

**Nr. 10 Ratschläge zur Verbesserung der Spielstärke****Sie müssen mehr und systematischer trainieren.**

Allerdings bringt es gar nichts, den ganzen Tag über im Billardsaal herum zu hängen und Juxpartien zu spielen, im Gegenteil: Sie schleifen Ihre Fehler immer nur noch mehr ein. Setzen Sie stärker als bisher auf das Alleintraining, und die Partien sollten Sie in der Regel genau so ernsthaft angehen wie im Turnier.

Sie brauchen ein klares Trainingsprogramm, das Sie individuell für sich erstellen müssen. Dabei liegen zwei Gesichtspunkte im Widerstreit: Einerseits müssen Sie Ihre Schwachstellen ermitteln und gezielt an deren Beseitigung arbeiten – andererseits sollen Sie alle Gebiete beackern. Denn wenn Sie überall nur ein wenig besser werden, wird sich das in der Gesamt-Erfolgsquote deutlich auszahlen.

**Schwachstellen ermitteln.**

Vorab sollten Sie die Frage klären, ob *zwischen Training und Turnier eine Lücke* klafft – dann benötigen Sie nämlich in erster Linie psychologische Unterstützung.

Sodann finden Sie heraus, ob Ihr Problem vor allem das unzureichende *Vorausempfinden des Laufs der Bälle* ist oder aber die *Stoßausführung* selbst. Zumeist ist es ja so, dass der Spieler sofort nach dem Abstoß weiß, ob der Ball kommen wird oder nicht; das heißt die geistige Vorwegnahme war ganz in Ordnung, nur kam der Stoß nicht genau so heraus wie er es sich vorgenommen hatte.

Hapert es allerdings bereits bei der *Antizipation*, brauchen Sie gezieltes Alleintraining für bestimmte Dessins (oft handelt es sich dabei z. B. um gedrückte oder gelängte Quarten und ähnliches, wobei man während der gesamten Vorbereitung ein Gefühl der Unsicherheit nicht los wird).

Überprüfen Sie die *Qualität Ihres Stoßes*. Er sollte geschmeidig, absolut gerade, wirkungsvoll (*siehe Glossar HdB I*) und im allgemeinen lang nachfolgend sein. Ist er auch stets gleichmäßig?

Ist die *Vorbereitungsphase* optimal? Sind Sie immer und überall sorgfältig, auch bei den besonders leichten und den besonders schweren Bällen? Haben Sie die richtige Synthese zwischen Lockerheit und voller Konzentration gefunden?

Wie steht es mit der *Zielgenauigkeit*, wenn der Spielball größeren Abstand von B 2 hat?

Von *Seiten der Dessins* können Sie als erstes den Spielstärken-Check der beiden vorigen Seiten nutzen. Gehen Sie sodann sämtliche Dessingruppen (*siehe HdB I*) durch und fragen sich, wo Verbesserungen möglich sind; nehmen Sie sich auch da die Topspieler zum Vorbild.

**Überall besser werden**

Ein besonderer Vorteil liegt darin, dass man in manchen Bereichen lediglich mehr **Kenntnisse** benötigt – zum Beispiel was die **Konterproblematik** angeht, sodann die Zahl der angewandten Dessins, Antworten auf Abwehrpositionen, Angriff- und Verteidigungsspiel, Systeme. Die bloße Verarbeitung von neuen *Erkenntnissen* ist wesentlich leichter zu bewirken als die Umsetzung in komplexe neuromuskuläre *Bewegungsabläufe*.

**Im einzelnen**

Befassen Sie sich mit den Kriterien für die richtige *Dessinwahl* – in Verbindung mit der Konterproblematik sowie der Frage des Abwehr- und des Positionsspiels. Wenn Sie da allmählich das Gefühl bekommen, stets korrekte Entscheidungen zu treffen, bedeutet das auch eine ganz wesentliche psychologische Stütze. Lernen (und üben) Sie *neue Dessins*, sei es anhand von Büchern oder durch Besuch von Bundesliga- bzw. Grand-Prix-Turnieren.

Erweitern Sie Ihr *Stoßrepertoire*: Nachläufer, Gewaltzugbälle, besonders weiche Wirkungs-Zugbälle, Doppelbänder, Vielbänder, Kopfstöße, Aufzieher etc.

Um auf eine noch höhere Ebene zu gelangen, benötigt man natürlich das *Spiel auf Stellung*. Hier geht es aber nicht in erster Linie darum, möglichst viele Positionen (à la Robin) zu kennen, sondern eine individuell auf Ihr Spiel und Ihren psychologischen Background abgestimmte Routine zu entwickeln.

**Vorrangig ist**

Jeden Ball so präzise zu spielen wie nur irgend möglich. Spielen Sie nicht "ungefähr in die Gegend von B 3" sondern machen Sie die Karambolage, egal wie komplex oder lang der Linienvorlauf ist. Auch bei ungewohnten Dessins, schwierigen Winkeln, großen Verlängerungen, B 3 frei auf dem Tisch oder press an der Bande: *Alles muss punktgenau gemacht werden!* Genau da liegt der Unterschied zwischen Mittelklasse und Spitze.

Sie müssen dahin gelangen, jede Schwierigkeitsstufe um mindestens *einen Level zu heben*:

Leichte Bälle müssen mit (fast) absoluter Regelmäßigkeit gemacht werden; allein daran hapert es bereits bei sehr vielen schwächeren Spielern. Bisher mittelschwere Dessins werden zu leichten und schwierigere sollten immer noch eine gute Chance besitzen. Selbst echte Problemstöße darf man nicht von vornherein aufgeben.

Bezüglich der Einzelheiten zur den in diesem Kapitel angesprochenen Fragen darf ich auf das **HdB I und II** verweisen.

**Liste:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40  
41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56