

A diagram of a billiard table with a light blue background and a dark blue border. It shows a collection of white billiard balls arranged in a pattern. A yellow ball is positioned in the center-left, and a red ball is in the bottom-right. A white ball is at the bottom center. Arrows indicate a path: one arrow points from the white ball at the bottom center to the yellow ball, and another arrow points from the yellow ball to the red ball. The text 'Dr. Gerhard Hüpper' is written in the upper right quadrant of the diagram.

Dr. Gerhard Hüpper

Handbuch des
Billardspiels
- Dreiband -
Zweiter Band

Psychologie Spezialprobleme
Stellungspiel Systeme

 Litho-Verlag, Wolfhagen

Dr. Gerhard Hüpper

Handbuch des
Billardspiels

– Dreiband –

Zweiter Band

Psychologie

Spezialprobleme

Stellungspiel

Systeme

Litho-Verlag



© Litho-Verlag e.K., Wolfhagen
Alle Rechte vorbehalten
Druck: Dbusiness, Berlin
2. Auflage 2008
Printed in Germany

2. Auflage Print ISBN: 978-3-9811713-8-9
Ebook ISBN: 978-3-941484-72-6

Inhaltsverzeichnis

Zweiter Band

Vorwort	3
Psychologie	
Sportpsychologie	7
Turnier	9
Psychologische Kriegführung	11
Positives Denken	14
Psychophysiologie der Bewegung	15
Statistik	17
Mentale Einzelfragen	19
Leitfunktion der Banden	25
Täuschungen	27
Billard-Psychotherapie	31
Weitere Ratschläge	39
Training	49
Spielstärken-Test	52
Positionsspiel	
Einführung	57
Verteidigung	59
Aktives Positionsspiel	71
Vingerhoedt	72
Robin	78
Ergänzungen	80
Beispiele	82
Passives Positionsspiel	91
Spezielle Probleme	
Kontervermeidung	99
Längen und Kürzen	117
Mehrfachchancen	133
Sensible Stöße	143
Technische Besonderheiten	149
Tische – Queues – Bälle	159
Systeme	
Einführung	167
Linien und Merkpunkte	169
Natürliches System	173
0,7-er-System	179
Conti-System	181
Grundsystem	182
Kurzsystem L L	195
Dreiersystem	201

Systeme (Fortsetzung)

Noch Conti-Systeme:	
Ball-2-Zuerst	203
Ergänzungen.....	206
Die Kopfbande als Anspielbande	207
Short Angle Tracks.....	209
Plus-Systeme.....	213
Ball-System.....	223
Ball-Bande-System	241
Gegeneffet-Pendler-Systeme	247
Plus-Fünf	253
New-York und Florida	255
2/3-System.....	259
Holländer-Systeme	261
Kopfbandenberechnung	263
Ohne Effet – Gegeneffet.....	265
Verschiedenes	
System Sid.....	277
Umkehrer	279
Einband-Vorbänder	280
Spot on the Wall.....	281
System-Kopplung.....	282
Ergänzungen.....	283
Interviews mit Spitzenspielern	284
Der Autor – Nachwort.....	287

Verleger und Autor sind erfreut, jetzt eine stark erweiterte Neuauflage auch des zweiten Bandes vorlegen zu können.

Was ist inzwischen neu hinzugekommen? Hinsichtlich der technischen Aspekte des Spiels erfreulicherweise nur wenig, denn Billard ist - wenn Sie so wollen - eine eher "konservative" Sportart, bei der grundlegende Änderungen seltener stattfinden.

Lassen wir die wesentlichen Etappen der letzten 150 Jahre einmal kurz Revue passieren:

In der zweiten Hälfte des vorvorigen Jahrhunderts wurden erstmals Möglichkeiten entdeckt, wie man die Bälle "zusammen spielen" kann, um dann auf bequeme Art und Weise eine Reihe weiterer Punkte zu erzielen.

Um 1900 Entdeckung der amerikanischen Serie, in Europa vor allem durch Hugo Kerkau perfektioniert.

Auf die Einführung des Cadre-Spiels folgte die Strichserie, später das Viertelspiel.

Beim Großcadre (71/2) war das alles nicht ganz so einfach, erst mit der Verfeinerung des "Achtel-Spiels" durch Jean Marty wurden auch hier Generaldurchschnitte von über 100 möglich.

Etwa seit 1960/70 verlagerte sich die Aufmerksamkeit mehr und mehr auf das Dreibandspiel.

Was die Vielfalt der entdeckten Lösungsmöglichkeiten angeht, ist man erstaunt, wie früh die meisten von ihnen bereits gefunden wurden, allerdings brauchte es ziemlich lange, bis die Spitzenspieler sie in ihr Standardrepertoire aufgenommen hatten.

Ein wirklich großer Fortschritt kam mit der Entdeckung des Serienspiels durch R. Vingerhoedt in den fünfziger und sechziger Jahren. Seine "Familienstöße" und allgemeinen Prinzipien sind auch heute noch gültig, wenn auch vielfach ergänzt und zum Teil abgewandelt.

Seither hat es keine echten Revolutionen mehr gegeben, allerdings wurde alles perfektioniert:

Materialverbesserung (Tische, Bälle, Queues), Intensivierung des gezielten Trainings (auch schon bei den Amateuren), veränderte mentale Herangehensweise an die gestellten Aufgaben, regelmäßiges Turnierspielen auf höchstem Niveau (Bundesligen). Einige Änderungen wie zum Beispiel der Bewegungsablauf beim Stoß (z.B. die Verzögerung "hinten") konnten sich nicht bei allen Spielern auf Dauer etablieren.

Ein besonderer Probepunkt war der Ausbau von "Systemen". Erstmals mitgeteilt bereits von W. Hoppe brauchte es doch recht lange, bis sie sich in der Praxis bewährten, und auch heute noch ist die Meinung über ihre Bedeutung absolut geteilt. Ausführliches werden Sie im entsprechenden Kapitel noch erfahren.

Besondere Aufmerksamkeit erfuhren sodann die mentalen Aspekte unseres Sports. Wieso auch nicht, nachdem man in allen anderen Sportarten bereits seit vielen Jahren meint, die Hilfe von Psychologen nicht entbehren zu können. Auch das wird recht kontrovers diskutiert. Wegen der unbezweifelbaren

Wichtigkeit habe ich das recht lange Kapitel über die Psychologie des Billardspiels gleich an den Anfang gelegt.

Während im ersten Band die Grundlagen und die verschiedenen Dessin-Gruppen besprochen wurden, befasst sich **Band 2** des weiteren mit folgenden speziellen Problemen:

Kontervermeidung – Längen und Kürzen – Mehrfachchancen – Sensible Stöße – Technische Fragen – Training – Tische und Queues.

Sodann wird das Thema Positionsspiel (Angriff und Verteidigung bzw. Spiel auf Fortsetzung und/oder Abwehr) abgehandelt.

Der letzte, besonders umfangreiche Abschnitt ist den Möglichkeiten der Berechnung beim Dreiband, dem so genannten Systemspiel, gewidmet.

Der zweite Band ist vor allem für fortgeschrittene Spieler interessant, darüber hinaus für jeden, der sich – zumindest gedanklich – mit Methoden und Geheimnissen des Dreibandspiels näher vertraut machen möchte.

Da nicht unbedingt damit zu rechnen ist, dass jeder Leser ständig Band 1 zur Hand hat, darf ich mir erlauben, einige **Hinweise zur Benutzung des Buches** zu wiederholen:

Ich empfehle, zu Beginn und zwischendurch immer einmal wieder, das **Glossar** am Ende des 1. Bandes zu lesen, welches billardspezifische Fachausdrücke behandelt. Sie haben dann weniger Probleme, den Text des Hauptteils zu verstehen, und es werden mögliche Missverständnisse ausgeräumt.

Die eingezeichneten Lauflinien und Ballpositionen wurden auf "**mittellangen Tischen**" ermittelt. Auf kurz, lang und extralang abschlagenden Billards werden Sie entweder die Vorgehensweise oder die Ballposition etwas ändern müssen.

Da die heutigen Turniertische generell sehr lang abschlagen, hätte es nahe gelegen, deren Verlaufsli-
nien zu wählen. Dazu habe ich mich aus 2 Gründen dennoch nicht entschließen können:

Tatsächliche Situation.

Die Mehrzahl der Spieler, die sich noch in der Lern- und Aufbauphase befinden – und für diese ist das Buch ja in erster Linie gedacht – hat leider immer noch nicht die Möglichkeit, regelmäßig auf modernen langen Tischen zu spielen.

Kontinuität der Literatur.

Fast alle bisher veröffentlichten Billardbücher zeigen die Lauflinien auf, nach heutigen Begriffen, kurzen bis mittellangen Tischen. Der Leser würde also, wenn er Vergleiche anstellt, durch extralange Linien (die an der 4. Bande oft mehr als 1 Diamant anders ankommen) sehr verwirrt. Im übrigen werden die Probleme der langen Tische noch ganz ausführlich in einem Sonderkapitel des 2. Bandes behandelt.

Beim **Aufsetzen der Bälle** können Sie sich nach den Diamanten richten. Wenn man es ganz genau

machen wollte, bräuchte man Hilfslinien, welche das Bild unübersichtlich machen würden, oder sogar ein Einzeichnungsbrett, wie es beim Kunststoßen verwendet wird. Absolute Genauigkeit ist für die zu besprechenden Probleme jedoch nicht erforderlich und auch gar nicht möglich. Nicht nur reagiert jeder Tisch anders, auch jeder einzelne Spieler hat seine eigene, ganz individuelle Stoßart. Was für den einen ein Problem ist, erledigt der andere mit links. Worauf es ankommt: Die Besonderheit des vorliegenden Dessins und des vorgeschlagenen Lösungsweges zu erkennen und nachzuvollziehen.

In vielen Fällen werden **Alternativen** angegeben. Wenn nicht, bedeutet das allerdings nicht, dass es keine anderen Möglichkeiten gäbe. Oft genügen ja wenige Millimeter Änderung der Ballposition, um aus einem "Sitzer" ein unmögliches Dessin zu machen – und umgekehrt. Die jeweils vorgeschlagene Lösung stellt letztlich nur eine Anregung dar und dient dazu, bestimmte Probleme zu illustrieren; in der praktischen Partie dürfen Sie natürlich Ihre Lieblingsdessins bevorzugen. Als Linkshänder sollten Sie in einigen wenigen Fällen die Bälle spiegelbildlich aufstellen.

Kennzeichnung der Bälle: Der besseren Orientierung wegen ist als anzuspielender Ball (B 2) im allgemeinen der gelbe Ball (früher: "gegnerischer Weißer") gewählt – er wird in den Zeichnungen durch Halb-Schattierung hervorgehoben.

Entsprechend ist B 3 der Rote, welcher in den Zeichnungen eine schwarze Füllung aufweist. Das gilt aber nicht in jedem Fall, zum Beispiel nicht bei Dessinvariationen. Der Spielball dagegen ist stets nur als Umriss, das heißt weiß (ohne Füllung) gezeichnet.

Die Lauflinien des Spielballs werden mittels durchgezogener Linien dargestellt, alternative Lösungen und die Lauflinien von B 2 durch gestrichelte oder punktierte Linien.

Einige der gerade im zweiten Band vorgestellten Untersuchungen gehen **sehr ins Spezielle**; teilweise sind sie durch Kleindruck gekennzeichnet oder in den jeweiligen Anhang verwiesen (siehe dazu auch die Bemerkung am Ende des Buches im *Kapitel* → *Der Autor*). In der Neuauflage habe ich diese Stellen teilweise gekürzt, da ihre Bedeutung für die Praxis doch nur relativ gering ist.

Es dürfte zumeist auch genügen, die entsprechenden Abschnitte nur oberflächlich durchzublättern, damit Sie wenigstens wissen, worum es geht. Sie müssen nicht alles sklavisch durcharbeiten. Befassen Sie sich primär mit dem, was Ihnen nicht nur wichtig erscheint sondern auch Spaß macht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Psychologie

Die mentalen Aspekte des Spiels

Das Training

Die Wichtigkeit der inneren Einstellung kann man gar nicht überbetonen. Sprüche wie:

“*Es spielt sich alles nur in Deinem Kopf ab*”; “*Du musst mental gut drauf sein*”; “*Die richtige psychologische Einstellung bringt mehr als die halbe Miete*” wollen genau das besagen.

Nun ist es einfach, allerhand Ratschläge zu geben, wie man sich verhalten soll: Voll konzentriert, gleichzeitig aber entspannt, zuversichtlich, Rückschläge schnell wegstecken, nie aufgeben und was dergleichen mehr ist. Das Dumme daran ist:

Wissen allein genügt nicht!

Man muss die Verhaltensmuster ändern und seine innere Empfindungswelt, Gedanken und Emotionen umstellen. Man muss lernen, seinem Instinkt und dem Bewegungsautomatismus zu vertrauen, “*Es einfach geschehen lassen*”. Das geht nicht auf Befehl sondern erfordert langdauernde Anstrengungen, und ob zum Schluss viel Gutes dabei heraus kommt, wissen Sie auch nicht, denn die Änderung der eigenen Persönlichkeitsstruktur ist wohl das Schwerste überhaupt. Fast möchte man meinen, es sei leichter, aus einem Sünder einen Heiligen zu machen als zum Beispiel aus einem ungeduldigen und ängstlichen Typ einen besonnenen und stets zuversichtlichen.

Im Vergleich dazu versprechen Dessin-Analysen und taktische oder technische Ratschläge viel schneller Erfolg, weil wir hier das einsetzen können, was sich in der letzten Phase der Evolution am meisten entwickelt hat: die Großhirnrinde.

Wenn Sie die ernste Absicht haben, auf mentalem Gebiet etwas zu erreichen, müssen Sie viel Zeit und Energie aufwenden, sich auf längere Durststrecken und Rückschläge gefasst machen. Aber wenn man bedenkt, wie viele Tausende Stunden Sie mit Partien und Training zubringen, könnte man da schon etwas investieren.

Vorab sind einige Bemerkungen angebracht.

In diesem und anderen Kapiteln des Buches finden Sie Dutzende von gut gemeinten Ratschlägen, schließlich lesen Sie ein umfassendes Handbuch, gegenwärtig z. B. Ein Kompendium der Sportpsychologie. Es wäre sinnlos für den Leser, sich mit allem zu befassen!

Nehmen Sie daher die folgenden Ausführungen nur als Anregung und Prüfliste; stellen Sie kurz fest, ob Sie an den besprochenen Punkten eigene Probleme haben. Wenn nicht, schnell vergessen. Wenn doch, könnte es sich lohnen, daran zu arbeiten.

Zunächst einmal müssen Sie sich klar darüber werden, welchen Aufwand Sie hier betreiben wollen. Denken Sie, dass Sie es allein schaffen? Benötigen Sie einen Heimtrainer oder gar den Bundestrainer? Einen vom Zentralverband gestellten Psychologen (dieser nennt sich ja inzwischen “Mentaltrainer”, um den Krankheitsgeruch los zu werden)?

Oder können Sie sich einen Individualtrainer resp. Psychologen leisten? Doch wohl eher nicht, so dass Sie in den allermeisten Fällen auf sich selbst angewiesen sind, und genau dafür sind alle folgenden Ausführungen in erster Linie gedacht.

Sie sollten sich zunächst darüber klar werden, dass es gottseidank auch es ein Sich-Befassen mit psychischen Vorgängen gibt, welches nicht in das innere Seelenleben eingreift und deshalb ungefährlich ist.

Es handelt sich zum Beispiel um Hinweise, worauf Sie in bestimmten Situationen achten sollten bzw. wo psychische Fallstricke lauern. Das gehört ebenso zum Wissensstoff wie die Erlernen neuer Dessins. Einzelheiten dazu finden Sie in den Unterabschnitten “Statistik, mentale Einzelprobleme, Interviews” und an vielen anderen Stellen.

Wenn wir von ernsthaften Störungen reden wollen, die sich in seltenen Fällen sogar unter Weltklassespielern bis zu echtem Krankheitswert intensivieren können, so vermerken wir im Grunde immer wieder dieselben drei Grund-Merkmale:

1. Frustration – weil die Bälle zu oft einfach nicht so laufen wollen, wie man es gerne hätte. Ich selbst habe längere Zeit einen viel versprechenden internationalen Nachwuchsspieler betreut, der sich einfach nicht damit abfinden konnte, dass seine Durchschnitte ständig zwischen 0,5 und 1,5 schwankten, was nach meinem Dafürhalten wesentlich besser war, als wenn er konstant um 0,8 gespielt hätte.

2. Mangelndes Selbstwertgefühl, Kleinmut.

Dafür gibt es heute natürlich modernere Ausdrücke: Glaube an die *eigene Kompetenz* oder besser noch Englisch: *Self-Efficacy*.

Ich selbst halte die neuen Namen zwar nur für Etikettenschwindel, aber wenn’s dem Einzelnen hilft: O.K.

3. Angst – in den meisten Fällen als Karambolangst, seltener als Angst davor, dem Gegner bei Mißlingen der Karambolage eine günstige Stellung zu hinterlassen.

Für diese Bereiche finden Sie auf den nächsten Seiten, die zunächst einmal nur eine Art *Tour d’horizon* darstellen, sehr viele Hinweise, Ratschläge, Übungsmodelle. Zum Abschluß der Psychologie-Kapitel werden wir dann noch einmal recht ausführlich darauf zu sprechen kommen unter dem Titel “*Psychotherapie des Billardspiels*”, ergänzt durch Zitate aus internationalem Briefwechsel.

Ich will Ihnen auch sogleich das **Haupt-Gegenmittel** verraten; es lautet: Entdecken Sie neu die Freude am Spiel, stets und ständig, auch wenn es überhaupt nicht läuft und Sie Nackenschläge am laufenden Band einstecken müssen.

Nicht umsonst werden die Amerikaner nicht müde zu betonen, “*have fun*” sei das Wichtigste von allem.

Ich hoffe es ist mir gelungen, die ganze Angelegenheit nicht zu trocken darzustellen, um Ihre Aufmerksamkeit lebendig zu erhalten. Halten wir es mit Goethe: “*Wer vieles bringt, wird jedem etwas bringen.*”

Im übrigen werden Sie feststellen, dass nicht selten

Wiederholungen auftreten; das ist beabsichtigt, um Ihnen die wesentlichen Punkte immer wieder einzuprägen: "Steter Tropfen höhlt den Stein."

Genug der Vorreden, beginnen wir mit der Praxis.

Die erste Empfehlung

hat mit dem mentalen Bereich nur mittelbar etwas zu tun. Sie lautet: "**Werden Sie ein besserer Spieler!**"

Je vollkommener Ihre Fähigkeit zu karambolieren ist, Ihr Serienspiel, die Verteidigungskunst, die technischen Fertigkeiten: Um so selbstbewusster und zuversichtlicher werden Sie. Erfolg zieht Erfolg nach sich; Sie gewinnen mehr Partien und steigen in höhere Klassen auf. Das allein wird bereits viele Probleme lösen. Der große Vorteil dabei ist, Sie brauchen nicht direkt in Ihre Psyche einzugreifen, denn Sie arbeiten an etwas, das man durchaus trainieren und sich befehlen kann.

Auf folgende Punkte möchte ich Ihre Aufmerksamkeit besonders lenken.

Sie müssen überall auf dem Brett zu Hause sein.

Man sollte kein unerforschtes Terrain auf der Landkarte haben, auch nicht bei schwierigen Abwehrdessins, krummen Winkeln und press an der Bande liegenden Bällen. All das muss für Sie zum normalen Alltag gehören. Wenn Sie in frühester Jugend mit dem Billardspiel angefangen haben, bekamen Sie das sozusagen mit der Muttermilch. Später kann das Studium von Systemen hilfreich sein – nicht weil Sie diese Zahlen nun alle lernen sollten, sondern weil Sie ungewohnte Anspielpunkte und Linienverläufe näher kennen lernen. Das ist im übrigen nach meiner Einschätzung einer der Hauptgründe, sich überhaupt mit Systemen zu befassen, weniger die Rechenformeln als solche.

Treffen Sie die richtigen Entscheidungen – bei der Dessinswahl (siehe das gleichnamige Kapitel in Bd. 1) sowohl wie bei der Ausführung.

Perfektionieren Sie das Verteidigungsspiel.

Sie erhalten dann eine psychologische Absicherung und stoßen befreiter ab (*siehe das Kap. Angriff und Verteidigung*). Aber auch wenn bei einzelnen Stößen "nur" die Verteidigung das Haupt-Anliegen ist, müssen Sie Ihr Bestes geben; gelingt Ihnen die Abwehr gut, war der Stoß erfolgreich.

Die zweite Empfehlung

Gewöhnen Sie sich eine immer gleich bleibende Ansprech- und Stoß-Routine an.

Näheres dazu können Sie in den Kapiteln zwei bis vier des 1. Bandes nachlesen. Erlauben Sie keine Ausnahmen! Sämtliche Professionals, egal in welcher Sportart, beherrzigen das – sicher nicht ohne Grund. Man könnte sagen, Sie tragen dann ein psychisches Stützkorsett.

Die dritte Empfehlung

Stellen Sie mentale Trainingseinheiten zusammen,

*die Sie sich **nacheinander** vornehmen.*

Das ist genau so, wie wenn bestimmte Dessins immer wieder geübt werden müssen. Alles auf einmal geht nicht! Sie planen also zum Beispiel für die erste Übungseinheit:

"Heute werde ich bei jedem Stoß auf die korrekte Ausführung der Ansprechroutine achten. Und wenn es da mehrere kritische Punkte gibt, picke ich mir zunächst nur einen heraus (s. Bd. 1, Kap. 2)."

"Morgen werde ich immer wieder überprüfen, ob ich muskulär und psychisch entspannt beim, vor allem im Augenblick vor dem Abstoß. Ist die Kau-, Gesichts- und Schultergürtelmuskulatur locker, die Atmung harmonisch? Wenn nicht, werde ich das sofort ändern."

"Übermorgen widme ich mich der Aufgabe, beim Zielen und Abstoßen ganz besonders sorgfältig zu sein, ohne zu verkrampfen (s. Bd. 1, Kap. 2 und 3)."

"Als nächstes nehme ich mir vor, meine Nerven im Zaum zu halten und keinesfalls mit dem Schicksal zu hadern, wenn das Spiel nicht läuft, das Glück gegen mich ist, ich in großen Rückstand gerate usw. Statt dessen werde ich, wenn der Gegner am Stoß ist, die Augen schließen, lächeln und mir eine große grüne Wiese oder sonst etwas Schönes vorstellen."

Es geht hier nicht darum, einen ausführlichen Trainingsplan zu erstellen, der ja auch ganz individuell abgefasst sein müsste; es soll gezeigt werden, auf welche Weise Sie Erkenntnisse aus dem mentalen Bereich praktisch umsetzen können. Was für Sie besonders wichtig ist, muss **intensiv geübt und ständig wiederholt** werden, und zwar im Einzeltraining ebenso wie in Trainings-Partien. Sie müssen sich neue Verhaltensmuster aneignen.

Das Wettspiel

ist dafür primär **nicht** der geeignete Ort!

Im Wettkampf müssen Sie ergebnisorientiert agieren, sich von sachlichen Aufgaben leiten lassen, nur noch spielen und sich versenken. Höchstens einige kleine Rippenstöße sind erlaubt:

"Komm, entspann dich. – Lass dir genügend Zeit bei der Vorbereitung. – Sei sorgfältig. – Schau nicht auf die Anzeigetafel. – Hör auf, deine Chancen und den Durchschnitt auszurechnen. – Schick die Emotionen zum Teufel."

Aber selbst das nur in wohl dosierten Häppchen!

Zu Hause

können Sie auch einiges tun. Zum Beispiel Bücher über Sportpsychologie lesen. Wenn Sie zufällig auch an Golf interessiert sind, kann ich ihnen mein 'Handbuch des Golfspiels' empfehlen, welches in einem Hauptteil über 200 Seiten alle mentalen Aspekte des Sports generell behandelt.

Für das Heimtraining sind Entspannungs- und Atemübungen besonders gut geeignet.

Manche Psychologen sind der Meinung, man könne Positives Denken (siehe weiter unten) durch intensi-

ve verbale und visuelle Vorstellungen auch im Sessel lernen. Meine Erfahrungen gehen dahin, dass daraus meist nur schöne Tagträume entstehen, aus denen Sie die rauhe Wirklichkeit bei jeder Partie, die "nicht läuft" um so brutaler heraus reißt und frustriert.

Positives Denken sollte am Tisch, vor jedem Abstoß, eingeübt werden.

Im Turnier

Das Wichtigste: Machen Sie Ihr eigenes Spiel!

Versachlichen Sie die innere Einstellung.

Irreguläre Bandenabschläge –
 Starkes Spiel und Abwehrspiel des Gegners –
 "Ungerechte" Verteilung des Spielglücks –
 Großer Punkterückstand –
 Unfairer Verhalten des Mitspielers –
 Ungünstige räumliche Verhältnisse –
 Störungen durch Gegner oder Fans –
 all das dürfen Sie nicht (zu sehr) an sich heran kommen lassen.

Und noch eins, wenn's nicht läuft: Ziehen Sie nicht den Kopf ein und fangen Sie bloß nicht an, sich wegen Ihres schlechten Spiels zu schämen. Immer den Kopf hoch und aufrechter Gang!

Sorgfalt

Wenn man sich im Training angewöhnt hat, jedes *Dessin genau zu überlegen* und gegebenenfalls exakt zu berechnen, sollte man das auch im Wettspiel ohne Einschränkung tun. Wahrscheinlich wird man sogar wegen der fremden Umgebung länger brauchen als sonst, bis man die notwendige innere Überzeugung gewonnen hat, ohne welche man kaum ins Spiel finden wird.

Ähnliches gilt für den Stoß.

Führen Sie ihn sorgfältig aus. Schauen Sie genau auf den Antreffpunkt an B 2. **Stoßen Sie** ruhig, ergiebig und **gerade ab**, verreißen Sie nicht.

Stoßen Sie exakt das, was Sie sich vorgenommen haben. Wie sagte mein bayrischer Golflehrer immer: "Doktor, hudele Se net."

Der Stoß muß entschlossen, einheitlich und zuversichtlich sein. Angst vor dem Ergebnis hat in diesem Moment überhaupt nichts mehr zu suchen, sie kann nur kontraproduktiv sein.

Man sollte niemals, aus welchen Gründen auch immer, nur auf ungefähr spielen –

sondern stets bemüht sein, ein präzises Ergebnis herauszuholen. Selbst bei kleinen "Lücken" müssen Sie sich festlegen, ob der Spielball zum Schluss direkt oder mit der letzten Bande zu B 3 gelangen soll. Andernfalls wird man nichts hinzu lernen und sich nicht wirklich verbessern. Mit fortschreitendem Können ist man erstaunt, wie genau sich selbst technisch schwierige oder wegen des haargenauen Tref-

fens auf lange Distanz problematische Dessins spielen lassen.

Andererseits sollten Sie sich, wenn der Stoß nun wirklich äußerst schwierig ist, nicht unnötig unter Druck setzen. Geben Sie dem Ball die Chance, in die Nähe von B 3 zu gelangen, stoßen Sie vertrauensvoll ab, aber ärgern Sie sich nicht, wenn Ihr Ball mal wieder durch's Loch läuft.

Anpassungen an Besonderheiten des Tisches sollte man – in vernünftigem Rahmen! – einplanen und dann genau so durchführen.

Reine Gefühlsstöße

sind besonders kritisch. Zum Beispiel wenn B 2 weit entfernt ist, die Winkel ungewöhnlich sind, eine besondere Stoßart angewandt werden muß, das Tempo nicht reduziert werden kann, dementsprechend keine Abwehr möglich ist, in all diesen Fällen besteht erhöhtes Risiko. Dann muss man, aber auch hier erst nach sorgfältiger Vorbereitung, sein Herz in beide Hände nehmen und optimistisch genau so abstoßen, wie man es auch sonst gewohnt ist.

Achtung

Überbewusstheit und übergroße Genauigkeit kann zu Unsicherheit und Ungenauigkeit führen.

Ein frappierender Vergleich aus der Physiologie: Gerade die objektiv vorliegende, relative Unschärfe des Augenhintergrundes führt zu verbesserter Schärfe des Gehirn-Bildes.

Gelöstheit und Entspannung

Die soeben beschworene Sorgfalt darf nicht bis zur Verkrampfung führen. Man kann nicht so spielen, als ob es bei jedem Stoß um's Leben ginge.

In verzweifelten Fällen, wenn überhaupt nichts mehr läuft, kann sich sogar das Gegenteil, eine betont flotte Gangart ohne großes Überlegen positiv auswirken.

Gelöstheit gehört zum psychischen Bereich, Entspannung betrifft vor allem Muskeln und Atmung.

Kurz vor dem Abstoß

ist es hilfreich, die aufgebaute Spannung etwas herauszunehmen. Entkrampfen Sie vor allem den Schultergürtel, den linken Unterarm und die Kau-muskulatur.

Atmen Sie ruhig und entspannt. Im allgemeinen wird empfohlen, nach dem letzten Vorschwinger leicht ein- und wieder auszuatmen. Spezielle Atemübungen können hilfreich sein.

Präzision oder Lockerheit?

Was ist mehr gefragt? Es läuft auf eine Quadratur des Kreises hinaus: **Entspannte Konzentration**.

Da es aber nicht gut möglich ist, von beidem gleichzeitig volle 100% zu bringen, muss jeder Spieler für sich herausfinden, wo sein Hauptproblem liegt. Die erwünschte Grundeinstellung, das worum man sich vorrangig bemüht, sollte man der prozentualen

Wahrscheinlichkeit entnehmen:

“Wodurch lasse ich mehr Bälle aus, durch Flüchtigkeit und mangelnde Sorgfalt oder durch verspannte Überkonzentration?” Richten Sie sich danach, was unterm Strich mehr bringt. Bei den meisten Spielern dürfte es erfahrungsgemäß wichtiger sein, vorwiegend an der größeren Präzision und gleichmäßigen Konzentration zu arbeiten.

Nicht voreilig abstoßen, alles in Ruhe und mit innerer Überzeugung tun, dennoch gelöst bleiben und keine Emotionen in den Stoß selbst mit hinein nehmen.

Bei einem einzelnen Stoß kann das standardmäßige Verhalten durchaus zum Misserfolg führen: Aus dem Streben nach absoluter Präzision wurde dann Überkonzentration und Verkrampfung. Im Bemühen, unbedingt locker zu bleiben, mangelte es an der intensiven Anstrengung, wirklich das Optimum herauszuholen.

Auch zu diesem nüchternen “Prozentspiel” findet man gegenteilige Meinungen. Wenn auch auf ganz anderem Gebiet, so doch vergleichbar, hat der begnadete **Geiger Vengerow** für den Nachwuchs folgenden Ratschlag: *“Seien Sie nicht so ängstlich; lassen Sie ungehemmt alles heraus, was sie glauben zu können und was Sie tun möchten.”*

Frustration

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass dies das größte Problem beim Karambolspiel ist. Ob die Partie für Sie gut oder aber total gegen Sie läuft, ist nicht allein von Ihrem Können und Ihrer augenblicklichen Verfassung abhängig sondern in ganz entscheidendem Maße vom Zufall. Darin dürfte das Billardspiel, zu unserem Leidwesen, von allen Sportarten mit an der Spitze liegen. Oft genügen, gerade auch beim Dreiband, wenige Millimeter, die einer der Bälle weiter oder kürzer gelaufen ist, um aus einem Sitzer einen fast unmöglichen Ball werden zu lassen. So genau kann niemand spielen, dass er dergleichen ausschalten oder einplanen könnte.

Zwar wird sich ein für den Spieler günstiger oder ungünstiger Ausfall, sei es bei der Hinterlassenschaft des Gegners, sei es im Verlauf der eigenen Serie, auf die Dauer ausgleichen. Aber nicht in der Art, dass Glück und Pech bei ihm und dem Gegner ständig abwechseln. Normal ist, dass kürzere oder längere, nicht selten quälend lange Phasen schlecht verwertbarer Stellungen, haarscharfen Vorbeigehens, ständigen Konterns, eigener psycho-mu-skulärer Fehlfunktionen usw. auftreten, während es gemeinerweise beim Gegner genau umgekehrt läuft.

Bei den echten Serienspielarten kommt noch hinzu, dass man für lange Zeit an den Stuhl gefesselt ist, wenn der Gegner am Stoß ist. Aus all dem ergibt sich eine einzige Konsequenz:

Das Dessin, welches man vom Gegner erhält, die Tatsache, ob man karamboliert oder nicht, die eigene Fortsetzung, die gute oder die schlechte

Stellung, welche man dem Gegner hinterlässt: All das muß man mit heiterer Gelassenheit einfach hinnehmen.

Schauen Sie nicht auf die Anzeigetafel, sondern entspannen Sie sich zwischen den Stößen. Versuchen Sie, Emotionen völlig aus dem Spiel lassen! Gehen Sie an jede Position ganz neutral heran, so wie wenn Sie eine Büroaufgabe zu erledigen hätten.

Als ich den mit mir befreundeten, leider viel zu früh verstorbenen vielfachen internationalen Meister **Klaus Hose** nach dem Geheimnis seines Erfolges und seiner geradezu unglaublichen Rekorde fragte, gab er als Grund die Bewältigung genau dieses Problems an:

“Dass ich gut war, vielleicht sogar besser als die anderen, darüber war ich mir eigentlich schon klar, aber es nützte mir nichts, weil ich dazu neigte, mich in der Partie, wenn es mal nicht laufen wollte, psychisch selbst zu zerfleischen. Irgend wann habe ich dann eingesehen, dass ich mit all meinen Emotionen, Befürchtungen, Enttäuschungen, Hoffnungen nicht nur nichts erreiche sondern nur verkrampfe und dann noch schlechter spiele.

Ich habe mich daher sozusagen einer Gehirnwäsche unterzogen und mir in stillen Stunden zu Hause immer wieder eingebläut: ‘Du kannst während der Partie selbst nichts ändern, weder was Glück und Pech angeht noch auch was dein eigenes Versagen angeht.’ In Trainingspartien habe ich das dann ganz bewusst exerziert und schließlich in kritischen Phasen der Turnierpartien angewandt.

Ganz langsam habe ich so gelernt, meinen Frieden mit mir selbst zu machen. Mich zu entspannen, während der Gegner am Stoß ist und an irgend etwas Schönes zu denken. Die jeweilige Hinterlassenschaft und auch das Ergebnis der eigenen Stöße stets positiv anzunehmen. Mich bei schwierigen Stößen nicht unter falschen Erfolgs-zwang zu setzen sondern einfach nur das zu tun, was ich Tausende von Malen geübt habe und nicht mit der ständigen Befürchtung zu leben ‘Hoffentlich kommt er auch!?’

Auch wenn der Gegner weit davon zieht und ich selbst indiskutabel spiele, ist damit überhaupt nicht gesagt, dass er der bessere Spieler ist; und über unsere menschlichen Qualitäten sagt das nun schon gar nichts aus.

Sie dürfen mir glauben, es war ein hartes Stück Arbeit, bis ich so weit war.”

Geduld und Gelassenheit

Sie sind die wichtigsten Tugenden. Geben Sie niemals auf!

Selbst wenn Sie kurz vor Schluß noch 10 oder gar 20 Punkte zurück liegen, ist das kein Grund, sich innerlich schon zu verabschieden.

Zum einen kann man ab einer Spielstärke von über

0,6 immer noch damit rechnen, in wenigen Aufnahmen den Rückstand wettzumachen.

Zum anderen beraubt man sich des Vergnügens, bis zum Ende der Partie Spaß zu haben, indem man sich weiter um gutes Spiel bemüht.

Psychologische Kriegführung

Wie kann man den Gegner, wenn es bei ihm läuft, aus dem Spiel bringen? Brad Gilbert, einer des "bad guys" der Tennis-Tour, hat ein viel beachtetes Buch geschrieben mit dem Titel: **Winning ugly**.

Dr. Stingl bringt in seinem "Billard für Fortgeschrittene" ebenfalls ein Kapitel mit Anregungen.

Es geht darum, wie Sie den Gegner ärgern und aus dem Stoß bringen können durch unnötige Verzögerungen, Kopfschütteln, laute Äußerungen des Missfallens oder betontes Desinteresse, Lesen, Aufstehen, Sprechen mit Zuschauern oder Mitgliedern der eigenen Mannschaft, Reparaturarbeiten am Queue, Produzieren von Geräuschen und was dergleichen mehr ist.

Das Thema taucht auch bei Walt Harris auf, dem Verfasser des vierbändigen "Billard-Atlas" unter der Überschrift "Sharking" (wörtlich: sich wie ein Hai-fisch benehmen; man könnte es auch als eine Sonderform des Mobbing bezeichnen). Sein Kommentar dazu: *"Leute, die sich derart benehmen, sollte man auf dem Marktplatz öffentlich auspeitschen."*

Ich will mich aus der Diskussion heraus halten, ob dergleichen empfehlens- oder verdammenswert ist.

Wichtig ist aber, wie Sie damit umgehen, wenn Ihr Gegner Ihnen derartiges bietet.

Bei den Top-Events wird all dem durch die 1-Minute-Zeitbeschränkung für den jeweiligen Stoß, die Regel, dass der Gegenspieler auf seinem Stuhl Platz zu nehmen hat und ggf. durch Hintergrundmusik viel von seiner Schärfe genommen.

Aber auch bei weniger bedeutenden Turnieren sind Sie nicht hilflos. Abgesehen davon, dass Sie lernen müssen, kleinere derartige Unannehmlichkeiten lächelnd wegzustecken, sollten Sie in besonders krassen Fällen den Schiedsrichter um Eingreifen bitten. Störendes Hineinsprechen in die Stoßvorbereitungen (wohl am fiesesten in der Form: *"den lässt er doch bestimmt aus!"*) muss man sich weder vom Spielpartner noch von den Zuschauern gefallen lassen, ebenso wenig absichtliche Verzögerungen (vor allem beim Verlassen des Tisches). Und dass der Gegner gefälligst auf seinem Stuhl sitzen zu bleiben hat, gilt ganz generell.

Wenden Sie sich aber nicht direkt an Ihren Gegner sondern an den Schiedsrichter bzw. den Oberschiedsrichter bzw. den Spielführer der gegnerischen Mannschaft. Natürlich gibt es dann einen ziemlichen emotionalen Aufstand, aber warum sollen Sie allein Ihren Ärger stillschweigend in sich hin-

ein fressen, während der Gegner sich ins Fäustchen lacht. Nach Ihrem Einspruch steht er wenigstens ebenfalls unter erhöhtem Druck und damit ist die Waffengleichheit in etwa wieder hergestellt.

Trainingspartien

Hier stehen die Spielpartner vor der Frage, ob beide in erster Linie auf Machen – und ggf. auf Fortsetzung – spielen wollen, oder ob sie das Abwehrspiel, genau so wie es im Turnier gemacht wird, voll durchziehen. Was nicht gut geht: Der eine spielt frei weg, der andere verteidigt (was er natürlich nie zugeben wird). Das führt zu Verstimmungen.

Für Anfänger ist das Karambolieren zunächst absolut vorrangig; allerdings wird er sich darauf einstellen müssen, gegen stärkere Spieler haushoch zu verlieren. Ab einer Spielstärke von GD 0,5 bis 0,6 tut man jedoch gut daran, Trainingspartien stets genau so zu spielen wie im Turnier; das heißt die Verteidigung konsequent mit zu beachten.

Sonst steht man im Wettspiel vor der Situation, von Beginn der Partie an kaum etwas Verwertbares vorgelegt zu bekommen. Dementsprechend macht man wenig Bälle, wird alsbald frustriert und ungeduldig. Oft schafft man es nicht einmal mehr, ebenfalls mit Gegen-Abwehr zu antworten; und wenn doch, verliert man bald völlig das Gefühl für das Karambolieren – aus Angst, nur ja nichts zu setzen. Macht man dagegen im Training ständig genau die gleichen Erfahrungen wie im Turnier, weiß man mit der Situation besser umzugehen:

- Man rechnet mit keinen Geschenken und macht auch keine. Man behält die Verteidigung von Anfang an ständig mit im Auge. Man lernt die Tugend der Geduld und wartet ab, bis man seine Chance(n) bekommt.
- Man gibt sich Mühe und perfektioniert die Fähigkeit, einigermaßen gut machbare Bälle (die Elfmeter natürlich sowieso) mit möglichst hoher Erfolgsquote zu spielen – soweit möglich mit zusätzlicher Abwehrchance, ansonsten aber auch mit kalkuliertem Mut zum Risiko. Auch bei schwierigen Aufgaben wird man stets versuchen, den Ball tatsächlich auch zu machen (wenn auch ggf. mit vorsichtigem Abwehrtempo) und spielt nicht nur pro forma in die bloße Nähe des dritten Balles.
- Ganz wichtig: Wenn man einen oder mehrere Punkte erzielt hat und eine einigermaßen vernünftige Fortsetzung sich anbietet, muß man unbedingt, egal ob es der 2., 3. oder 10. Stoß in der Serie ist, darum bemüht sein, die Serie nicht abreißen zu lassen. Nur auf diese Weise sind hohe Durchschnitte möglich. Bitte vergeben Sie Ihre Chancen nicht leichtfertig! Machen Sie sich folgendes klar:
- Wie glücklich wären Sie, wenn Ihr Gegner Ihnen genau diese Stellung hinterlassen hätte, und welche

Mühe würden Sie sich geben, sie zu lösen! Nur weil Sie selbst sich das Geschenk gemacht haben, wollen Sie anfangen zu schludern oder sich eine kleine „Atempause“ gönnen?

Spielfluss

Auf neudeutsch heißt das heute „Flow-Erlebnis“. Bei noch weiterer Steigerung spricht man von Spielrausch. Wenn Sie sich darin befinden, ist es sozusagen jemand anderer, der spielt. – „Man läßt spielen“.

Boris Becker sagte, wenn er den Ball zum Aufschlag hochwerfe, könne man eine Kanonenkugel neben ihm abfeuern, er würde es nicht einmal merken.

Der große Golfer Jack Nicklaus, beschrieb den Zustand des völligen Eins-Werdens mit dem Spiel so: *„Ich komme mir vor, wie wenn ich in einer schallgeschützten Telefonzelle über den Platz gehe und aus ihr heraus den Ball schlage.“*

Wenn man im Spielfluss ist, läuft einem nicht nur das Glück hinterher, sondern man spielt auch tatsächlich über seinem Niveau, weil das biologische System zu viel größeren Leistungen fähig ist, wenn es sich frei entfalten kann. Voraussetzung ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, welches durch einen guten „Lauf“ gefördert wird. Umgekehrt wird es um so schwieriger, überhaupt nur sein normales Spiel zu finden, je länger „die Bälle gegen einen sind“.

Intellekt und Bewusstheit treten zurück, selbst Berechnungen werden eher automatisch ausgeführt, man befindet sich in einem Trance-ähnlichen Zustand.

Die Frage ist, wie man diesen Zustand erreichen kann. Unmittelbare Befehle an das eigene Innere funktionieren nicht; man kann da nichts erzwingen. Im wesentlichen muss man „es einfach geschehen lassen.“

Aber man kann doch die **Wege bahnen** –

a) Um den Flow entstehen zu lassen:

Sich ganz gezielt versammeln, **sich vertiefen**. In die Bälle, deren Reaktion und Lauflinie, hinein horchen, quasi hinein versetzen. Alles andere, die Außenwelt und Nebengedanken, abschalten.

Das Wichtigste ist Geduld. Versuchen Sie, locker zu bleiben, bemühen Sie sich stets erneuert um sorgfältige Ausführung des Stoßes, ohne zu verkramphen. Denken Sie positiv! (*siehe unten*)

Zwei Dinge braucht man vor allem: Erfolg und die Kunst der Versenkung. **Erfolg** natürlich am besten durch erzielte Punkte, aber auch die gelungene Abwehr sollten Sie genau so hoch einschätzen, denn erzwingen können Sie Karambolagen nicht.

b) Wenn der Flow sich eingestellt hat, muss man ihn festhalten:

Nicht ablenken lassen, weiter voll versenken. Keine Unterhaltungen führen.

Auch bei allen folgenden Aufnahmen immer konzentriert und gleichmäßig weiter spielen, nicht die Zügel schleifen lassen.

Verscheuchen Sie alle Nebengedanken; sie sind samt und sonders schädlich. Selbst die eigentlich doch sehr erfreuliche Feststellung: „Heute bin ich aber gut drauf“ kann als Störfaktor wirken.

Haben Sie keine Angst vor Höchstserien sondern versuchen Sie im Gegenteil, genau das zu erreichen: „Und noch einen – Und noch einen – usw.“,

Falls Sie näheres zu diesem Thema erfahren möchten, kann ich Ihnen die sehr interessante Arbeit von H. H. Wiedemann empfehlen:

Antizipation von Bewegungsabläufen, diskutiert am Beispiel des Carambolage-Billard, 1997.

Ungewohntes Material

Es geht um die Anpassung an besondere lokale Verhältnisse, in erster Linie an extra lang, seltener, extra kurz oder sonst wie irregulär abschlagende Tische.

Das Bemühen, sich auf die besonderen Eigenschaften eines Tisches einzustellen, ist immer problematisch, obwohl natürlich unvermeidlich.

Es kann schnell in einen Teufelskreis führen:

Mal zu wenig, dann als Gegenkorrektur zu viel. Oder noch komplizierter: „Die Gegenkorrektur könnte doch zu groß sein, ich nehme wieder etwas zurück“, und dann fällt die Korrektur zu gering aus. Oder aber es überfällt den Spieler im allerletzten Moment eine Rück- oder Doppelkorrektur.

Schließlich kann der Stoß sogar, in Anbetracht all dieser halb bewussten Hin-und-Her-Überlegungen, im Moment des Abstoßes völlig unkontrolliert heraus kommen, was zum Desaster führt.

Man muss sich darum bemühen, nicht mehr an den letzten Fehlstoß, der ähnliche Probleme aufwies, zu denken und nur das jetzt als richtig vorgestellte Lösungsmodell zu verinnerlichen.

Nicht so:

„Letztes mal war es zu **wenig**, jetzt gebe ich **mehr**.“

Sondern so:

„Welches ist (auch unter Berücksichtigung der bisherigen Erfahrungen) **die richtige** Stoßart, Effet, An-treffdicke etc. für die jetzt vorliegende Aufgabe?“

Vor dem Abstoß müssen Sie überzeugt sein:

„So genau dürfte es richtig sein. Jedenfalls hat dieses Vorgehen nach meiner Meinung die beste Erfolgchance, und exakt so will ich auch stoßen“.