

# Snooker

TRAINING MIT SYSTEM

## Thomas Hein

Snooker-Bundestrainer

# Band 2

mit einem Vorwort von

## Rolf Kalb



mit drei  
Leistungsstufen

### Moderne Leistungs- und Trainingsdiagnostik



verwendet und empfohlen von:

**DBU**

Deutsche  
Billard  
Union



15  
**reds**  
SNOOKERAKADEMIE

SWISS  
**SNOOKER**  
Mitglied des Schweizerischen Billardverbandes



[www.pat-snooker.com](http://www.pat-snooker.com)

Level

Brown

Blue

Pink

Black



Sometimes...  
you need the best Tip

<http://www.billiard.site>





© Litho-Verlag e.K., Wolfhagen  
2008-2019  
Alle Rechte vorbehalten • Alle Gra-  
fiken, wenn nicht anders angegeben,  
von Thomas Lindemann  
3. Auflage 2019  
Printed in Germany

Print: ISBN: 978-3-981171-34-1  
Ebook PDF: ISBN: 978-3-941484-27-6  
Ebook Epub: ISBN: 978-3-946128-35-9

[www.litho-verlag.de](http://www.litho-verlag.de) • [www.billardbuch.de](http://www.billardbuch.de)

<b>Kapitel</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
	Vorwort Thomas Hein .....	5
	Vorwort Rolf Kalb .....	6
	Was ist PAT Snooker ?.....	8
	Das Trainingssystem PAT-Snooker.....	9
	Wie arbeitet man mit PAT Snooker? .....	9
	Levelprüfungen .....	10
	Prüfungsrichtlinie .....	11
<b>Level 5 BROWN</b>	.....	<b>14</b>
	Übung 1: Cross Line Up .....	15
	Übung 2: Rund um Pink .....	17
	Übung 3: 2-red-blues.....	19
	Übung 4: Die glorieichen 7 .....	21
	Übung 5: 2 Rote an der Bande.....	23
	Übung 6: Rot lang Blau .....	25
<b>Level 6 BLUE</b>	.....	<b>26</b>
	Übung 1: T-time .....	27
	Übung 2: 2-red-blue-square .....	29
	Übung 3: Clearing Colours .....	31
	Übung 4: 9 Rote .....	33
	Übung 5: Red-Black-Sequence.....	35
	Übung 6: Spin Safety .....	37
<b>Level 7 PINK</b>	.....	<b>38</b>
	Übung 1: 7-reds-Break .....	39
	Übung 2: 3 Rote mit Blau .....	41
	Übung 3: Pink-Schwarz-Würfel .....	43
	Übung 4: Pink Problem .....	45
	Übung 5: Long Distance Control .....	47
	Übung 6: Blue-last-Red .....	49
<b>Level 8 BLACK</b>	.....	<b>50</b>
	Übung 1: Line Up Pro .....	51
	Übung 2: Little Maximum.....	53
	Übung 3: Trap shooting .....	55
	Übung 4: 100 Black .....	57
	Übung 5: 6 reds position blue.....	59
	Übung 6: Corner Reds .....	61
	 Spieler Analyse .....	 62

## Vorwort von Thomas Hein

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

Mit dem vorliegenden Band 2 möchte ich Sie in die „Oberstufe“ des Snooker führen. Sie haben mit Band 1 gearbeitet und beherrschen im Idealfalle die Grundlagen des Spiels. Die Übungen des 2. Bandes vertiefen die inzwischen erlernten Fähigkeiten und steigern Ihr Spiel um die Nuancen, die im Match über Sieg und Niederlage entscheiden können.

Mit dem PAT Snooker Band 2 kann jeder Snookersportler des gehobenen Spielniveaus seinen Leistungsstand ermitteln und seine Trainingsschwerpunkte dem Bedarf anpassen. Der Trainer kann Potenziale oder auch Defizite aufdecken und das Training entsprechend strukturieren.

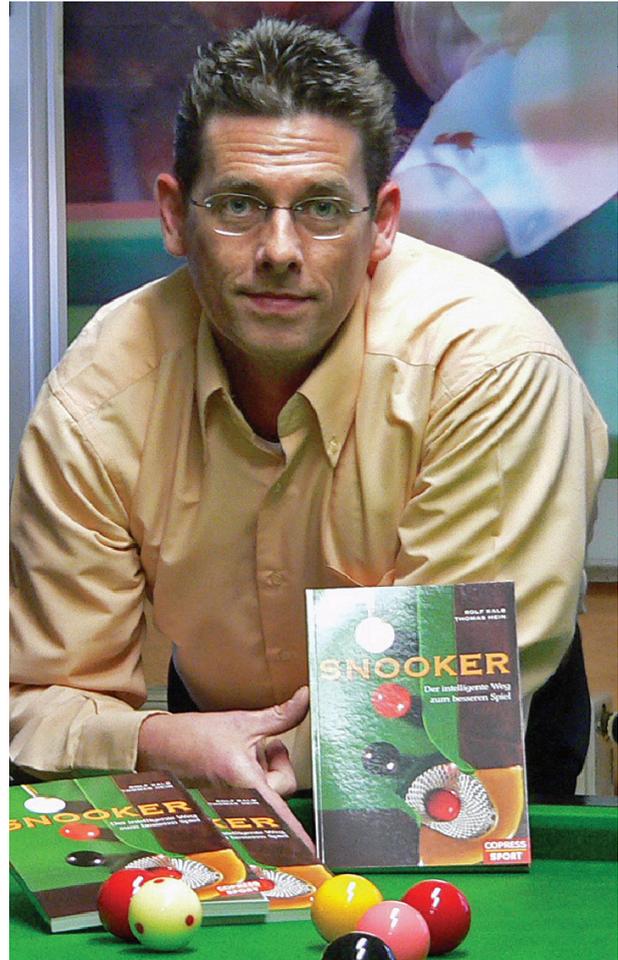
Doch Snooker-PAT soll mehr sein, als bloßes Instrument der Leistungsdiagnostik.

In den Bänden 1 und 2 finden Sie eine in der Form bisher nicht bekannte Sammlung von Übungen, die für jeden Snookerspieler wertvolle Ideen für ein strukturiertes und zielgerichtetes Training liefern.

Band 2 soll dabei den Unterschied zwischen dem ambitionierten Snookerspieler und dem erfolgreichen Matchplayer herausarbeiten. 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. Als Leser und Nutzer dieses Bandes sind Sie keine Anfänger mehr. Sie erwarten von sich höhere Breaks oder auch schon Turnierfolge. Mit diesem Werk möchte ich ein Stück meiner Er-



fahrung weitergeben und zu Ihrem sportlichen Erfolg beitragen.

Noch ein Hinweis: Wenn Sie Ihre Leistungen mit anderen vergleichen möchten, schauen Sie doch mal im Internet unter [www.pat-snooker.com](http://www.pat-snooker.com) und [www.snooker-iq.de](http://www.snooker-iq.de).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.

Ihr



**Thomas Hein**  
- Bundestrainer Snooker -  
der Dt. Billard-Union

## 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 gefeilt 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 sogenannte 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 Schwä-

chen 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-Snoo-ker.

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-snoo-ker.com](mailto:Dr.Red@pat-snoo-ker.com) können Sie mich erreichen.

Und nun viel Spaß beim Training