

Snooker

TRAINING MIT SYSTEM

Thomas Hein

Bundestrainer Snooker

Band 1

Moderne
Leistungs-
und
Trainings-
diagnostik

mit Vorwort von Rolf Kalb



PAT SNOOKER

Level

White

Red

Yellow

Green

PAT-Snooker

für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

Dieser Teil enthält Informationen über das PAT-System,
Wie man mit diesem Heft arbeitet und die PAT-Level



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

Abbildungsnachweis:

Titelbild

ISBN 13:

www.litho-verlag.de • www.billardbuch.de

Kapitel	Inhalt	Seite
	Inhaltsverzeichnis	4
	Vorwort.....	5
	Was ist PAT Snooker	6
	Wie arbeitet man mit dem Trainingssystem?	7
	Levelprüfungen	8
	Prüfungsrichtlinien	9
Level 1 WHITE		
Übung White 1:	Pink Spot Nachläufer	13
Übung White 2:	Rund um Pink	15
Übung White 3:	21 Setup	17
Übung White 4:	Blau Zugball.....	19
Übung White 5:	Blau Stopball.....	21
Übung White 6:	Dynamik & Geradheit.....	23
Level 2 RED		
Übung Red 1:	Pink Spot	25
Übung Red 2:	Blau Zugball.....	27
Übung Red 3:	Schwarz Bande.....	29
Übung Red 4:	Blau Nachläufer Mitte	31
Übung Red 5:	Blau Split.....	33
Übung Red 6:	Schwarz endlos	35
Level 3 YELLOW		
Übung Yellow 1:	Blau Doubletouch	37
Übung Yellow 2:	Schwarz Zugball	39
Übung Yellow 3:	Pink Winkel	41
Übung Yellow 4:	Blau, Pink, Schwarz.....	43
Übung Yellow 5:	Blau lang.....	45
Übung Yellow 6:	Safety.....	47
Level 4 GREEN		
Übung Green 1:	Line Up	49
Übung Green 2:	Blau endlos	51
Übung Green 3:	Safety Scale.....	53
Übung Green 4:	15 reds Clearance	55
Übung Green 5:	2-red-black.....	57
Übung Green 6:	Little Clearance.....	59
	 Spieleranalyse	 60

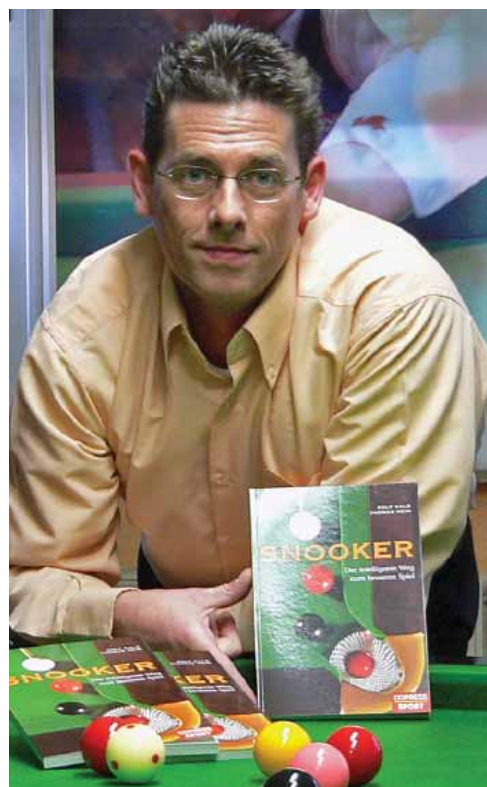
Die Leistungsdiagnostik ist im Snooker – wie in allen anderen Sportarten auch – unverzichtbar, um den Leistungsstand zu überprüfen, Defizite zu erkennen und so das Training gezielt und individuell optimieren zu können.

Mit dem vorliegenden Werk möchte ich jedem ambitionierten Snookerspieler die Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik bieten, die bisher lediglich den Kaderathleten vorbehalten war.

Mit dem PAT-Snooker kann jeder Snookersportler unabhängig vom Spielniveau seinen Leistungsstand ermitteln und seine Trainingsschwerpunkte dem Bedarf anpassen. Der Trainer kann Potenziale oder auch Defizite aufdecken und das Training entsprechend strukturieren.

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

In diesem Buch finden Sie eine in Form und Umfang bisher nicht bekannte Sammlung von Übungen, die für jeden Snookerspieler wertvolle Ideen für ein strukturiertes und zielgerichtetes Training liefert. Gerade Anfänger kennen die Situation: Man hat den Tisch für sich alleine, ist hochmotiviert und möchte trainieren. Doch was trainiert man? Die Bälle verteilen und drauf los spielen mag genügen, um in den Stoß zu kommen. 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. Dieses Werk soll ein Stück meiner Erfahrung weitergeben.

Noch ein Hinweis: Wenn Sie Ihre Leistungen mit anderen vergleichen möchten, schauen Sie doch mal im Internet unter www.PAT-billiard.com.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training.

Ihr

Thomas Hein

- Bundestrainer Snooker -

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 sogenanntes 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 alles 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 Schwächen 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.

Vor allem aber: 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

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 1 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 1 - 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!

Im vorliegenden Trainingsheft findet man daher neben den PAT-Übungen auch Vordrucke mit weiteren Übungen und Trainingsspielen zur Vertiefung der erlernten Fähigkeiten sowie durchgehend die Möglichkeit der Dokumentation der eigenen Trainingsleistung.

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 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 (die mit den wenigsten Punkten).

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.

Die einzelnen Farblevel kennen wir aus z.B. dem Kampfsport. Das Erreichen des nächsthöheren Levels ist ständige Motivation. Die klar definierten Aufgaben, die zur Erlangung des höheren Levels erforderlich sind, sind eindeutig definiert und somit handlungsleitend für das zielgerichtete Training. Letztlich dokumentiert der Level auch die Leistungsfähigkeit des Sportlers.

Die bestandene Prüfung ist der Lohn des Sportlers für seinen Einsatz, seinen Fleiß und seine Vorbereitung in der Trainingsarbeit.

- Weiß:** Der ambitionierte Freizeitspieler wird in das Trainingssystem integriert, erlernt die Basics des Snooker und erzielt erste Trainingserfolge.
- Rot:** Der Freizeitspieler betreibt Snooker nun als Sport und festigt seine Basis.
- Gelb:** Der Snookersportler trainiert kontinuierlich nach dem Trainingssystem, kann seine technischen Fähigkeiten verfestigen und Erfolge reproduzieren.
- Grün:** Der trainierte Sportler kann die Übungskomponenten in einem Frame zielgerichtet ausführen und einsetzen.
- Braun:** Der Sportler kann auch unter Wettbewerbsbedingungen (Turnier, Liga) erfolgreich seine trainierten Fähigkeiten einsetzen.
- Blau:** Die Sicherheit in der Technik steigt weiter. Die Anwendung von PAT-Komponenten im Match zeigt messbaren Erfolg. In Turnieren oder Meisterschaftsspielen stellen sich erste Erfolge ein.
- Pink:** Ziele des Sportlers sind der Einsatz in der Oberliga / 2. Bundesliga und das Erreichen des Halbfinals bei nationalen Turnieren.
- Schwarz:** Der Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft und dem Einsatz in der 1. Bundesliga steht nichts mehr im Wege.
- Masterlevel:** In verschiedenen Levels gewinnt das Spielvermögen an höchster Qualität. Breaks von 100 Punkten sind erreichbar.

Die Prüfungstichtlinien enthalten die folgenden Punkte:

1. TERMINE
2. AUSSCHREIBUNG DER PRÜFUNGEN
3. PRÜFER
4. SEMINARE PRÜFUNGSVORBEREITUNG
5. PRÜFUNGSRICHTLINIEN
6. ANMELDUNG
7. DIE PRÜFUNG
8. VERHALTEN IN DER PRÜFUNG
9. WERTUNG DER PRÜFUNG (LEVEL WEISS-GRÜN)
10. PRÜFUNGSDIPLOM

1. Termine

Die Prüfungstermine werden öffentlich im Rahmenterminplan publiziert.

2. Ausschreibung der Prüfungen

Die Prüfungen werden offiziell bundesweit durch qualifizierte Prüfer ausgeschrieben und abgenommen.

3. Prüfer

Die Prüfer und Trainer des PAT Snooker sind in diesem System geschult, ausgebildet und qualifiziert worden. Sie leiten die Prüfungsvorbereitung und die Prüfung.

4. Seminare Prüfungsvorbereitung

Es werden Prüfungsvorbereitungstermine angeboten. Die Termine werden mit der Ausschreibung der Prüfung bekannt gegeben.

5. Prüfungsrichtlinien

Jeder Level muss einzeln absolviert und geprüft werden. Der Nachweis der Prüfungen erfolgt über ein zentrales öffentliches System. Das Überspringen eines Level ist nicht zulässig. Es können je nach Ausschreibung bis zu drei Level pro Prüfungstag absolviert werden.

6. Anmeldung

Eine Anmeldung zu einer Prüfung ist verbindlich. Bei Nichtantreten wird die Prüfungsgebühr fällig. Die Zahlung erfolgt gemäß Ausschreibung vor Ort oder durch vorherige Überweisung an den Prüfungsträger.

7. Die Prüfung

Jeder Level wird mit 2 Spielern pro Tisch geprüft und nach jeweils 3 Übungen wechselt der aktive Spieler. Die Spieler erfassen die Ergebnisse des jeweils anderen am Tisch. Nach 3 Übungen wird eine Pause von 10 Minuten gemacht.

Die Einspielzeit vor Prüfungsbeginn bzw. nach Spielerwechsel beträgt 3 Minuten.

8. Verhalten in der Prüfung

Während der laufenden Übung ist eine Kommunikation zwischen den Spielern nicht erlaubt. Es werden lediglich Daten wie Aufnahmen, Punkte kommuniziert.

Der nicht aktive Spieler nimmt die Schiedsrichterfunktion ein und verhält sich unauffällig. Bei Beendigung einer Übung gibt der bis dahin nicht aktive Spieler dem aktiven das Ergebnis „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bekannt. Eine Analyse oder Diskussion des Spiels unter den Spielern vor Beendigung der gesamten Prüfung hat zu unterbleiben.

9. Wertung der Prüfung (Level Weiß-Grün)

Die Prüfung gilt als bestanden, wenn 5 aus 6 Prüfungsübungen erfolgreich absolviert wurden. Sollten nur 4 Übungen erfolgreich absolviert worden sein, ist eine Nachprüfung der 2 nicht bestandenen Teile im Anschluss an den regulären Prüfungsteil möglich. Wird mindestens eine der nachgeprüften Übungen erfolgreich absolviert, so gilt die Prüfung insgesamt als bestanden.

Kann nicht mindestens eine der 2 nachgeprüften Übungen erfolgreich absolviert werden, so gilt der gesamte Level als nicht bestanden.

Die erneute Abnahme der Prüfung in einem nicht bestandenen Level soll nicht vor Ablauf von 2 Monaten erfolgen.

10. Prüfungsdiplom

Das erfolgreiche Bestehen einer Levelprüfung wird in Form eines Diplom vor Ort durch den Prüfer bestätigt.

Die Daten der Prüfungen werden für interne Weiterentwicklung genutzt. In der Publikation wird nur der Farblevel gelistet.

PAT
- Trainingsbereich -

Ziele:

Die hohen Punktzahlen im Break werden mit den „großen“ Farben erzielt, also Schwarz und Pink. Oft kommt es vor, dass gerade zu Framebeginn Schwarz noch nicht spielbar ist, da die eine oder andere Rote den Weg zur Tasche blockiert. Wohl dem, der dann Pink sicher lochen kann. Mit dieser Übung soll die Lochsicherheit von Pink in die Ecktaschen und zugleich die Technik des Nachläufers trainiert werden.

Aufbau:

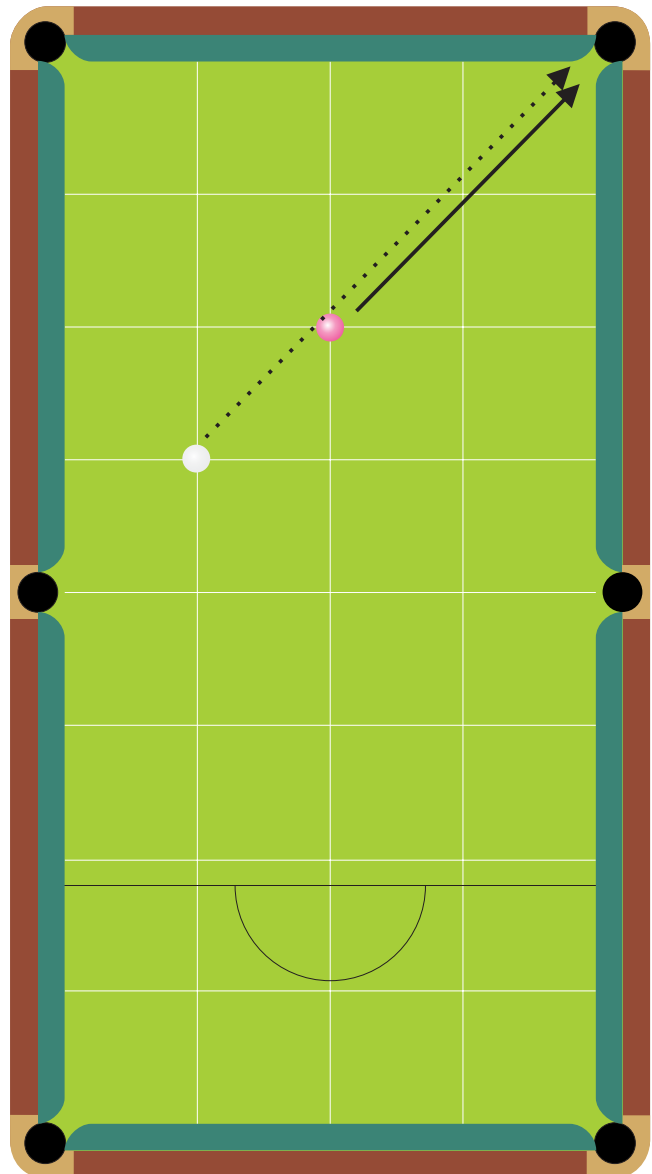
Pink wird auf den angestammten Spot gelegt. Weiß wird auf verlängerter Linie Pink-Ecktasche etwa mittig zwischen Pink und Mitteltasche positioniert.

Aufgabe:

Mindestanforderung ist das Lochen von Pink. Ferner soll Weiß nachlaufen und möglichst Pink in die Tasche folgen. Die Übung gilt jedoch als erfüllt, wenn Weiß zumindest die Bande links oder rechts der Tasche trifft.

Wertung bei der Leistungsdiagnostik:

Für das Lochen von Pink in die Ecktasche erhalten Sie einen Punkt. Läuft Weiß bis zum Bandenkontakt nach, so erhalten Sie einen Zusatzpunkt.



mein Tipp

Spielen Sie die Übung in Blöcken von 10 Versuchen und geben Sie sich erst zufrieden, wenn Sie regelmäßig 20 Punkte je Durchgang erzielen. Motivation sollte es sein, konstant Pink und Weiß zu lochen.

Versuche:	10
Maximalwert:	20
Sollwert:	7

Quick Counter

Pink fällt	1 Punkt
Weiß folgt bis an die Bande oder fällt	1 Zusatzpunkt

Ziele:

Um hohe Breaks zu erzielen, sollte das Lochen hoher Farben und exaktes Stellungsspiel auf kleinem Raum beherrscht werden. Mit dieser Übung wird das sichere Lochen von Pink trainiert. Neben dem reinen Lochen wird zugleich die Cueball-Kontrolle gefördert.

Aufbau:

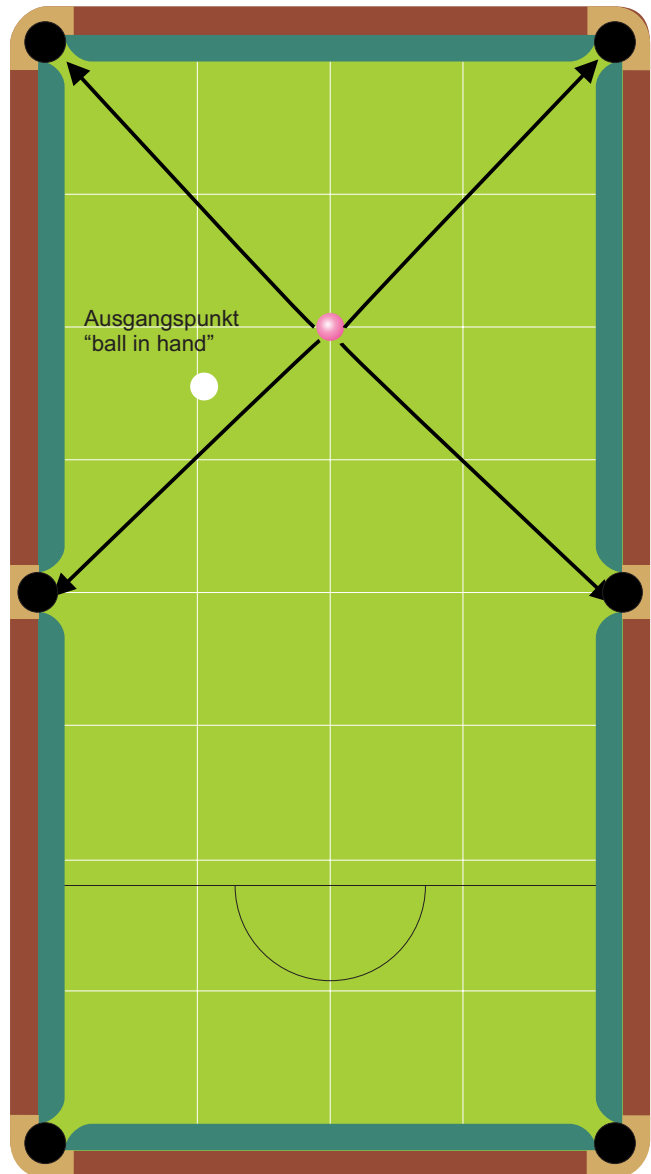
Legen Sie Pink auf den angestammten Spot. Der erste Stoß erfolgt mit „ball in hand“.

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 fällt.

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; um den Lerneffekt jedoch zu erhöhen, sollten Sie Pink niemals zweimal in Folge in die selbe Tasche spielen.

Versuche:	10
Maximalwert:	50
Sollwert:	11

Quick Counter

Pink fällt	1 Punkt
Bei Fehlversuch: Neubeginn mit „ball in hand“	

Ziele:

Mit 21 Setup werden Pots, insbesondere Longpots geschult. Neben dem reinen Lochspiel dient sie der Grundlagenschulung für das Breakbuilding. Sind die Laufwege auch frei, so sind große Distanzen zu überwinden, wobei besondere Anforderungen an Tempogefühl und Kennen der Laufwege gestellt werden.

Aufbau:

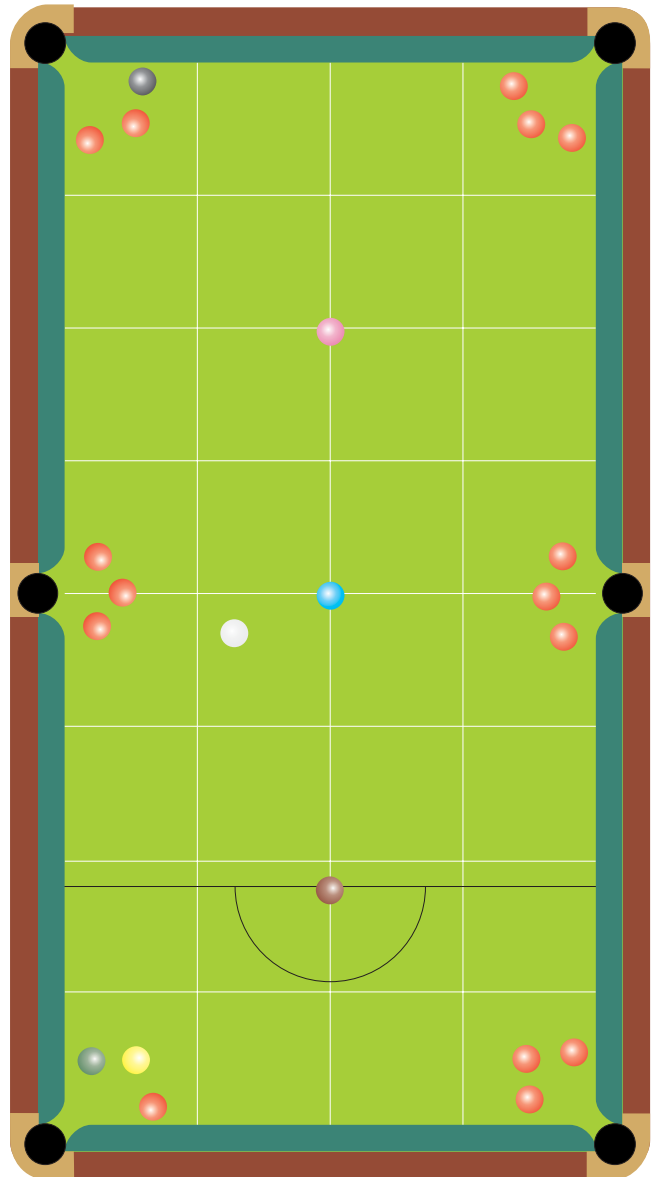
Positionieren Sie je einen Ball auf Braun-, Blau- und Pink-Spot. Alle anderen Bälle werden in Dreier-Gruppen um die Taschen verteilt. Die Abstände von den Taschen bzw. der Bälle untereinander können je nach Geschmack des Spielers positioniert werden.

Aufgabe:

Lochen Sie alle Bälle in beliebiger Reihenfolge beginnend mit „ball in hand“. Weiß darf dabei ausschließlich den zu lochenden Ball berühren. Wird ein weiterer Ball vor oder nach dem Lochen berührt, so gilt dies als Fehlversuch. Bauen sie neu auf.

Wertung bei der Leistungsdiagnostik:

Jeder gelochte Ball zählt einen Punkt. Wird ein angespielter Ball nicht gelocht, bauen Sie neu auf und beginnen erneut. Steigern Sie Ihren Durchschnitt je Aufnahme.



mein Tipp

Wenn Sie bereits recht sicher die Bälle potten, legen Sie den Fokus bei Training mehr auf die Laufwege. Beginnen Sie dabei stets mit verschiedenen Einstiegsbällen und variieren Sie die Reihenfolge, in der Sie die Bälle spielen. So schulen Sie Ihr Positionsspiel und erfahren eine Menge über die Laufwege. Fortgeschrittene sollten auch Effet ins Spiel bringen.

Versuche:	3
Maximalwert:	63
Sollwert:	12

Quick Counter

Je Pot	1 Punkt
Bei Fehlversuch: Neubeginn mit „ball in hand“	