

Nr. 74

Zielen und gerader Stoß

Wir wollen eine **einfache und natürliche Methode** vorstellen, die sich nicht speziell mit Ziel-Linien, B1- und B2- Antreffpunkten u. ä. herumschlägt. Man geht so vor:

1. Zunächst überlegt man, wie der Spielball den Ball 2 treffen soll, d. h. welche genaue **Position der B 1 im Moment seiner Berührung mit B 2 einnehmen wird** (B1 als "virtueller" Spielball an B2).

2. Beim Vorschwingen visualisiert man sodann, wie der Spielball sich insgesamt von der Queuespitze löst, zu Ball 2 hin läuft und dort die gewünschte Impact-Position einnimmt.

Visualisieren heißt, sich den Ablauf der zukünftigen Ereignisse so lebhaft wie möglich vorzustellen, vor seinem inneren Auge Gestalt annehmen zu lassen.

Ob man das Vorschwingen zunächst ohne Seiteneffekt angeht und dies erst im zweiten Anlauf durch Parallelverschiebung der Queuespitze bewirkt – oder ob man das Seiteneffekt gleich mit Beginn des Zielens ansetzt, ist individuell.

3. Beim Stoß selbst bemüht man sich nur noch darum, exakt das Gleiche wie bei Pkt 2 beschrieben in die Tat umzusetzen und komplett **mitzuerleben (!)**.

Oft ist es doch leider so, dass irgendwann beim während des Stoßes (meist beim Umschalten vom Rückschwung zum Vorstoß) die Kontrolle über das, was da vor sich geht, verloren wird.

Es entsteht sozusagen ein blinder Fleck. Dadurch kann es passieren, dass man die Linie verrißt bzw. unterbewusst und eigentlich ganz ungewollte "Korrekturen" vornimmt.

Die vorgeschlagene Methode ist hilfreich, um die "Lücke" nicht entstehen zu lassen sondern die gesamte Bewegung – vorweg und den Stoß begleitend – von A bis Z mit zu erleben und zu dirigieren.

4. Spieler, denen es schwer fällt, konstant und bewusst die Ballmenge von B2 zu "sehen", können folgendes versuchen:

Nach dem letzten Vorschwinger, also unmittelbar vor dem Abstoß, ziemlich lange, etwa 1 bis 2 Sekunden, nur auf B2 schauen - dabei die Queuespitze ohne Bewegung direkt vor B1 "parken".

B 1 und seine Projektion auf B 2 hat man dabei gleichzeitig mit im Blick. Dann, ohne Blickänderung, so abstoßen, wie unter Pkt. 2 und 3 beschrieben.

Dies Vorgehen ist allerdings wegen der auftretenden Nackenverspannung ziemlich belastend. Üben hilft!

Psychologie der Stoßrichtung

Unbeabsichtigte Änderungen der Stoßrichtung im letzten Moment kommen gar nicht so selten vor.

1. Eine der Ursachen kann darin liegen, dass der Spieler **mit einer gewissen Präferenz abstößt**, zum Beispiel so:

"Ich möchte - bei diesem langen Rundball - auf gar keinen Fall, dass der Ball zu kurz läuft" – und dann stößt er, anstatt wie gewollt genau halbvoll, nur noch 3/8 und merkt das nicht einmal.

2. Eine weitere Ursache ist die **Kontergefahr**, auch und gerade wenn sie dem Spieler gar nicht richtig bewusst ist. Das Unterbewusstsein ändert die Stoßrichtung von sich aus derart, dass der Konter zwar vermieden wird, aber leider wird dann oft auch die Karambolage verfehlt.

3. Die **Linie der Queuespitze** auf der einen Seite und die **Linie von B1 (seine Mitte oder Kante)** zum anvisierten **Treffpunkt an B2** andererseits können sich gegenseitig stören.

Deshalb ist für manche Spieler der Ratschlag hilfreich, zum Schluss nicht speziell auf die Linie der Queuespitze zum Antreffpunkt an B 2 zu fokussieren sondern sich im wesentlichen darum zu bemühen, einfach nur geradeaus nach vorne zu stoßen.

Zielen mit der Queuespitze

ist den meisten Spielern nur für den Fall zu empfehlen, dass B 1 zentral (ohne Seiteneffekt) genommen wird .

Wenn man Seiteneffekt gibt, besteht immer die Gefahr, dass die Richtung der Queuespitze einerseits und die vorgestellte Linie von B1-Mitte (bzw. -Kante) → Zielpunkt an B2, bzw. die "Gesamtprojektion B1 → B2"; (siehe linke Spalte) sich gegenseitig stören.

Selbst beim Ohne-Effekt-Stoß kann es vorteilhaft zu sein, zwecks "Projektion von B1 auf B2" **besser doch die Mitte der Oberkante des Spielballs** und nicht die Queuespitze zum Zielen zu wählen.

Zielen mit der seitlichen Kante von B1

Kann man damit unter Umständen noch bessere Ergebnisse erzielen? Zum Beispiel so:

Ich will B2 halbvoll treffen, ziele dementsprechend mit der Oberkanten-Mitte von B1 an die Außenkante von B2. Dabei sehe ich, wie sich die Außenkante des Spielballs auf den Mitte-Punkt in B 2 projiziert. *Diese Linie "Kante B 1 auf fixierten Punkt in B 2" will ich nun beim Stoß selbst "beibehalten".*

Alternativ kann man auch beide Linien (Mitte und Kante von B1) als Parallelen verinnerlichen – womit man der Vorstellung vom "virtuellen Spielball im Moment der Berührung mit B 2" (siehe linke Spalte) sehr nahe kommt.

Das Seiteneffekt und die Queuespitze sollten nach dem endgültigen Einrichten "vergessen" werden. Man realisiert nur noch die parallele Vorstoßrichtung nach vorne, um den Spielball in der richtigen Position "an" B 2 zu bringen.

Warnung

Ich möchte den in meinem Buch ausgesprochenen dringenden Hinweis wiederholen, sich nach Möglichkeit überhaupt nicht mit Details des Zielens eingehender zu beschäftigen.

Sie sollten das nur dann tun, wenn Sie echte Probleme haben, die Sie mit einfachen Methoden (bessere Vorbereitungs-Routine und Konzentration, Stoßqualität) nicht in den Griff bekommen.

Sie müssen sich darüber klar sein, dass genaue Analysen und Bewusstmachung auch im besten Fall nur ein Zwischenstadium darstellen dürfen.

Wenn die Sache wirklich gut klappen soll, müssen Sie später all das wieder "vergessen" und letztlich aus dem Bauch heraus spielen.