

Übungs-Nr.: 2014-101

Name: kleiner Tannenbaum

Veröffentlicht: 01.07.2014

Autor: Thomas Hein / PJ Nolan

Zielgruppe: offen



Hier eine wunderbare Übung zum Warmspielen und zum positiven Laufwegsspiel.

Ablauf:

Mit "ball in hand" beginnend wird versucht so viele Bälle wie möglich in einer Serie zu versenken.

Nach einem Fehler wird komplett neu aufgesetzt. Nach Versenken des letzten Balles wird ebenfalls neu aufgesetzt und mit neuem Bild aus der Position von Weiß weitergespielt.

Wertung und Zielsetzung:

Beginner: 3-5 Bälle Advanced: 5-11 Bälle

Semi-Pro: 3-5 x komplett den Tisch

fehlerfrei abräumen.

Diese Übung soll das flüssige positive Breakbuilding unterstützen. Es wird ebenso ein hohes Maß an Konzentration und Denkleistung gefordert.

Leistungssteuerung:

Spielt nach ca. einer Woche Training die Übung auf Höchstleistung (3 Fehler sind erlaubt. Weiss bleibt jedoch liegen wo sie mit dem Fehler liegengeblieben ist).

Versucht diesen Basiswert dauerhaft um 10% zu steigern. Neue Bestleistungen sind KEIN neuer Basiswert. Basiswerte können sich max. um 10% erhöhen. Vermeidet Rückschritte von mehr als -5%.

Beispiel:

Tag 1: 21 Bälle (Basiswert) Vorgabe dadurch neu 21 + 10% = 23 Bälle. Rückschritt unter 21 - 5% = 20 vermeiden.

Aktuelle deutsche Bestleistung: 112 Bälle

FAQ:

- * Andere Bälle dürfen mit dem Spielball bewegt
- * Fehler ist auch wenn Weiss fällt

www.15reds.de SNOOKERAKADEMIE & SNOOKERSCHULE

Snookertraining für jedes Spielniveau - Coachingwochen - Einzel-/Gruppencoaching - Webinare - Technikcheck - Cueberatung-/verkauf - Geschenkgutscheine