

Andreas Efler

Faszination Dreiband-Billard

Grundlagen

Technik

Mentaltraining



Empfohlen vom



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Das Spielmaterial.	4
Die Karamboldisziplinen und ihre Spielregeln	8
Die richtige Körperhaltung.	12
Bockhand und Stoßarm	13
Das richtige Einschwingen	17
Die Stoßvorbereitung	18
Der Standardstoß	19
Kontrollliste für die häufigsten Fehler.	20
Legende.	21
Die Effekte in Theorie und Praxis	22
Auswirkungen des Treffpunktes auf B 1	22
Der Zentralstoß	23
Der Rückzieher	24
Der Nachläufer	25
Das Seiteneffet	27
Das Treffen von B 2	35
Kennenlernen der Stoßbilder.	44
Der Anfangsstoß	45
Quarten	47
Quinten.	61
Umkehrer	65
Kurz-Lang-Lang	70
Aufsteiger	73
Einzwicker	77
Umkehrquarten	80
Pendler	83
Das Nutzen von Doppelchancen.	88
Das Schwein	93
Die Spezialeffekte	96
Verstärkter Schock auf B 2.	96
Die Bandenattacke	99
Der Bandenzieher.	101
Kurveneffekte durch den Schock auf B 2	103
Steilstoßeffekte	105
Der Eckendral	109
Kennenlernen der Stoßarten	110
Der Standardstoß	110
Der "attackierte" Stoß	111
Der "lange" Stoß.	112
Der Druckstoß	113
Der Wirkungsstoß.	119
Die Stoßbildgruppen II	129
Quarten II	130
Quinten II	144
Umkehrer II	149
Fotos von Spezialkameras	159
Kurz-Lang-Lang II.	175
Aufsteiger II	178
Einzwicker II	179

Umkehrquarten II	183
Pendler II.	186
Vorbandlösungen	193
Präzises Treffen von B 2	196
Fortsetzungsspiel	202
Die Lösungswahl	202
Das Platzieren von B2.	204
Die Tempoverteilung von B 1 und B 2	207
Übungsstellungen	209
Taktik	220
Trainingsprogramm: Fortsetzungsspiel bei verkehrten Quarten	227
Trainingsprogramm: Tuschvermeiden bei verkehrten Quarten	237
Trainingsprogramm: Quinten	246
Basisprogramm	246
Quinten mit bandennahem B 2	252
Systeme	256
Das Contisystem.	256
Das japanische System	266
Problemanalysen	269
Speziallösungen der Profis	291
Anpassen an andere Tische in der Einspielzeit	312
Trainingsmethoden	315
Das innere Spiel	318
Leistung	319
Körperliche Fitness	321
Die "Werkzeuge"	323
Werkzeug Nr. 1: Selbstbeobachtung	323
Werkzeug Nr. 2: Herstellen des richtigen Erregungsniveaus	325
Werkzeug Nr. 3: Visualisieren	328
Werkzeug Nr. 4: Affirmationen	331
Werkzeug Nr. 5: Motivation.	332
Werkzeug Nr. 6: Zielsetzung	335
Werkzeug Nr. 7: Konzentration	338
Die 6 Gesetze für den inneren Athleten	348
Glossar	352
Leere Grafiken	354
Der Autor	356
Bibliographie	357

VORWORT

Billard ist eine der meist ausgeübten Sportarten der Welt. Die Magie von Queue und Kugeln hat ihren Ursprung in Frankreich, zur Zeit König Ludwigs XI (1423-1483). In seinem Besitz befand sich der erste bekannte Billardtisch. Seit dieser Zeit hat sich das Spiel in allen Kontinenten auf unterschiedliche Weise entwickelt. In Russland spielt man "Pyramid", in Australien, England und Kanada steht Snooker im Vordergrund. In den USA wird hauptsächlich Pool, aber auch Karambol gespielt. In Europa findet man alle Billarddisziplinen in unterschiedlicher Ausprägung. Dieses Buch handelt von der so genannten "Königsdisziplin" des Karambols, dem Dreiband.

Es ist nun bald zwanzig Jahre her, seit ich diesem Sport verfallen bin und es gibt immer noch genug Geheimnisse zu lüften. Der interessanteste Aspekt und gleichzeitig die größte Herausforderung unseres Sportes aber ist die ständige Suche nach der perfekten Harmonie von Körper und Geist, die Integration von Denken und Fühlen. Dazu muss man sich mit seinen "inneren Dämonen", die uns als destruktive Gedankenmuster begegnen, dauerhaft aussöhnen. Ist dieser Einklang einmal hergestellt, ist Billard eine Art Meditation, bei der die grenzenlosen Möglichkeiten aufgezeigt werden, die im Körper eines Menschen stecken.

Dieses Buch soll einerseits dem Anfänger einen sinnvollen Einstieg in die schwierigste aller Billarddisziplinen ermöglichen und andererseits dem fortgeschrittenen Spieler die Gelegenheit bieten, Wissenslücken zu füllen oder alte Fehler zu korrigieren. Da gerade im Billard die mentale Stärke von zentraler Bedeutung ist, habe ich auch dieses Thema ausführlich behandelt, was vor allem für die Spieler interessant sein kann, für die Billard mehr ist als ein Hobby.

Dem Anfänger möchte ich ans Herz legen, bei seinen ersten Schritten langsam vorzugehen und die Übungen im Kapitel Grundlagen ausführlich und sorgfältig zu machen. Das Hauptaugenmerk sollte dabei auf eine perfekte Körperhaltung und eine saubere Stoßtechnik gerichtet sein und nicht darauf, wie viele Punkte er dabei erzielt. "Aller Anfang ist schwer" ist für Dreiband-Billard eher noch untertrieben. Ich muss das deutlich machen, um zu vermeiden, dass sich Neueinsteiger frustriert einem anderen Sport zuwenden noch bevor sie den Punkt erreichen, wo Billard erst wirklich spannend wird.

An dieser Stelle möchte ich den Leuten danken, die mir über diese erste Hürde geholfen haben und manchen Wutausbruch über missglückte Stöße ertragen mussten. Vielen Dank an Markus Vogt und seine reizende Frau Betty und auch an Mario Scalva. Die entscheidenden Fortschritte verdanke ich dem französischen Spitzenspieler Robert Weingart. Leider ist er viel zu früh gestorben. Seine Genialität am grünen Tuch war unbeschreiblich. Ein weiterer Weltklassespieler, von dem ich viel gelernt habe, war der ebenfalls bereits verstorbene Christoph Pilss. Seine Leidenschaft und sein Forschungsdrang im Billard, aber auch sein einzigartiger Humor bleiben mir unvergesslich.

Ein großes Dankeschön möchte ich auch an all diejenigen Freunde richten, die mir in irgendeiner Form bei der Entstehung dieses Buches geholfen haben, insbesondere Robert Leitner, der mir in allen technischen und grafischen Fragen zur Seite stand und durch den die einzigartigen Videosequenzen mit Spezialkameras möglich wurden, von denen einige Fotos in diesem Buch zu finden sind. Die daraus entstandene DVD ist ein echter Leckerbissen für alle Billardfreaks.

Vielen Dank auch an Jerker Anstrin und Fritz Wenger für ihre Unterstützung in den verschiedenen Bereichen und an Heinrich Weingartner dafür, dass er mir aus seinem großartigen Billardmuseum Zeichnungen und Fotos zur Verfügung gestellt hat.

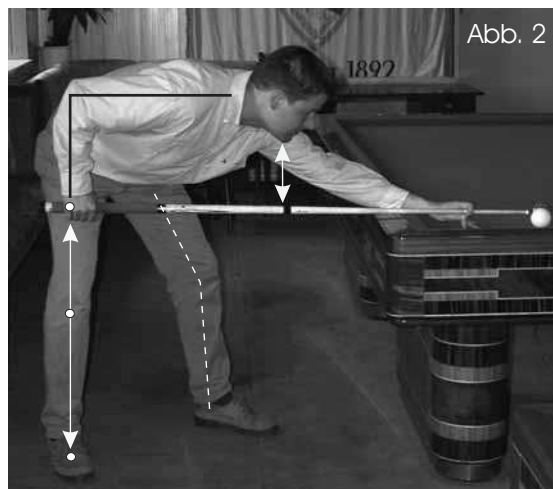
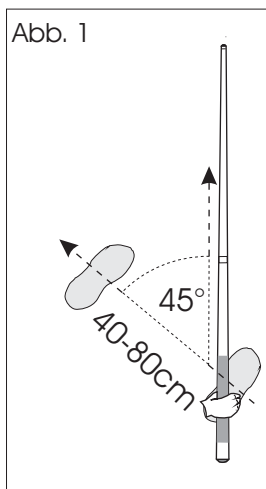
Sollten beim Lesen dieses Buches unbekannte Begriffe auftauchen, können diese im Glossar am Ende des Buches nachgeschlagen werden.



DIE RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Beim Beobachten der Spitzenspieler fällt vor allem die Leichtigkeit im Bewegungsablauf auf. Scheinbar ohne großen Kraftaufwand laufen die Bälle mit zum Teil extremen Effekten über mehrere Banden millimetergenau an ihren Bestimmungsort. Grundvoraussetzung dafür ist aber neben dem Wissen über die richtige Lösung vor allem eine perfekte Stoßtechnik, die wiederum nur aus der richtigen Körperhaltung entstehen kann. Diese ist dann gegeben, wenn das Körpergewicht gleichmäßig auf die drei Auflagepunkte (die beiden Beine und die Bockhand) verteilt ist, so dass ein harmonisches Körpergefühl entsteht und kein überflüssiger Muskel angespannt ist. Folgende Voraussetzungen sind dazu notwendig:

- Die Füße stehen ca. 40-80cm (je nach Körpergröße) auseinander (Abb.1).
- Das Queue und die Verbindungslinie der beiden Beine bilden einen 45° Winkel (Abb.1).
- Beide Beine sind gleichmäßig leicht gebeugt (Abb.2).
- Die Stoßhand, das rechte Knie und der rechte Fuß bilden in etwa eine Linie (Abb. 2).
- Ober- und Unterarm der Stoßhand bilden vor dem Einschwingen einen rechten Winkel (Abb. 2).
- Der Kopf ist mindestens 10cm über dem Queue (Abb. 2).
- Der Kopf ist senkrecht und die Augen waagrecht über dem Queue (Abb. 3).



Unter den Spitzenspielern gibt es große individuelle Unterschiede in der Körperhaltung. Das liegt entweder am unterschiedlichen Körperbau oder an den regional verschiedenen Billardtraditionen. So steht z.B. ein Koreaner tendenziell anders am Tisch als ein Südamerikaner. Die oben erwähnten Normen entsprechen jedoch der klassischen europäischen Billardtradition und haben sich auch auf anderen Kontinenten durchgesetzt.



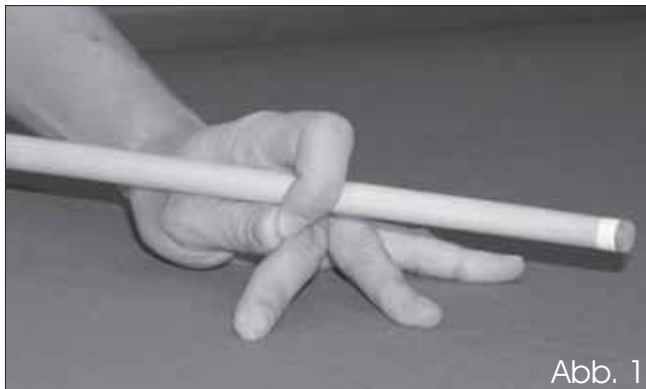
BOCKHAND UND STOSSARM

DIE BOCKHAND:

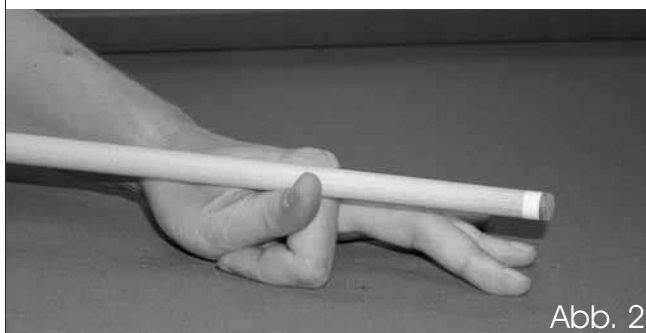
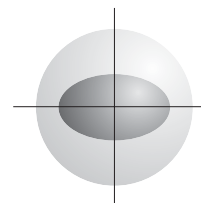
Die Bockhand (in den meisten Fällen die linke Hand) ist verantwortlich für die vordere Führung des Queues. Sie muss in ihrer Form und ihrem Abstand von der Queuespitze dem jeweiligen Stoß angepasst werden, um ein Höchstmaß an Stabilität zu erreichen. Für diesen Abstand von der Queuespitze zum Zeigefinger der Bockhand, die sogenannte Schnabellänge, gilt grundsätzlich:

- Für einen sehr schwachen Stoß: ganz kurzer Schnabel, ca. 4cm - 12cm (vorwiegend in den Serendisziplinen).
- Für einen schwachen oder kurzen, attackierten Stoß: kurzer Schnabel, ca. 12cm-16cm.
- Für einen Standardstoß ca. 16cm - 20cm.
- Für einen starken oder nachfolgenden, begleitenden Stoß: langer Schnabel, ca. 20cm-24cm.

Die Form der Bockhand wird von der Höhe des Treffpunktes am Spielball bestimmt. Bei der häufigsten Bockform (Abb. 1) wird der Zeigefinger ringförmig um das Oberteil gelegt. Der Daumen legt sich waagrecht als Stütze dazu. Zeigefinger und Daumen ruhen auf dem ersten Glied des Mittelfingers. Die übrigen zwei Finger liegen gespreizt auf dem Tisch und vergrößern damit die Auflagefläche. Das eingeschlossene Queue darf während Einschwingen und Stoß keinen Spielraum haben, darf aber auch nicht so fest umfasst werden, dass das Gleiten des Queues behindert wird. Bei sehr schwachen Stößen kann auch mit offenem Bock gespielt werden (Abb. 2). Dabei ist darauf zu achten, dass mit Daumen und Zeigefinger ein stabiler Führungskanal gebildet wird. Neben diesen Standardbocktypen der Bockhand gibt es noch einige andere Bockhandformen für spezielle Stöße oder für einen bandennahen Spielball (Abb. 3-9).



Der geschlossene Standardbock bietet sich für alle Stöße an, bei denen der Spielball im Mittelbereich getroffen wird.



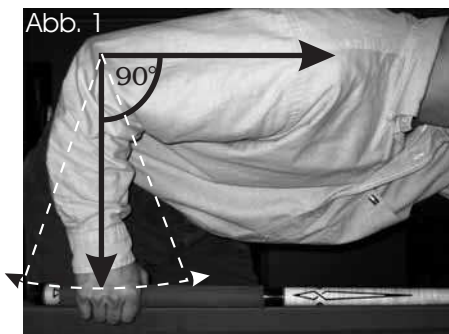
Der offene Standardbock sollte nur bei sehr schwachen Stößen im Mittelbereich angewendet werden.



DER STOßARM:

Der einzige ausführende Körperteil ist der Stoßarm. Damit er gut arbeiten kann, ist es nötig, dass im restlichen Körper keine unnötigen Spannungen vorhanden sind. Die wichtigsten Grundsätze für den Stoßarm sind:

- Ober- und Unterarm bilden vor dem Einschwingen einen 90° Winkel (Abb. 1).
- Der Oberarm bleibt auch während des Stoßvorganges horizontal.
- Das Queue liegt locker in allen Fingern der Stoßhand (nicht zudrücken!), wobei der Mittelfinger die Hauptlast trägt.
- Auch während des Stoßes bleiben Finger und Handgelenk möglichst locker.
- Der Unterarm hängt senkrecht zur Spielfläche und die Stoßhand ist weder nach innen noch nach außen gekrümmt (Abb. 6-8).



In der Ruhestellung bilden Ober- und Unterarm einen 90° Winkel. Bei der Einschwingbewegung pendelt der Unterarm vor und zurück, wobei der Oberarm immer in der Horizontalen bleibt. Bei einer stärkeren Stoßbewegung senkt er sich jedoch minimal. Würde er das nicht tun, wäre der Stoß nicht gerade, sondern würde nach unten gehen, da sich die Stoßhand tendenziell nach oben bewegt.



Das Queue liegt hauptsächlich auf dem Mittelfinger, hat aber auch mit den anderen Fingern Kontakt. Hand und Handrücken sind entspannt und bleiben es auch während des Stoßes.



Der Griff ist zu fest. Der Stoß wird hart und unkontrolliert. Stöße mit sehr viel Wirkung sind auf diese Weise gänzlich unmöglich.



Das Queue wird nur mit zwei Fingern gehalten, deren Muskeln und Sehnen dadurch recht angespannt sind. Die Haltung bietet außerdem keine Stabilität.



Das Queue wird zwar mit allen Fingern gehalten, doch verspannt sich dabei die Innenfläche der Hand. Vor allem bei starken Stoßen fehlt die Stabilität.



DAS RICHTIGE EINSCHWINGEN

Auch beim letzten Schritt in der Stoßvorbereitung, dem Einschwingen, gilt es einige Dinge zu beachten. Zunächst gibt es grundsätzlich drei verschiedene Bewegungsformen des Einschwingens:

1. DURCHGEHENDES SCHWINGEN: Das Queue wird ohne Unterbrechungen harmonisch hin- und herbewegt. Diese Bewegung dient zum Schwung holen, vor allem bei Wirkungsstößen mit starken Effekten.

2. UNTERBROCHENES SCHWINGEN: Das Queue wird am vordersten Punkt der Bewegung gestoppt und nach kurzem Innehalten ($\frac{1}{2}$ Sek.) wieder zurückbewegt. Dieser Vorgang wird einige Male wiederholt. Diese Bewegung eignet sich vor allem für Stöße, die z.B. wegen der großen Anspielfdistanz eine hohe Treffgenauigkeit erfordern.

3. DURCHGEHENDES SCHWINGEN MIT EINER UNTERBRECHUNG: Gleiche Bewegung wie bei 1., jedoch wird das Queue beim letzten Einschwingen am vordersten Punkt kurz gestoppt.

Für alle Formen des Einschwingens gelten folgende Richtlinien:

- Bei der Vorwärtsbewegung wird die Queuespitze ganz nahe an den auf dem Spielball zu treffenden Punkt herangeführt (Abb. 1).
- Bei der Rückwärtsbewegung wird die Queuespitze bis zur Bockhand zurückbewegt (Abb. 2).
- Die Bewegung soll immer möglichst harmonisch, bzw. "fließend" sein.
- Die Intensität der Bewegung soll dem nachfolgenden Stoß entsprechen.
- Die Anzahl der Einschwingbewegungen kann je nach Spielertyp zwischen 2 und 10 Mal variieren.
- Jeder Spieler soll sich seinen eigenen Rhythmus antrainieren, um die Automatisierung des Stoßvorganges zu fördern.

