


# KARAMBOL BILLARD

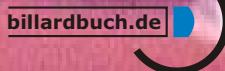
EIN TRAININGSPROGRAMM  
MIT ÜBUNGEN, SPIELEN  
UND LEISTUNGSTEST

**BASIS**  
VON ANDREAS EFLER

**MYWEBSPORTCOM**  
billiards.worldwide



 Litho-Verlag

 billardbuch.de

  
9 783941 484351 0 2500



“BASIS”

© Litho-Verlag e.K., Wolfhagen/Germany 2014  
Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Print ISBN: 978-3-941484-35-1  
Ebook ISBN: 978-3-941484-36-8

[www.dreiband-billard.de](http://www.dreiband-billard.de)  
[www.lithoshop.eu](http://www.lithoshop.eu)

Das Basis-Trainingsprogramm.....	2
Legende.....	4
Tempokontrolle 1.....	5
Tempokontrolle 2.....	6
Tempokontrolle 3.....	7
Tempokontrolle 4.....	8
Tempokontrolle 5.....	9
Kontrolle des Effets 1.....	10
Kontrolle des Effets 2.1.....	11
Kontrolle des Effets 2.2.....	12
Rückzieher 1.....	13
Rückzieher 2.....	14
Rückzieher 3.....	15
Nachläufer 1.....	16
Nachläufer 2.....	17
Nachläufer 3.....	18
Druckstoß.....	19
Tempokontrolle in Kombination mit Rück- und Nachläufer 1.....	20
Tempokontrolle in Kombination mit Rück- und Nachläufer 2.....	21
Das Treffen von B 2, 1.....	22
Das Treffen von B 2, 2.....	23
Das Treffen von B 2 mit Nachläufereffekt 1.1.....	24
Das Treffen von B 2 mit Nachläufereffekt 1.2.....	25
Das Treffen von B 2 mit Rückziehereffekt.....	26
Das Treffen von B 2 mit Rück- und Nachläufereffekt 1.1.....	27
Das Treffen von B 2 mit Rück- und Nachläufereffekt 1.2.....	28
Kontrolle von B 2.....	29
Bandenattacke.....	30
Bandenspiel mit Effetkontrolle 1.1.....	31
Bandenspiel mit Effetkontrolle 1.2.....	32
Bandenspiel mit Effetkontrolle 2.1.....	33
Bandenspiel mit Effetkontrolle 2.2.....	34
Bandenspiel mit Rückzieher 1.1.....	35
Bandenspiel mit Rückzieher 1.2.....	36
Kontrolle über die Anspielhöhe 1.1.....	37
Kontrolle über die Anspielhöhe 1.2.....	38
Protokolle.....	39
Trainingsspiele.....	44
Dreibandtraining im Wienerwald.....	51
Mywebsport.....	52
Bücher.....	55



## DAS BASIS-TRAININGSPROGRAMM

Sinn und Zweck des Basis-Trainingsprogramms und Leistungstest ist es, den Einstieg in die hohe Kunst des Karambolbillard zu erleichtern und Struktur in die verschiedenen Themenbereiche (Tempogefühl, Seiteneffekt, Rück- und Nachläufer, Treffen von Ball 2 und die entsprechenden Kombinationen aus diesen) zu bringen. Die anschließende Protokollierung ermöglicht eine stetige Leistungskontrolle und das gezielte Bearbeiten von Schwächen des Trainierenden. Die Einteilung in Level 1-4 soll eine zusätzliche Motivation darstellen, sich kontinuierlich zu verbessern und das nächst höhere Level zu erreichen.

### DIE VIER LEISTUNGSKLASSEN

Beim Basis-Trainingsprogramm gibt es vier Leistungsklassen, die nach Farben gekennzeichnet sind. Dazu gibt es bei jeder Übung das hier rechts gezeigte Symbol. Die Zahlen entsprechen der zu erreichenden Punkteanzahl für das entsprechende Level.

0-19
20-39
40-49
50

Weiss: Level 1 = Starter. Auf dieser Stufe macht der Trainierende seine ersten Übungen und der erste Test gibt ihm eine Orientierung über Stärken und Schwächen.

Gelb: Level 2 = Rookie. Sobald ein Trainierender die Stufe des Rookies erreicht hat, macht es Sinn, sich auch mit anderen Übungen als den Basisübungen zu beschäftigen und die ersten Turnierpartien zu spielen.

Grün: Level 3 = Ambitious. Grün bedeutet hier, dass der Spieler ein hohes Niveau an technischen Fertigkeiten erreicht hat, das ihn befähigt, in allen Disziplinen schnelle Fortschritte zu machen. Er hat ein gutes Tempogefühl und viel Erfahrung mit den verschiedenen Effekten.

Rot: Level 4 = Top. Hier ist die Punkteanforderung fast immer identisch mit dem maximal möglichen Wert. Dieses Level erfordert eine perfekte Technik und sehr viel Erfahrung und wird nur von wenigen Spielern erreicht.

### TRAINING UND TESTABNAHME VOR ORT

Die Trainer erarbeiten mit den Schülern in den Clubs die Übungen und achten dabei auf eine saubere Stoßtechnik. Sie legen einen Termin fest, an dem ein erster Test stattfinden soll. Die Ergebnisse werden protokolliert und mit einem Datum versehen (siehe Seite 39). Je nach Ergebnis wird dem Trainierenden seine Einstufung zugewiesen. Nach Auswertung von Stärken und Schwächen kann der Trainer sein weiteres Trainingsprogramm gestalten.

### TRAINING UND TESTABNAHME ÜBER INTERNET MIT MYWEBSPORT

Über das MYWEBSPORT-Trainingssystem kann sowohl trainiert werden als auch über Internet von Mywebsport-Trainern geprüft werden. Dazu ist es erforderlich, dass sowohl Trainer als auch Schüler Zugang zu einem MYWEBSPORT-System haben.