

Snooker

TRAINING MIT SYSTEM

Thomas Hein

Snooker-Bundestrainer

Band 1

mit einem Vorwort von

Rolf Kalb



mit drei neuen
Leistungsstufen

www.pat-snooker.com



Moderne
Leistungs-
und
Trainings-
diagnostik

verwendet und empfohlen von:



Deutsche
Billard
Union



15
reds
SNOOKERAKADEMIE

SWISS
SNOOKER
Mitglied des Schweizerischen Billard Verbandes

Level

White

Red

Yellow

Green



Sometimes...
you need the best Tip

<http://www.billiard.site>





für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

Dieser Teil enthält Informationen über das PAT-System,
wie man mit Band 1 arbeitet und die PAT-Level



© Litho-Verlag e.K., Wolfhagen
2008-2019

Alle Rechte vorbehalten • Alle Grafiken,
wenn nicht anders angegeben, von
Thomas Lindemann

Print: ISBN 978-3-981171-33-4
Ebook PDF: ISBN 978-3-941484-26-9
Ebook epub: ISBN 978-3-946128-34-2

www.litho-verlag.de • www.billardbuch.de

3. Auflage 2019
Printed in Germany

Vorwort des Autors.....	5
Vorwort Rolf Kalb	6
Was ist PAT Snooker.....	8
Das Trainingssystem PAT-Snooker.....	9
Levelprüfungen	10
Prüfungsrichtlinie	11

Level 1 WHITE

Übung 1: Pink Spot Nachläufer.....	15
Übung 2: Rund um Pink.....	17
Übung 3: 21 Setup	19
Übung 4: Blau Zugball	21
Übung 5: Blau Stoppball	23
Übung 6: Dynamik & Geradheit	25

Level 2 RED

Übung 1: Pink Spot.....	27
Übung 2: Blau Zugball	29
Übung 3: Schwarz Bande	31
Übung 4: Blau Nachläufer Mitte	33
Übung 5: Blau Split	35
Übung 6: Schwarz endlos	37

Level 3 YELLOW

Übung 1: Blau Doubletouch	39
Übung 2: Schwarz Zugball.....	41
Übung 3: Pink Winkel.....	43
Übung 4: Blau, Pink, Schwarz	45
Übung 5: Blau lang	47
Übung 6: Safety	49

Level 4 GREEN

Übung 1: Line Up	51
Übung 2: Blau endlos.....	53
Übung 3: Safety Scale	55
Übung 4: 15 reds Clearance	57
Übung 5: 2-red-black	59
Übung 6: Little Clearance	61

Spieler Analyse

Vorwort des Autors

Die Leistungsdiagnostik ist im Snooker – wie in allen anderen Sportarten auch – unverzichtbar, um den Leistungsstand zu überprüfen, Defizite zu erkennen und so das Training gezielt und individuell optimieren zu können.

Mit dem vorliegenden Werk möchte ich jedem ambitionierten Snookerspieler die Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik bieten, die bisher lediglich den Kaderathleten vorbehalten war.

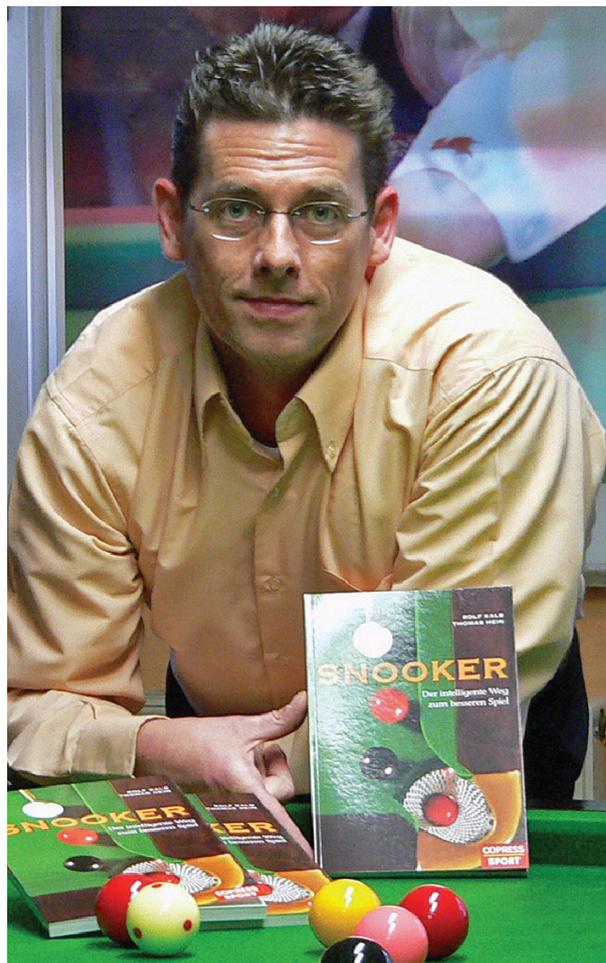
Mit dem PAT-Snooker kann jeder Snookersportler unabhängig vom Spielniveau seinen Leistungsstand ermitteln und seine Trainingsschwerpunkte dem Bedarf anpassen. Der Trainer kann Potenziale oder auch Defizite aufdecken und das Training entsprechend strukturieren.

Doch der PAT-Snooker soll mehr sein, als bloßes Instrument der Leistungsdiagnostik.

In diesem Buch finden Sie eine in Form und Umfang bisher nicht bekannte Sammlung von Übungen, die für jeden Snookerspieler wertvolle Ideen für ein strukturiertes und zielgerichtetes Training liefert. Gerade Anfänger kennen die Situation: Man hat den Tisch für sich alleine, ist hochmotiviert und möchte trainieren. Doch was trainiert man? Die Bälle verteilen und drauf los spielen mag genügen, um in den Stoß zu kommen. Trainingserfolge werden sich nur dann einstellen, wenn Übungen mit klarer und valider Zielsetzung trainiert werden.

PAT-Snooker bietet eine umfangreiche Sammlung von Übungen, für die Ziele und technische Anforderungen eindeutig definiert sind.

Meine langjährige Erfahrung als Bundestrainer und aktiver Snookerspieler hat mir gezeigt, dass dies die effektivste Art ist, die spielerischen Fähigkeiten gezielt zu steigern. Dieses Werk soll ein Stück meiner Erfahrung weitergeben.



Noch ein Hinweis: Wenn Sie Ihre Leistungen mit anderen vergleichen möchten, schauen Sie doch mal im Internet unter www.PAT-billiard.com.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.

Ihr



Thomas Hein
- Bundestrainer Snooker -

Vorwort Rolf Kalb

Ich gebe es ja zu: Ich bin privilegiert. Ständig darf ich den besten Snookerspielern der Welt auf die Finger schauen. Das ist faszinierend. Die Top-Spieler erreichen ein Niveau, wo Können zur Kunst wird. Gleichzeitig fasziniert mich aber auch der Facettenreichtum.

Ein Ronnie O'Sullivan in Top-Form spielt wie im Rausch und versetzt seine Zuschauer dabei ebenso in einen Rausch. Nicht minder begeisternd ist die beinahe chirurgisch anmutende Präzision, mit der Stephen Hendry die Bälle locht. Das präzise Breakbuilding von John Higgins, die Offensivkraft von Shaun Murphy, das gnadenlose Safety-Spiel von Mark Selby, die taktische Meisterschaft von Steve Davis – all das sind unterschiedliche Facetten eines begeisternden Sportes, und nichts davon darf fehlen.

Was mich da aber so begeistert, ist ja nur das Endprodukt. Ein solches Niveau kann nur erreichen, wer zuvor harte Arbeit investiert hat – harte Arbeit am Trainingstisch, in dem in unzähligen Stunden das eigene Können geübt wird, und das über Jahre hinweg. Übrigens sind ja auch die O'Sullivans, Murphys, Hendrys und Higgins nicht immer in Top-Form. Gerade dann wird augenfällig, wie sehr sich die harte Arbeit auszahlt. Denn dann haben sie alle ihr sogenanntes B-Spiel, auf das sie zurückgreifen können. Diese Möglichkeit hat man nur, wenn man sich das zuvor am Trainingstisch erarbeitet hat – und die Betonung liegt hier wirklich auf Arbeit.

Natürlich kann nicht jeder, der zu einem Snooker-Queue greift, irgendwann auch Weltmeister im Crucible Theatre werden. Aber jeder kann sein Potential ausschöpfen. Und dabei will Ihnen dieses Buch helfen. Denn es gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Arbeit am Trainingstisch zu strukturieren und zu optimieren. Einfach gesagt: Es hilft Ihnen, richtig zu trainieren und dabei die für Snooker wichtigen Fertigkeiten zu entwickeln.

Hilfe beim Training brauchen auch die Top-Profis – und das, obwohl die ja nun wahrlich al-



les über Snooker wissen. Aber die haben dann auch die Möglichkeit, einen renommierten und international anerkannten Top-Trainer zu Rate zu ziehen. Diese Möglichkeit hat ein Amateurspieler natürlich nicht in diesem Maße. Aber genau hier hilft Ihnen dieses Werk.

Zielgerichtet können Sie sich mit den Übungen hier Schlüsselfertigkeiten für Snooker erarbeiten. Dabei werden auch Variationen angeboten und wichtige Tipps gegeben. Damit sind diese Übungen für jeden Spieler eine wichtige Hilfe. Ob Anfänger oder erfahrener Hase – jeder wird mit diesen Übungen sein Können weiterentwickeln und damit sein Potential ausschöpfen können.

Das Besondere ist aber das PAT-System, das die eigenen Leistungen und das eigene Können bewertbar macht. Damit kann jeder und jede die eigene Trainingsleistung beurteilen und erfährt, wo man wirklich steht, wo die eigenen Stärken und vor allem die eigenen

Schwächen liegen. Vor allem aber: Man kann sich auch mit anderen vergleichen – sei es im eigenen Verein oder aber über die angebotene Datenbank auch darüber hinaus. Am Ende werden Sie dadurch auch zielgerichteter trainieren können.

Das PAT-System verhindert, dass Sie in einen ungesunden Trott verfallen, dass Ihr Training in öder Routine versinkt. Das ist nämlich ein Tipp, den ich von vielen Top-Spielern gehört habe. Die sagen alle: Ohne harte Arbeit geht es nicht, aber sieh zu, dass das Training nicht in Routine erstarrt, sondern immer wieder Spaß macht. Das ist das Geheimnis des erfolgreichen Trainings: Mit Hunger am Tisch stehen und Spaß beim Training haben.

Die Vielfalt der Übungen und das damit verbundene PAT-System werden dabei eine wertvolle Hilfe sein und – gerade wegen der Vergleichbarkeit – für einen Extra-Schub an Motivation

sorgen. Damit werden Sie nicht mehr orientierungslos am Trainingstisch stehen, sondern Sie werden ein Ziel vor Augen haben und mit der notwendigen Arbeit werden Sie dieses Ziel auch erreichen.

Viel Spaß beim Training und viel Erfolg auf Ihrem Weg wünscht Ihnen

Ihr / Euer



Rolf Kalb

- Kommentator Eurosport -



Hallo, ich bin Dr. Red,

...und begrüße Sie hier recht herzlich bei PAT-Snooker.

Meine Aufgabe ist es Ihnen Hilfestellungen und Tipps zu jeder Übung zu geben. Wenn Sie Fragen, Wünsche oder Probleme haben, so können Sie mich auch anschreiben. Unter Dr.Red@pat-snooker.com können Sie mich erreichen.

Und nun viel Spaß beim Training