



"Setze Dir Ziele und übe niemals ziellos"

Dieses Setup dient sowohl aus Warmup als auch zur Leistungsdiagnostik.

Einführung:

67 Punkte liegen auf dem Tisch und man darf mit „ball in hand“ beginnen. Nach einem Fehler wird neu aufgebaut.

Ziel:

Das finale Ziel ist so oft wie möglich den Tisch abzuräumen, aber wir nutzen dieses Setup auch zur Vorstellung der „Zielzonen“.

Weiterführendes Training:

Der Spieler richtet sich drei Punktzonen (Zielzonen) wie folgt ein:

- Loose
- +/-ADraw
- + Win

Diese Zonen sollten jetzt realistisch mit einer Punktzone versehen werden, die zum aktuellen Leistungsstand passen. Hier ein Beispiel für verschiedene Spielerniveaus.

	Loose	Draw	Win
*	0-8	9-16	16+
**	0-25	26-50	50+
***	0-32	33-60	60+

Die Zonen sollten individuell gestaltet werden. Die DRAW-Zone sollte die oft gespielten Ergebnisse umfassen. Die WIN-Zone sollte eine klare Herausforderung sein, also ruhig perspektivisch wählen. Sie darf nicht zu leicht sein, da ansonsten der Leistungsreiz verloren geht.

Fazit:

Das Prinzip der Zielzonen (Punkte) sollte auf JEDE Übung angewandt werden. Übungen ohne Zielscore zu spielen ist Zeitverschwendung (bis auf rein technische Übungen).

*Es kann natürlich auch noch ein Anzahl an versuchen hinzugefügt werden um z.B. genau zu ermitteln wie oft habe ich jeweils Loose, Draw oder Win auf 10 oder 20 Setups gespielt..