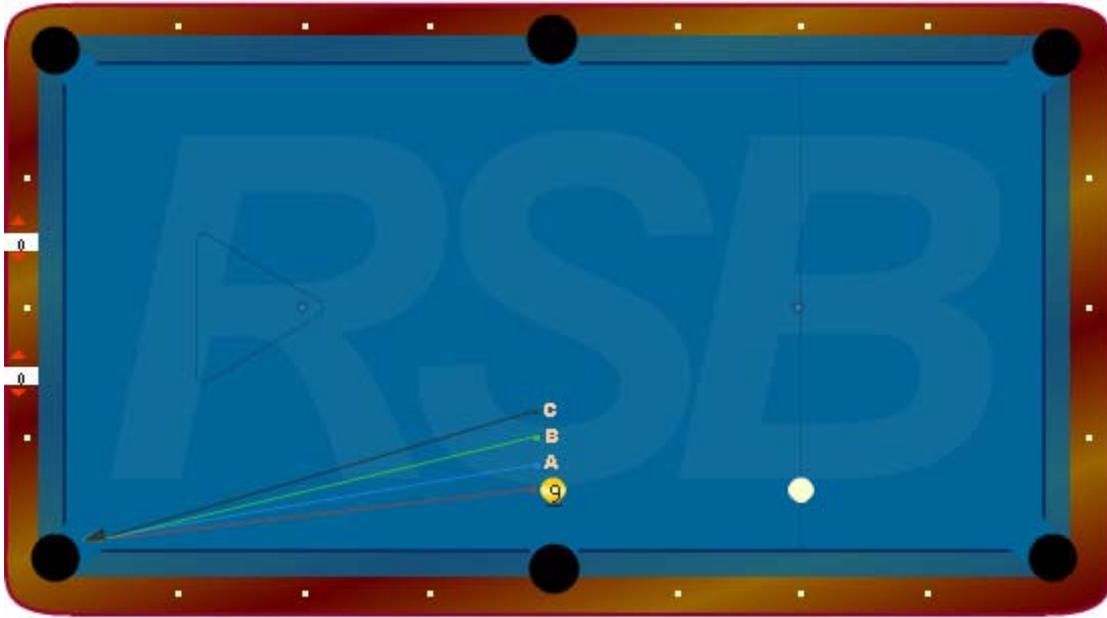
Wertung: Pro versenkter Ball

Ziel: 15 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.

Übung 16 (Standardball, Winkelbälle)



Bei diesem Standardball kann man sich mit zunehmenden Winkel leicht verschätzen.

Stellen sie die Übung der Skizze gemäß hin, und senken sie die farbige Kugel einige Male in die angegebene Tasche. Danach stellen sie die Farbige gemäß der Skizze auf Punkt A, senken die Farbige aus dieser Position, und stellen sie anschließend die Farbige auf Punkt B, dann auf Punkt C.

Ausführung: jede Variante 5x pro Variante

Wertung: Pro versenkter Ball

Ziel: 20 Punkte

Bemerkung:

Wird eine Kugel nicht versenkt, kommt diese Kugel ins Loch und wird nicht gezählt, es wird jedoch weiter gespielt.