



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 werden.
- * Fehler ist auch wenn Weiss fällt