

Ralph Eckert | Jorgen Sandmann | Andreas Huber



POOT

Poolbillard

Trainingsheft
für Anfänger und
fortgeschrittene Spieler

mit der Vorstufe
zum offiziellen Spielvermögenstest der WPA

LEVEL
2

verwendet und empfohlen von:



The European Pocket
Billiard Federation



WORLD POOL-BILLIARD
ASSOCIATION



DBU



Deutsche
Billard
Union

Weltmeister
Thorsten
Hohmann



PAT-2

Vom Fortgeschrittenen zum versierten Wettbewerbsspieler

„Es ist gut, ein Ziel zu haben, auf das man sich zu bewegt; aber am Ende ist es die Reise selbst, die zählt.“

- Ursula K. LeGuin –

preisgekrönte amerikanische Schriftstellerin, geb. 1929

Dieser Teil enthält Informationen über das **PAT-System**,
wie man mit diesem Heft arbeitet und die **PAT-Embleme**



© Litho-Verlag e.K., Wolfhagen 2007-15
Alle Rechte vorbehalten
2. überarbeitete und ergänzte Auflage 2015
Printed in Germany

Abbildungsnachweis:

Titelbild: A. Huber
Grafiken: R. Eckert + A. Huber
www.litho-verlag.de • www.billardbuch.de

ISBN print: 978-3-9810400-1-2
ISBN PDF: 978-3-941484-62-7
ISBN epub: 978-3-946128-02-1



1.	Was ist PAT?	6
2.	Das Emblem-System.....	7
3	PAT	9
3.1.	Zeichen-Erklärung / Benutzung der Übungsblätter	10
3.2.	PAT 1. Stoß-Geschwindigkeit (Speed-Control)	12
3.3.	PAT 2. Stoß-Geradlinigkeit (Straight-Control).....	14
3.4.	PAT 3. Nachlauf-Wirkung (Follow Shots)	16
3.5.	PAT 4. Rücklauf-Wirkung (Draw Shots).....	18
3.6.	PAT 5. Kleiner Positionsbereich 3 (Small Position Area Drill 3).....	20
3.7.	PAT 5.a Kleiner Positionsbereich 4 (Small Position Area Drill 4).....	22
3.8.	PAT 6. Großer Positionsbereich 3 (Large Position Area Drill 3)	24
3.9.	PAT 6.a Großer Positionsbereich 4 (Large Position Area Drill 4)	26
3.10.	PAT 7. „Press Bande“ Bälle 3 (Frozen Rail Drill 3)	28
3.11.	PAT 7.a „Press Bande“ Bälle 4 (Frozen Rail Drill 4)	30
3.12.	PAT 8. Endlos – Übung (Endless Drill).....	32
3.13.	PAT 9. Standardpositionsbälle* (Standardposition Shots).....	34
3.14.	PAT 10. 9-Ball Situation	36
3.15.	PAT - Durchführung und Dokumentation.....	38
3.16.	Der Playing Ability Test (PAT)	39
3.17.	Mögliche Punkt-Ausbeute in PAT 2 / Die PAT-Abnahme	40
4	TECHNIK	41
4.1.	<u>Technik-Übungsblatt:</u> Geradlinigkeits- und Fokussierübung	42
4.2.	<u>Technik-Übungsblatt:</u> Winkelball- und Fokussierübung	43
4.3.	<u>Technik-Übungsblatt:</u> Alternative 9-Ball Abräumübung	44
4.4.	<u>Technik-Übungsblatt:</u> Press Bande Übung im Endlos – Modus	45
4.5.	<u>Technik-Übungsblatt:</u> Standardpositionen für Fortgeschrittene als Workout.....	46
4.6.	<u>Technik-Übungsblatt:</u> Spielball Richtungsübung 1	48
4.7.	<u>Technik-Übungsblatt:</u> Spielball Richtungsübung 2	49
4.8.	<u>Technik-Übungsblatt:</u>	50
5	TRAINING	51
5.1.	Equal Offense.....	52
5.2.	Bowliard	54
5.3.	Progressive X-Ball.....	56
5.4.	14/1e Penalty Play - 3 Wertungstabellen für 27x5 Aufnahmen	59
5.5.	Straight 8-Ball	60
5.6.	9-Ball Break Statistics Game	62
5.7.	4 Tisch-Vorlagen für eigene Skizzen	64
6	Nachwort.....	65



.....

Mit dem PAT-System und der Unterstützung des Weltverbandes WPA, ist es gelungen einen Weltstandard zu setzen! Sie halten Teil 2 davon nun in den Händen. Ein Standard in technischer Bewertung und kontinuierlichem Training im Bereich des Pool Billard. Ein Bereich der mit diesem System nun nicht „nur“ als Spiel, sondern nun auch weit sportlicher ausgefüllt ist!

Diese einmalige aufeinander aufbauende Konzept aus PAT Start, PAT 1, PAT 2 und PAT 3 bietet mit seinem Testcharakter einen systematischen Ansatz, der es nicht nur gestattet Leistungsdefizite und Stärken festzustellen, sondern die Erstellung eines eigenen individuellen Trainingsplanes zu einer leichten Aufgabe macht. Geradezu prädestiniert ist das PAT-System, wenn es um Zielsetzungen im kurz- oder langfristigen Bereich geht!

Wer PAT Start und danach PAT 1 abgeschlossen hat oder schon als erfahrener Sportler hier nun „einsteigt“ sieht sich mit sehr anspruchsvollen Aufgaben konfrontiert. Der rote Faden, der im Rahmen von PAT vom absoluten Einsteiger bis zum Weltklasse-Sportler reicht, wird hier einfach fortgesetzt.

Jedoch möchte PAT Sie nicht einfach mit den gestellten Aufgaben alleine lassen, sondern versteht sich auch als hilfreicher Begleiter und Ratgeber! Seien es die grundlegenden Hinweise zu jeder PAT-Testübung oder die darüber hinaus enthaltenen zusätzlichen Übungen und Trainingsspiele, die Sie hier in diesem Heft finden können. Oder seien es die zusätzlichen begleitenden Ratgeber in Form von DVDs, wo Sie jede PAT Übung gespielt sehen können. Oder auch die Begleitbücher, wo noch viel tiefer in die Trainingsarbeit und die Anwendungsmöglichkeiten eingegangen wird.

Noch einmaliger jedoch wird das PAT-System durch die Online Datenbank (www.pat-billiard.com), wo Sie sich selbst mit Ihrem offiziell erspielten PAT Wert finden können und sich mit Spielern aus aller Welt vergleichen können. Dort ist es auch, wo Sie all die (PAT-) Trainer finden können, die sich mit dem PAT-System vertraut gemacht haben und die Ihnen fast überall auf der Welt mit individuellem Rat und Tat zur Seite stehen können!

Das PAT Team wünscht Ihnen viel Freude und Erfolg auf Ihrem eigenen Weg entlang des roten (PAT-) Fadens und ist geehrt diesen Weg gemeinsam mit Ihnen gehen zu dürfen!

Ihr PAT Team!



Was ist PAT?

Wenn man Spitzenspieler bei der Ausübung dieses Sportes beobachtet, könnte man zu der Meinung kommen, dass es doch ganz einfach sei. Spätestens wenn man es dann selber probiert wird man der Realität gewahr, dass es sich hier um einen Sport handelt, der eines sehr hohen Trainingsaufwandes bedarf, um ihn auf hohem Niveau „spielen“ zu können.

PAT soll Ihnen bei diesem Trainingsaufwand ein wenig als „roter Faden“ dienen, der sicher stellen soll, dass je nach Aufwand auch die bestmöglichen Ergebnisse eingespielt werden können. PAT steht dabei für „Playing Ability Test“ (zu Deutsch: Spielvermögenstest) und ist natürlich weit mehr als nur ein Prüfverfahren. Es ist mehr ein Auswertungssystem, das nach dessen Durchspielung die eigenen Spielstärken und Schwächen aufzeigt und damit leicht zur Gestaltung von eigenen Trainingsplänen herangezogen werden kann. In einem PAT sind dabei alle wesentlichen Fertigkeiten vertreten, die benötigt werden um gutes Pool Billard spielen zu können.

PAT ist dabei als ein vierstufiges System (PAT Start, PAT 1, PAT 2 & PAT 3) angelegt, bei dem man aber je nach Punktzahl in 10 Leistungskategorien eingestuft werden kann. Leistungskategorien, die auch in Form von offiziellen Farbemblemen des Weltverbandes bestätigt werden. Doch dazu später mehr.

Bei PAT Start und PAT 1 waren insbesondere die Grundlagen wichtig, denn es gilt immer noch der Spruch den schon ZEN Meister ihren Schülern mit auf den Weg gaben das, dass Ende nicht erreichbar ist, wenn es am Anfang fehlt! Nun haben wir uns schon in PAT Start und PAT 1 recht ausführlich mit Übungen im Grundlagenbereich beschäftigt.

Nun auf PAT 2 Niveau geht es mehr darum aus einem fortgeschrittenen Spieler einen guten Sportler zu machen, damit dieser auch im Wettkampf bestehen kann. Die Vorgehensweise ist dabei eigentlich die Gleiche wie schon vorher auf PAT 1. Wie beschrieben Übung für Übung sorgfältig durchgehen, Kugeln korrekt aufsetzen und dabei die angegebenen Regeln befolgen. Wenn Sie dabei – wie im Testblatt vorgegeben – meist nur 3 Aufnahmen pro Übung spielen, benutzen Sie einfach den Testvordruck (S.39). Sind sie alle Übungen durchgegangen ist ein PAT absolviert! Wo haben Sie die wenigsten Punkte erreicht, wo die meisten? Wollen Sie so einen Test auch mal offiziell (unter Druck?) ablegen?

Mit Pat wird es jedenfalls einfacher, das eigene Training zu planen und eigene Ziele zu formulieren. Egal ob es sich dabei eher um Kurz-, Mittel- oder Langfristige Ziele handelt. Hat man hier erst mal eine eigene Struktur gefunden, wird man schnell merken, dass sich Ziele nicht nur formulieren lassen, sondern auch zu erreichen sind!

Wie arbeitet man mit dem Heft?

Im vorliegenden Heft finden Sie nicht nur die offiziellen PAT Übungen, sondern auch eine Anzahl von alternativen Übungen als auch Vordrucke zu Trainingsspielen, die helfen sollen das Erlernte zu vertiefen und die Möglichkeit zur Dokumentation geben. So kann ein Heft wie dieses über einen großen Zeitraum eine große Hilfe sein.

Ungeübte Spieler beginnen einfach mit den Übungen und benutzen dabei das Heft als Richtschnur für Ihr Training. Die Übungs- und Trainingsspielauswahl erfolgt eigenständig oder im Idealfall auch in Absprache mit einem Trainer. Ebenso die Fixierung von ersten Zielen.

Der PAT selbst wird dann also entweder erst nach dem Durchlaufen aller Übungen gespielt oder schon ganz zu Beginn, um sich dann „nur“ auf die potentiell bedürftigsten Teilbereiche zu konzentrieren.

Das Ablegen des Tests gleich zum Einstieg in das Training bietet (eventuell auch für den Quereinsteiger) den Vorteil, dass von Anfang an ein größeres Verständnis für die Durchführung der Übungen und ihrer speziellen Besonderheiten vermittelt wird. Was auch die Wichtigkeit der einzelnen Übungen für das Training des Spielers betrifft. Ein offizieller Test sollte innerhalb einer Leistungsstufe allerdings nicht öfter als alle 6 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 erreicht worden sind. Die angegebenen Soll-Werte geben dabei eine gute Orientierungshilfe.

Dabei liefert die kontinuierliche Dokumentation der Übungsergebnisse in den Erfassungsbögen – quasi als kleiner Selbst-Test – eine permanente Rückmeldung, ob die gesteckten Ziele oder die eigenen Trainingsabläufe leichte Anpassungen erfordern.

Auf die gleiche Weise können (später) auch neue Ziele für die nächste 3-Monats-Periode erarbeitet werden.

Jede Übung wird von mehreren Tabellen zur Dokumentation begleitet – üblicherweise für 12x5 und 12x 3 Versuche. Aus denen sich aber auch leicht 12x10 Versuche machen lassen. Im Test selbst werden meist nur 3 Versuche abgefragt, was natürlich schwieriger ist, da ein Fehler einen deutlich größeren Einfluss auf das Endergebnis hat.

Ziel des Trainings ist daher, das selbst gesteckte Ziel dreimal in Folge zu erreichen oder sogar zu übertreffen, bevor das Ende einer dreimonatigen Trainingsperiode erreicht wurde.

Vorausgesetzt, dass man wöchentlich nur die erwähnten Selbst-Tests dokumentiert, kann eine Vorlage mit 2x12 Versuchen also für ein halbes Jahr dokumentierten Trainings ausreichen.

Die reine Trainingsarbeit bleibt davon natürlich unberührt: