

Snooker

TRAINING MIT SYSTEM



Thomas Hein

Snooker-Bundestrainer

mit 3 neuen
Leistungsstufen!

Band 2

Moderne
Leistungs-
und
Trainings-
diagnostik

mit einem Vorwort von Rolf Kalb



www.pat-snooker.com

Level

Brown

Blue

Pink

Black

PAT-Snooker

für fortgeschrittene Spieler

Dieser Teil enthält Informationen über das PAT-System,
wie man mit Band 2 arbeitet und die PAT-Level



© Litho-Verlag e.K., Wolfhagen 2008
Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2008
Printed in Germany

ISBN 13: 9783-98117134-1
www.litho-verlag.de • www.billardbuch.de

Kapitel	Inhalt	Seite
	Vorwort Thomas Hein	5
	Vorwort Rolf Kalb	6
	Was ist PAT Snooker ?.....	8
	Das Trainingsystem PAT-Snooker.....	9
	Wie arbeitet man mit PAT Snooker?	9
	Levelprüfungen	10
	Prüfungsrichtlinie	11
Level 5 BROWN	14
	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
Level 6 BLUE	26
	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
Level 7 PINK	38
	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
Level 8 BLACK	50
	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.

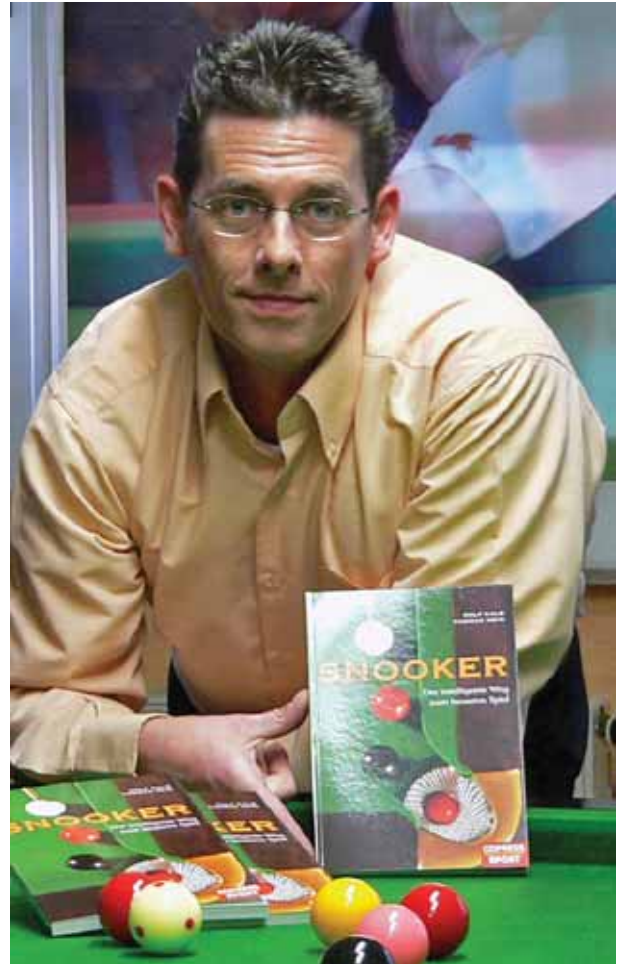
Doch Snooker-PAT soll mehr sein, als bloßes Instrument der Leistungsdiagnostik.

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 und 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 können Sie mich erreichen.

Und nun viel Spaß beim Training

PAT Snooker

Snooker ist deutlich schwieriger, als man denkt - speziell, wenn man Spitzenspieler bei der Ausübung dieses Sportes beobachtet.

Es ist sehr wichtig, dass Anfänger - unerheblich, ob sie Kinder oder Erwachsene sind - die Grundlagen des Sportes richtig lernen und dann Schritt für Schritt und sehr methodisch an ihrer Ausprägung arbeiten. Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist es dabei, zu begreifen, dass es keine Abkürzungen gibt und dass es deutlich mehr Zeit in Anspruch nimmt, wirklich besser zu werden, wenn man einzelne Schritte überspringt oder einfach weglässt.

Snooker spielen macht viel Spaß und daran ist mit Sicherheit nichts auszusetzen - im Gegenteil! Allerdings ist wichtig, einen deutlichen Unterschied zwischen dem Spaß am Spielen und dem Üben, um das Spiel zu erlernen, zu machen.

Mit der richtigen Menge an Disziplin und Konzentration sowie einem großen Maß innerem Drang, die nötigen Spieltechniken zu meistern, wird das Snookerspielen schnell sogar noch mehr Spaß machen!

PAT steht für „**Playing Ability Test**“ (zu Deutsch: Spielvermögenstest) und ist weit mehr als ein bloßes Prüfverfahren.

Vielmehr handelt es sich um ein methodisches Auswertungssystem für die verschiedenen Fertigkeiten, die man benötigt, um gutes Snooker bis zu den höchsten Spielstärken betreiben zu können.

PAT Snooker 2 ist die Fortsetzung des Trainingssystems, das das gesamte Spektrum des Billard abdeckt - von den Grundlagen und Grundstößen bis hin zum technisch vollkommenen Positionsspiel eines Profisportlers, der in der Lage ist, ein Spiel nach dem anderen zu beenden und es dabei für die Zuschauer so mühelos aussehen zu lassen, dass diese nur noch Staunen können!

PAT Snooker 2 - wie alle anderen PAT Stufen - prüft dieser verschiedene Teilaspekte des Spiels (jeder davon natürlich entscheidend für die Entwicklung der Spielstärke). Da jede Übung mit entsprechenden Regeln für das Aufsetzen und Spielen der Bälle bzw., wie die Punkte zu zählen sind, ausgestattet ist, kann jeder Versuch gemessen und mit weiteren Versuchen verglichen werden.

Die Vorgehensweise ist nun einfach: Sorgfältig Übung für Übung durchgehen, die Kugeln korrekt aufsetzen und die vorgegebenen Regeln befolgen.

Dann die Übungen wieder und wieder spielen, bis die angegebenen Zielwerte kein Problem mehr darstellen.

Mit PAT ist es sicherlich einfacher, das eigene Training zu planen und die eigenen kurz-, mittel- und langfristigen Ziele heraus zu arbeiten - und natürlich, diese auch zu erreichen!

Bei richtigem Gebrauch kann dieses Übungsprogramm über einen längeren Zeitraum eine große Hilfe sein und den Spieler perfekt auf den nächsten offiziellen Test vorbereiten - einen (guten) Trainer kann es aber selbstverständlich nicht ersetzen!

Das Trainingssystem PAT-Snooker

soll ein fester Bestandteil im Training sein. Es dient nicht nur als Prüfungssystem.

Ungeübte Spieler beginnen einfach - am besten natürlich unter Anleitung ihres Trainers - mit den Übungen und benutzen dabei das Trainingssystem als Richtschnur durch ihr Training. Die Übungs- und Spielauswahl erfolgt selbst oder in Absprache mit dem Trainer, ebenso die Fixierung der ersten Ziele.

Ein regelmäßiges Training mit den Übungen in Zusammenarbeit mit einem lizenzierten PAT-Snooker-Trainer steigert die Leistung und die Entwicklungsgeschwindigkeit.

Das Trainingssystem PAT wird dann erst nach dem ersten Durchlaufen aller Übungen - und somit als erste Erfolgs-Kontrolle und zur Festlegung der weiteren Trainings-Gestaltung - absolviert.

Geübte Spieler starten mit einem kompletten PAT in die Trainingsarbeit - dadurch ergibt sich die Auswahl der ersten Trainings-Schwerpunkte von selbst: man befasst sich zuerst mit den Übungen, die am schlechtesten absolviert worden sind.

Das Ablegen des Tests als Einstieg in die Trainingsarbeit bietet (evtl. auch für den völlig ungeübten Spieler) den Vorteil, dass von Anfang an ein größeres Verständnis für die Durchführung der Übungen und ihrer speziellen Besonderheiten vermittelt wird - auch was die Wichtigkeit der einzelnen Übungen für das Training des Spielers betrifft.

Ein offizieller Test sollte innerhalb einer Leistungsstufe allerdings nicht öfter als alle 3 Monate abgelegt werden.

Je nach Anzahl der zur Verfügung stehenden Übungsstunden sollten also 3-Monats-Ziele (Trainingspläne) formuliert werden (z.B. 50% Steigerung). Diese Ziele können nun beispielsweise verfolgt werden, bis dreimal in Folge die vorgegebenen Werte (aber zumindest 80% der PAT-Sollwerte) erreicht worden sind.

PAT
- Trainingsbereich -

Ziele:

Um hohe Breaks zu erzielen, sollte das Lochen hoher Farben und exaktes Stellungsspiel mit kurzen Laufwegen beherrscht werden. Mit dieser Übung wird das sichere Lochen von Pink trainiert. Neben dem reinen Lochen wird zugleich die Cueball-Kontrolle gefördert. Das kleine „perfekte“ Positionsspiel ist das Ziel.

Aufbau:

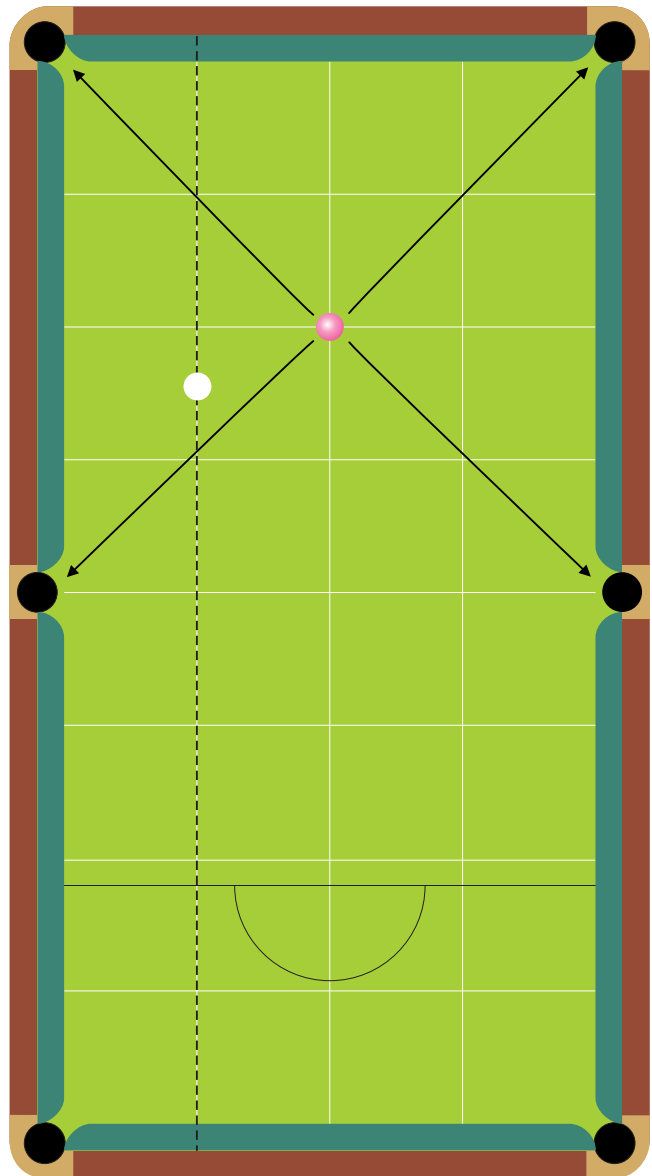
Legen Sie Pink auf den angestammten Spot. Der erste Stoß erfolgt mit Ball in Hand von der gekennzeichneten Achse.

Aufgabe:

Lochen Sie Pink – beginnend mit Ball in Hand – in eine der vier umliegenden Taschen. Fällt Pink, kommt diese zurück auf ihren Spot und wird aus der Ablage der Weißen erneut versenkt. Der Versuch endet, wenn Pink nicht, oder Weiß fällt. Es ist nicht erlaubt, Pink zwei- oder mehrfach in Folge in die gleiche Tasche zu spielen.

Wertung bei der Leistungsdiagnostik:

Je gelochter Pink erhalten Sie einen Punkt. Die Serie kann theoretisch endlos gespielt werden. Nach einem Fehlversuch beginnen Sie erneut mit Ball in Hand. Spielen Sie 10 Serien und versuchen Sie, den Durchschnitt zu steigern.



mein Tipp

Wenn Sie Pink schon recht sicher lochen, lenken Sie Ihren Fokus auf das Positionsspiel. Dazu sollten Sie bei „ball in hand“ Weiß bereits mit einem Winkel zur Linie Pink-Tasche positionieren.

Ihr Durchschnitt wird zunächst sinken, aber die Qualität des Positionsspiels steigt messbar.



Counter	
Pink gelocht = 1 Punkt 10 Versuche Punktzahl maximieren	
Aufnahmen	10
theor. Maximalwert	endlos
Stopwert	75
Sollwerte	
GOLD	75
SILBER	50
BRONZE	20



Der Autor Thomas Hein, Jahrgang 1966, ist seit über 25 Jahren aktiver Billard-sportler und 14-facher Deutscher Meister in verschiedenen Billardvarianten. Seine Website www.snookermania.de ist seit 1999 Anlaufstelle für die Snookerszene. Über dieses Medium können Snooker-spieler und die, die es werden wollen alle notwendigen Informationen rund um Snooker in Deutschland beziehen.

Seine umfangreiche Erfahrung als Spieler und Trainer gab er zusammen mit Rolf Kalb, der Snookerstimme von Eurosport im Jahr 2006 erstmalig in Buchform weiter. Als Bundestrainer hat Thomas Hein seit Jahren die Struktur dieser doch jungen Billardvariante mit Engagement und Enthusiasmus voran getrieben. Erstmals konnte sich die Nationalmannschaft 2007 den Titel des Team Europameisters sichern.

Zusammen mit Rolf Kalb hat er als Kommentator von Snookerübertragungen die Reichweite der Faszination Snooker in Deutschland hautnah erleben können. Mit diesem Antrieb gründete er 2005 die erste deutsche Snookerakademie in Oberhausen. Die 2004 durch ihn ins Leben gerufene Veranstaltung „Snooker-Holidays“ hat bisher einen ungeahnten Zuspruch erfahren.

PAT-Snooker war zunächst als Leistungsfeststellung und Test auf die nationalen Spitzenspieler ausgelegt, wurde aber auch erfolgreich bei Breitensportmaßnahmen getestet. Durch das ausnahmslos positive Feedback der Teilnehmer entschloss sich Thomas Hein 2006 das Konzept zu perfektionieren und der ständig gewachsenen Snookerszene zur Verfügung zu stellen.

„Das PAT-SNOOKER-System ist ein unbestechliches, messbares und vergleichbares Training. Erfolg wird durch dieses System planbar. Ausprobieren - es wirkt!“

Euer Thomas Hein

„PAT Snooker - Training mit System“

bietet die Möglichkeit, durch aufeinander aufbauende Übungen seinen persönlichen Leistungsstand im Snooker zu entwickeln und stetig zu kontrollieren. Damit wurde die Möglichkeit geschaffen, die eigene Leistung zu diagnostizieren. Durch die Anpassung der Schwierigkeitsgerade wird ein linearer Aufbau für das Einzeltraining vorgegeben. Übungsaufgaben, Leistungsüberwachung und Ergebniskontrolle bilden hierbei die Grundlage für Verbesserungen und Spaß am Training. Die Leistungsdiagnostik kann zum einen durch das Ablegen von entsprechenden Prüfungen zu den einzelnen Levels, angepasst an die Farben der Snookerkugeln, oder durch den gezielten Ergebnisvergleich im Internet mit anderen Spieler erreicht werden.

PAT Snooker - PAT steht für Playing Ability Test - ist ein Spielvermögenstest, mit dem man weltweit seine Leistungen vergleichen kann, und der eine Einstufung von Können und Leistung ermöglicht.

In diesem Band werden auf 64 Seiten die Leistungsstufen (Levels) Weiß, Rot, Gelb und Grün behandelt, erklärt. Die Tipps des Autors bieten hierbei wichtige Hilfestellungen für die Übungen.



Das Team PAT-Snooker mit Thomas Hein, Lasse Münstermann, Thomas Moser und Frank Schröder lässt aber die Snookerspieler nicht mit dem Trainingsband allein, sondern unterstützt durch moderne Prüfungsvorbereitungen die Spielfähigkeit des Teilnehmers.