



# Sportliches Pool Billard I

Technik und Training  
nach dem PAT System

Teil 1

von  
Ralph Eckert



Mit Kommentaren von  
Bundestrainer und  
Dipl.- Ing. (FH)  
Andreas  
Huber

# **Sportliches Pool Billard I**

Technik und Training nach dem PAT System Teil 1

von

Ralph Eckert

© Litho-Verlag e.K., Wolfhagen  
[www.litho-verlag.de](http://www.litho-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Thomas Wirtz  
1. Auflage 2006  
2. Korrigierte Auflage 2014  
Printed in Germany



ISBN Print: 978-3-981040-08-1  
ISBN Ebook: 978-3-941484-69-6 (PDF)  
ISBN Ebook: 978-3-941484-39-9 (epub)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
<b>1. Vor dem ersten Stoß.....</b>	<b>8</b>
1.1 Zur Haltung und über „Überlernmengen“.....	8
1.2 Der Stand.....	10
1.3 Oberkörper und Kopf .....	12
1.4 Die Queueführung .....	13
1.5 Handbrücke .....	16
1.6 Die Hilfsbrücke.....	20
<b>2. Trainingsprogramm.....</b>	<b>22</b>
2.1 Speed .....	28
2.2 Die Stoßgeradlinigkeit.....	43
2.3 Die Stoßwirksamkeit, Nachläufer.....	61
2.4 Der Rückläufer.....	69
2.5 Das Positionsspiel im kleinen Bereich .....	78
2.6 Positionsspiel im großen Bereich .....	94
2.7 Press Bande Situationen .....	104
2.8 Endlos drill .....	114
2.9 Zyklik (Grundlage Spielrhythmus).....	122
2.10 Freistil Situation .....	135
<b>3. Regeln und Spielarten.....</b>	<b>142</b>
3.1 8-Ball.....	143
3.2 9-Ball.....	147
3.3 14.1 endlos .....	150
<b>4. Das Material .....</b>	<b>153</b>
4.1 Der Tisch.....	153

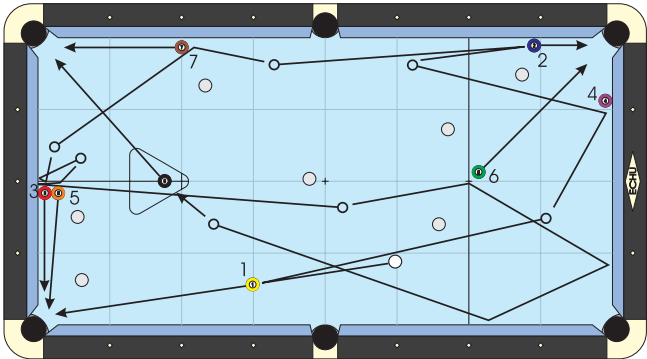
## Inhalt

---

4.2 Queues .....	156
4.3 Die Kugeln .....	161
<b>5. Trainingsspiele .....</b>	<b>165</b>
5.1 Equal Offense .....	165
5.2 Bowliard .....	168
5.3 Progressive X-Ball .....	173

## Vorwort

So kann eine 8 Ball Partie perfekt aussehen:



*Anfangen mit einem Rückläufer von der 1 auf die 4, dann natürlicher Lauf von der 4 auf die 2, dann wieder einen Rückläufer auf die press an der Bande liegende 2er Kugel, um Position auf die 7 zu bekommen. Von dort dann einen Nachläufer mit etwas linkem Effet, von da dann ein kleiner Druckstoßrückläufer mit etwas rechtem Effet auf die 3 mit Position zur 5, dann auf diese 5 ein Druckstoss knapp oberhalb der Mitte angesetzt, dann mit einem natürlichen Lauf auf die 6 und über zwei Banden mit etwas rechtem Effet und ungefähr Speed 2,5. Damit bekommen wir perfekte Position auf die 8! Dann nur noch einen Stoppball zum Sieg!*

Was nutzt jetzt einem Anfänger diese Information? Umsetzen wird er es trotz all dieser Hinweise doch noch nicht können, oder? Langes, sehr langes, mitunter jahrelanges Spielen wird notwendig sein, um solche Spielzüge umsetzen zu können und diese dabei noch möglichst einfach aussehen zu lassen. Mit dem vorliegenden Programm möchte ich Ihnen einen Weg zeigen so effektiv wie nur möglich an solche Fähigkeiten hin-

zugelangen. Ihnen damit einen Weg zeigen Pool Billard nicht nur zu spielen, sondern auf sportlicher Basis (PAT System) zu trainieren! Nicht nur damit sie die Oberhand gewinnen gegen Spieler, die Pool Billard „nur“ spielen, sondern damit sie selbst mehr Spaß an diesem Spiel und vor allem mehr Freude an Ihren Leistungen haben, die Sie auf diesem Weg erzielen werden.

Pool Billard gehört zu den schwierigsten Hand - Augen - Koordinationssportarten der Welt! Ein Spiel das auf dem ganzen Globus, schon seit Jahrhunderten gespielt wird. Kaum eine Tätigkeit kann einem eine solche Freude über die eigenen Fähigkeiten bis ins hohe Alter bereiten wie die, mit einem Holzstab bunte Plastikugeln in Löcher zu stoßen!

Dieses Buch soll Ihnen als verlässlicher Wegweiser dienen, Pool Billard auf sportlichem Wege zu erlernen. Es wird nach der PAT - Methode trainiert.

PAT (Playing Ability Test) ist ein Be- und Auswertungssystem, dass als Grundlage für Kurz-, Mittel- und Langfristiges Training herangezogen werden kann. Ein System, dass die Fertigkeiten die ein Jeder braucht um gutes Pool zu spielen, in 10 Themengebiete anhand entsprechender Übungen auswertet. Ein System, dass durch seine erprobte Effektivität die exklusive Anerkennung des offiziellen Pool Billard Weltverbandes (WPA = World Pool-Billiard Association) erhielt und somit als Einmalig zu bezeichnen ist.

Es gibt drei PAT 's. Somit ist dieser Band der erste aus einer mindestens dreiteiligen Reihe. PAT 1 vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. PAT 2 vom Fortgeschrittenen bis zum sehr guten Spieler. PAT 3 vom sehr guten Spieler bis in die Welt-

## Vorwort

---

Klasse! Kommen Sie mit und...

„Wenn sie auf eine Schwierigkeit stoßen,  
machen sie Halt und widmen sich ihr.“

*\*Lao Tse, ca. 400 v. Chr.  
Aus dem 63. Spruch seines Buches "Tao Te King".*

Ralph Eckert,  
Mannheim, den 22. Februar 2006



## 1. Vor dem ersten Stoß

### 1.1 Zur Haltung und über „Überlernmengen“

Beachtet in diesem Zusammenhang auch unbedingt die Tipps zum „**Einhändigen Spielen**“ und zur „**persönlichen Nullstellung**“ unter Punkt 2.2 Stoßgeradlinigkeit!! Das sind eigentlich die wesentlichen Grundsatzübungen, die jedoch an der entsprechend relevanten Position (eben Stoßgeradlinigkeit!) behandelt werden, während hier nur die anderen „Eckpunkte“ einer korrekten Haltung wiedergegeben werden! Wenn Ihr wirkliche Einsteiger seid, dann versucht einfach mal die noch folgenden Tipps zur Haltung und Queueführung für Euch umzusetzen. Falls das nicht gleich klappen sollte, wendet Euch an Euren Vereinstrainer, der Euch sicherlich gern behilflich sein wird.

Wenn Ihr schon eine Weile am spielen seid, dann checkt Eure Haltung einfach mal ab. Macht eine Selbstbeobachtung vor dem Spiegel oder vielleicht auch mit Hilfe einer Kamera! Was macht Ihr „richtig“ und was weicht von einer Schulmäßigen Haltung bei Euch ab? Wenn alles passt ist ja alles OK, aber was ist wenn Ihr vielleicht schon seit Jahren einen kleinen Fehler mit Euch herumschleppt, der eventuell den weiteren Fortschritt hindert? Zwei Möglichkeiten! Entweder Ihr bleibt dabei und mittels dem noch folgenden Übungsprogramm, könnt Ihr Euch wenigstens Leistungsmäßig stabilisieren! Oder Ihr habt etwas Zeit übrig, um einen eingeschliffenen Fehler wieder auszuschleifen? Dazu werden in Sportarten die einen hohen Anspruch an Präzision und Geschicklichkeit haben (dies ist im Pool Billard mindestens der Fall!) 10.000 bis 15.000 Wiederholungen angegeben! Je nach Alter und wie lange man schon mit so einem kleinen Fehler spielt!

Doch auch wer erst anfängt, darf sich auf die entsprechenden „Überlernmengen“ gefasst machen! Mit „Überlernmengen“ bezeichnet man im Sport, die Wiederholungsmengen eines Ablaufs, die ein jeder Sportler machen muss, bevor eine Bewegung wirklich „sitzt“ bzw. Automatisiert ist!

Und da Ihr ja schon wisst wie hoch hier der Anspruch in Sachen Präzision und Geschicklichkeit ist, so dürfen auch für junge Einsteiger doch mindestens 5.000 Wiederholungen anzusetzen sein!

Beschäftigt Euch intensiv mit diesem Thema, kommt dann zu einer für Euch passenden Lösung und ganz wichtig; Lasst dann von diesem Thema ab! Lasst dann nicht mehr an Euch herumäkeln! Das wird Euch Sicherheit geben! Nur wenn Ihr euch nicht wirklich damit auseinandergesetzt habt, seid Ihr empfänglich für irgendwelche Bemerkungen, die Eure Queueführung oder Stand in Frage stellen, was letztlich zu Unsicherheiten führen wird.

Doch X-tausend Wiederholungen von was, bzw. welcher Bewegung denn? Kommt noch! Erst mal darüber wie es denn Schulmäßig sein sollte.

Wenn nun im folgenden einige Fotos zu den verschiedenen Aspekten der Haltung aufgeführt werden, sind diese praktisch als eine Art Ausgangsmaterial zu betrachten, wobei im Text natürlich im einzelnen auf wichtige Details hingewiesen wird. Details deren Beachtung durchaus wichtig ist und die auch von jedem in seinem individuellen Stil durchgeführt werden können.

## 1.2 Der Stand



Abb. 1.2-F001



Abb. 1.2-F002

Hierbei solltet Ihr folgendes beachten: Die **Beine** sollten leicht versetzt gestellt werden, um die größtmögliche Stabilität zu erreichen. Sind die Beine in einer Linie nebeneinander gestellt, neigt Ihr dazu, nach vorn oder nach hinten zu schwanken. Sind die Beine in einer Linie hintereinander angeordnet, schwankt Ihr leicht nach rechts oder links. Aus diesen Gründen steht Ihr am besten gemäß Abbildung leicht versetzt. Weiterhin gilt, dass Ihr mit dem hinteren Bein (Standbein), durchgestreckt steht und nicht in die Knie geht. Beachtet Ihr dies nicht, neigt Ihr dazu, das Bein zu bewegen. Doch außer des Spielarmes sollte sich möglichst nichts bewegen. Man könnte auch sagen, dadurch würde eine Unbekannte mehr in die Gleichung gebracht und damit die Fehleranfälligkeit erhöht. Und solche kleinen Fehler machen sich fast nur in Stresssituationen bemerkbar. Für das vordere Bein gilt: Je nach Bequemlichkeit könnt Ihr es anwinkeln oder eben durchstrecken, das hängt auch von Eurer individuellen Statur ab.

### **Dipl. Ing. und Bundestrainer Andreas Huber:**

*Einer der häufigsten Fehler bei von mir trainierten Sportlern gehört sicher zum Thema Stand - die Lastverteilung. Gerade seit den vielen Snooker-Übertragungen im Fernsehen und den (völlig richtigen) Anmerkungen der Trainer, das hintere Bein am Besten durchzustrecken hat sich eine sehr einseitige Lastverteilung auf eben dieses Bein eingeschlichen. Gerade hier liegt allerdings eine sehr große (und oft völlig übersehene) Fehlerquelle: Snookerspieler achten sehr darauf, auf ihrem vorderen Standfuß ausreichend Last zu haben (erzeugt durch eine Drehung des vorderen Knies nach innen). Wandert der Schwerpunkt des Standes zu weit nach hinten, „fällt“ der Spieler beim Durchgehen auf seinen Stoß und gibt so ungewollt Effet. Das leichte Anspannen der Oberschenkelmuskulatur oder einfach der Versuch, den Boden unter dem vorderen Fuß deutlich zu spüren genügt völlig, um diese Fehlerquelle zu eliminieren.*

### 1.3 Oberkörper und Kopf



Abb. 1.3-F003



Abb. 1.3-F004

Mit dem **Oberkörper** und dem **Kopf** beugt Ihr Euch über das Queue, während selbiges möglichst waagrecht gehalten wird (ganz waagrecht ist selten möglich und auch nicht zwingend). Euer Kopf befindet sich direkt darüber, d.h. das Queue bewegt sich vertikal gesehen direkt unter Eurem Kinn und Nase bzw. zwischen den Augen. Beachtet dabei, dass Ihr nicht zu tief (etwa eine Handbreite, bzw. vier Finger Abstand) über das Queue gebeugt seid, also das Kinn den Queue fast berührt. Denn dann habt Ihr meist (je nach Körperstatur) nicht genügend Platz, das Queue mit dem Spielarm korrekt durchzuführen. Solange dafür genügend Raum ist, könnt Ihr auch entsprechend tief über dem Queue sein. Mit zunehmendem Alter bückt Ihr Euch ohnehin nicht mehr allzu tief.

### Dipl. Ing. und Bundestrainer Andreas Huber:

*Wie Ralph schon erwähnt hat, sollte sich der Spieler beim Suchen „seines“ Standes und seiner Körperhaltung auf sein eigenes Körpergefühl verlassen - das gilt speziell für die Anordnung des Queues unter dem Kopf: fast jeder Mensch hat ein sog. „liniendominantes“ Auge. Das Queue wird sich demnach auch eher auf der Seite dieses Auges befinden, wenn der Spieler einen geraden Stoß später auch als gerade erkennen können will.*

*Später wird auch Ralph noch einmal genauer auf dieses Thema eingehen, da es sich hierbei - neben der Lastverteilung beim Stand - wohl um den zweiten „kleinen Fehler mit enormer Konsequenz“ handelt. Vielen Top-Spielern konnte in der Vergangenheit nur durch Korrektur dieser „Kleinigkeiten“ enorm geholfen werden.*

### 1.4 Die Queueführung

Beim **Führungsarm** (vorderer Arm) ist darauf zu achten, dass dieser von Euch bis auf wenige Ausnahmesituationen (z.B. Break) fast durchgestreckt wird. Winkelt Ihr ihn zu stark an oder legt den Unterarm sogar auf dem Tisch auf, lauft Ihr Gefahr, beim Stoß mit dem ganzen Körper nach vorne zu gehen. In diesem Falle würde der angewinkelte Arm wie eine Feder wirken und wäre damit die Ursache für weitere Fehlerquellen. Die Handbrücke in der wir unser Queue führen behandeln wir noch separat an anderer Stelle. Beim **Stoßarm** (hinterer Arm) stehen mehrere Punkte zur Beachtung an;

- Für den **Queuegriff** gilt, das Queue ganz zu umfassen, lediglich der Mittel-, Ring- und kleine Finger geben beim Rückschwung etwas nach, bleiben aber am Queue und unterstützen dessen Führung und Gefühl! Würdet ihr das nicht tun, müsstet Ihr beim Schwingen den Oberarm stark

mitbewegen und dies würde wiederum einen geradlinigen Verlauf des Queues gänzlich verhindern. Das der Oberarm sich ein wenig mitbewegen muss ist nicht zu vermeiden, wenn das Queue wirklich geradlinig geführt werden soll, dies soll aber nicht mehr als nötig sein.

- Das **Handgelenk** bewegt sich dabei möglichst gar nicht.
- Der Ausgangspunkt für den **Unterarm** ist wie bereits erwähnt möglichst senkrecht und dessen **Handgriff** am Queue liegt in etwa auf Höhe des Standbeins.
- Der **Oberarm** sollte in der Ausgangsstellung mit dem Unterarm in etwa einen rechten Winkel bilden.
- Beim **Stoß** selbst wird der Oberarm fast automatisch nachgezogen. Das ist auch gut so, denn andernfalls müssten sie ja Muskeln anspannen, um den Stoß aufzuhalten! Und einen verspannten Stoß können wir hier mal überhaupt nicht gebrauchen.
- Der **Ellenbogen** befindet sich vertikal gesehen über dem Queue.

Je nach Körperbeschaffenheit ist es für Euch bestimmt nicht ganz einfach, all diese Punkte zu erfüllen. Scheut Euch also nicht den Rat von jemandem, der in diesen Dingen Erfahrung hat (ausgebildete Vereinstrainer (C-Trainer)) anzunehmen. Was soll sonst ein Landestrainer oder gar Bundestrainer denken, wenn Ihr tatsächlich mal in einen Landes- oder Bundeskader kommt.



Abb. 1.4-F005



Abb. 1.4-F006

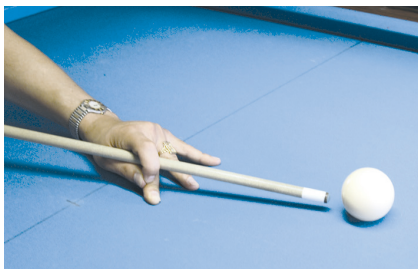


Abb. 1.4-F006

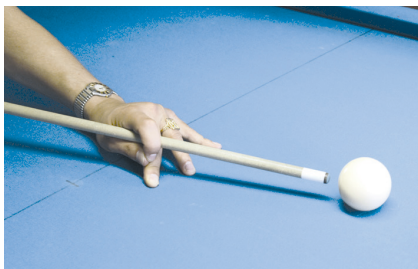


## 1.5 Handbrücke

Bei aller Freude am Detail: Was die **Handbrücke** betrifft, will ich mir zunächst einfach mal mit wenigen Worten und mit ein paar Fotos behelfen.



Tief angesetzt.  
Der Mittelfinger wird dabei etwas nach unten – also auf den Tisch gepresst.



Mitte angesetzt.  
Der Standard, bei dem die Mittel-, Ring- und der kleine Finger gut gespreizt sein sollten, weil dies die Stabilität (Unverrückbar) erhöht. Die Handbrücke wird damit stabiler.



Oben angesetzt.  
Die Finger ziehen sich nun mehr zusammen, damit die Brücke die nötige Höhe bekommt.

In meinen Trainings begleite ich diese Prozedur beschreibend etwa mit folgenden Worten:

- Brücke zunächst offen führen,
- dann den Daumen an das „obere“ (dem Handballen am nächsten) Gelenk des Mittelfingers führen.
- Der Zeigefinger muss dabei nach oben ausweichen.
- Dann suche ich mit meinem Queue eine Mulde in dieser Daumen – Mittelfinger – Führung.
- Der Zeigefinger bleibt dabei weiter oben!
- \* Bei der Muldenfindung hilft es gewöhnlich das Handgelenk ein wenig einzuwinkeln.
- Ist die Mulde gefunden, soll das Queue wie vor einem Stoß - durch die noch offene Brücke - geschwungen werden.
- Dann erst – während dem Schwingen des Queues – wird der Zeigefinger langsam über das Queue an den Daumen geführt.
- Der Zeigefinger darf dabei die Führung des Queues in keinster Weise behindern!
- Der Zeigefinger soll sicher auf dem Daumen platziert werden, ohne (!) dass er dabei den Queue beim Schwingen behindert!

Er verhindert damit nur das Ausbrechen des Queues während dem eigentlichen Stoß, nicht schon beim Anschwingen!

### **Dipl. Ing. und Bundestrainer Andreas Huber:**

*Zwei kleine Anmerkungen:*

*1. Das Eindrehen des Handgelenkes (s.o.) dient auch dazu, die Bewegung des Queues in der Führung der Finger nicht zu behindern - oft „ziehen“ Spieler mit gestrecktem Handgelenk ihren Stoß „krumm“*

*2. Die Bockhand ist das dritte Standbein eines Pool-Spielers und muss daher auch genügend Last tragen - eine unbelastete Füh-*