

En læreplads som keglebillardspiller.



En total uddannelse der følger dig hele vejen til succes.



Forfatter: Kjeld Reby Løren



Jydsk Billard Montering

Alt i Billard & Tilbehør

til blandt andet...

Airhockey
Fodbold spil
Poker

Besøg vores web-shop:
www.jydskbillard.dk

Tlf: 86 96 54 44
Korsagervej 6, Voldby
8450 Hammel
Tlf. 86 96 54 44
Mobil 40 30 10 33

Indhold

Forord	7
Hvorfor har jeg skrevet denne bog til dig?	8
Velkommen.....	9
Hvad skal du igennem?	10
Ugeplanen.....	11
1. dag på lærepladsen.	12
Skal vi så se at komme i gang?	13
Sammen skal vi bygge et hus.....	15
Fundament og sokkel.	17
At holde rigtigt på køen.....	17
At stå rigtigt ved bordet.	18
Broen.....	21
Sigte og støde rigtigt.....	23
Kunsten at kunne støde lige.	26
GamePlan 1 Parathed	27
GamePlan 2 Grundsten.....	28
Billardbordet.....	29
Træfpunkt, sigtepunkt og sigtelinje.	30
Sigtepunkt mod hvid bal.....	31
Sigtelinje ved snitballer.	32
Grøften.....	33
De virtuelle borde.....	34
Stødteknik / Stødtyper.	36
Tværbal	37
Forskellige udgangspositioner af hvid bal m.h.t. sigtelinjeberegning.	37
Køen som pejlemærke.....	38
Halveringsmetoden.	40
Kvadratet i kvadratet,.....	41
Spejling.....	41
Udtømmende forklaring på den tilhørende stødteknik.....	42

GamePlan 3 Tværbal	44
Psykologi 1	45
Spidser over 2 bander	46
Stødteknikken	48
GamePlan 4 Spids	49
Psykologi 2	51
Første evaluering	52
Evalueringsskema 1	53
Langbal	54
Medløb og trækstød	54
GamePlan 5 Langbal	57
En lille snak over en sodavand	58
Kvarter	59
Tabellen for kvarter	61
Stødteknik ved kvarter	61
Gameplan 9 Kvarter	62
Anden evaluering	63
Evalueringsskema 2	64
Psykologi 3	66
Visualisering	66
Ballens parallelogram	68
Snavs	70
Udlægsballen	71
GamePlan 7 Udlægget	72
Dobbeltspids (spids over fire bander)	74
Forklaring på den tilhørende stødteknik	75
GamePlan 8 Udlægget og dobbeltspids	76
Tredje evaluering	77
Evalueringsskema 3	78
Psykologi 4	80
Efter kampen	82
Trækstød	83
Teorien bag trækstødet	85

Trækballens sigtepunkt på H1.....	85
Første metode.....	85
8 målpositioner.....	86
Anden metode.....	86
Andre anvendelser af trækstød.....	87
Gameplan 9 trækstød.....	88
Trækstød 1.....	88
Trækstød 2.....	88
Psykologi 5.....	90
Flow.....	90
Medløbsstød.....	91
Lidt opsummering.....	91
Specielle træningskampe.....	91
Teorien bag medløbsballen.....	92
En lille demonstration.....	93
Stødteknikken.....	93
Gameplan 10 Medløbsstød.....	94
Medløbsstød 1.....	94
Medløbsstød 2.....	95
Medløbskvarter.....	96
Medløbskvarterens tilhørende stødteknik.....	97
Stød med skævt og sigtelinje.....	97
GamePlan 11 Medløbskvarter.....	97
Medløbskvarter.....	97
Medløbskvarter fortsat.....	98
Psykologi 6.....	99
Højspids.....	100
Gennemgang af de 4(8) sigtelinjer fra salvolinjens pkt. 20,20 til 20,35.....	100
Højspidsens tilhørende stødteknik.....	102
Hvis hvid bal ligger uden for sigtelinjerne?.....	102
GamePlan 12 Højspids.....	102
Højspids i venstre side.....	102
Højspids i højre side.....	102

Lidt opsummerende hyggesnak over en sodavand.....	104
Pindespil	105
GamePlan 13 Pindespil.....	107
Balplacering til dessin 1	107
Balplacering til dessin 2	108
Balplacering til dessin 3	109
Dessinvalg	111
Psykologi 7.....	113
Læseferie.....	114
Gode råd inden du starter din uddannelse.	115
Svendeprøve.....	116
Lærlingens registrering.....	117
Subjektiv svendeprøve.....	118
Objektiv svendeprøve.....	120
Tværbal	121
Spids over 2 bänder	121
Langbal	121
Kvarter	122
Udlæg.....	122
Dobbeltspids	122
Trækstød	123
Medløbsstød 1 til carambole.....	123
Medløbsstød 2 positionering af rød bal.....	123
Medløbskvart venstre side	124
Medløbskvart højre side.....	124
Højspids i venstre side.....	124
Højspids i højre side.....	124
Pindespil.....	125
Afslutning.....	129
Appendix.....	130
Spilleregler for keglebillard.	130
Tre sider til dine egne notater.....	136

Forord

Kære læser. Kære elev.

Dette er min anden lærebog om spillet keglebillard.

Den første ”Keglebillard – et håndværk” handlede mest af alt om en holdningsændring. Jeg ville distancere mig fra tilfældighederne for at komme frem til en systematisk, metodisk indlæring. Jeg ville også give mit bud på en struktureret og metodisk indlæring. Det synes jeg lykkedes rigtig godt. Den er da også blevet modtaget godt over det ganske land. Men jeg vil gerne videre.

Derfor sidder du nu med denne bog i hånden.

Dette er mit bud på en systematisk, struktureret uddannelse af en keglebillardspiller fra niveau 0 til elitestandard.

Bogen er holdt i en tone, som skal angive et tæt samarbejde mellem dig som spiller og mig som coach, instruktør og træner.

Min indlæring bygger på en nær kontakt med mine elever. Det vil dog sjældent være muligt i praksis. Jeg kan jo ikke være til stede overalt i Danmark på samme tid. Det betyder dog ikke, at jeg ikke er til stede. Blot ikke fysisk. Jeg vil altid være ved din side. Jeg kommer gerne til dig, hvis det er muligt. Du kan også altid kontakte mig med en mail til akloeren@privat.dk. Det kræver dog, at du tilmelder dig KLEM – Kjeld Lørens Email Master Class. Se mere om det på min hjemmeside kjeldloeren.mono.net.

Denne bog er ikke kommet ud til dig uden velvillig indsats fra flere steder.

Først og fremmest skal jeg takke John Nielsen, formand for Vig Billard Club, for hans store indsats med at skaffe sponsorer, korrekturlæsning og alternative forlæggere samt at holde min gejst for projektet ved lige.

Jeg skylder også DDBU en stor tak for deres uvurderlige indsats ved tryk, brug og distribution.

Min søster Birgit skal have tak for hendes førstehånds korrekturlæsning.

Samme tal skylder jeg Karen Seneca for hendes anden korrekturlæsning.

Tilbage er vel kun at ønske dig al mulig fremgang i din undervisning og træning.

Ellinge Lyng

6. juli 2011

Hvorfor har jeg skrevet denne bog til dig?

Jeg ved, at lige netop du brændende ønsker at være rigtig dygtig til noget. Men det er jo ikke lige meget hvad.

Du har i hvert fald fået den tanke, at det kunne være keglebillard. Og det tror jeg, at du har helt ret i.

Måske spiller din far også? Eller din bror? Eller søster? Måske din mor?

Men det vigtigste er trods alt dit ønske. Det vil jeg meget gerne hjælpe dig med at opfylde.

Og det kan jeg.

Jeg er 100 procent overbevist om, at hvis vi to arbejder sammen, så kan vi nå helt til tops. Det vil sige: **Du kan.** Men når du når helt til tops, så glæder du også mig.

Derfor har jeg skrevet denne bog. Du skal have lov til at føle glæden ved helt din egen succes. Og du skal føle denne glæde mange gange. Også inden du når helt til tops.

Velkommen.

Her er der plads til alle - men specielt til dig.

Det er der, fordi du er en af de få her i livet, som har sat sig et mål. Måske er dit mål ikke helt klart for dig endnu. Eller – du ved måske allerede nu, at du vil være danmarksmester? Og hvorfor ikke?

Du har jo alt, hvad der skal til indeni dig. Når du har fundet alt hvad du har i dig, så kan du også nå de højeste mål.

Der er for i øvrigt mange mål, du vil opnå på din vej frem mod det største. Dem vil du også få glæde af.

Du er udvalgt blandt mange interesserede.

Men jeg har sorteret en hel del fra.

Alle dem der mente, at jeg bare lige skulle fortælle eller vise dit og dat, så var den hjemme. Dem har jeg sorteret fra. De troede, at der var en gylden nøgle til succes. Det er der ikke. Det ved **du**. Der er ingen smutveje mod toppen. Der er en hård, men sikker vej. På den vej skal jeg med glæde være din guide.

Jeg har også sagt nej til dem, der sagde: 'Jeg kan da lige så godt lave det her, som noget andet!' De skal helt klart lave noget andet.

Du er helt klar over, at der kræves systematisk indlæring. At der er meget, der skal læres. At der kræves seriøs træning. At det kræver et stort arbejde at blive en dygtig håndværker. En rigtig dygtig keglebillardspiller. Men så er det heller ikke mere.

Du fødes jo heller ikke til at kunne cykle. Men det kan du jo. Det har du allerede lært. Og sikkert mange andre nyttige ting.

Hvad skal du igennem?

Du skal lære mange nye ting om keglebillard.

Du vil få undervisning i mange sider af det at være keglebillardspiller.

Du vil få den bedste undervisning i teori, som jeg kan give dig,

Du vil naturligvis også få meget praktisk undervisning.

Du vil blive udstyret med alle de nødvendige værktøjer til at kunne udøve dit håndværk godt. Og du vil nyde det.

Du vil få en del idrætspsykologiske værktøjer, som hjælper til at gøre dig dygtig.

Du vil blive i stand til at definere dine egne mål.

Du vil gradvist blive i stand til at være din egen coach.

Du vil få mange spændende opgaver.

Du vil få et stærkt venskab med mig som din coach.

Du vil få tid til at lege og have det sjovt.

Og du vil få en fritid, som er helt din egen.

Ugeplanen

Det vil være det bedste for os begge to, hvis vi starter med at se på den tid, du har til rådighed. Det vil vi gøre ved at sætte den tid, du allerede er optaget i ind i en ugeplan. Når vi har gjort det, så kan vi se, hvor meget tid der er til rådighed for din billarduddannelse.

Allerførst kan jeg fortælle dig, at hvad du laver fra kl. 22 om aftenen til kl. 6 om morgenen, det vil jeg overhovedet ikke blande mig i. Det kalder vi bare nat og giver den en flot blå farve. Så lad os starte med at lave et skema og fastlægge natten:

0 – 6	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
6 – 7							
7 – 8							
8 – 9							
9 – 10							
10 – 11							
11 – 12							
12 – 13							
13 – 14							
14 – 15							
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18							
18 – 19							
19 – 20							
20 – 21							
21 – 22							
22 – 24							

Nu skal vi skrive alle de aktiviteter ind, som du har kendskab til allerede. Hvis du allerede nu ved, at i nær fremtid starter du på noget nyt, så skriver vi det ind med det samme.

Du er helt fri til at tage nogle tidsbokse og kalde dem for privat. Dem råder du selv over, og jeg spørger aldrig til dem. Om det er tid til en kæreste eller en lille lur er uden betydning for mig. Det er din tid.

Når vi nu har fyldt alle de tidsbokse, som du kender til, vil vi stå med nogle ledige, hvide bokse. I dem kan vi bl.a. lægge din billarduddannelse. Det skal vi ikke bruge alle de hvide bokse til. Du skal bruge nogle til uplanlagte aktiviteter.

Til sidst skal du fortælle mig, hvor mange ressourcer du vil sætte af til din billarduddannelse. Hvor mange hvide bokse vil du investere i din læretid? Det kan kun du svare på. Når du har fortalt mig, hvor meget du vil investere, vil jeg forsøge at placere din investering bedst muligt i ugeplanen.

Så tager vi lidt snak frem og tilbage, til vi bliver enige om, hvor din billardtid skal ligge. Når vi er blevet enige, så forpligtiger vi os begge to til at overholde din plan. På nudansk siger man, at vi ”committer” os. Vi har en ubrydelig pagt med hinanden.

1. dag på lærepladsen.

”Velkommen som lærling på denne arbejdsplads. Her er vi en del, som allerede er under oplæring. Nogle har været her så længe, at de snart skal til at aflægge svendeprøven. De er blevet meget dygtige. De er stolte af, hvad de kan. Med god grund. De har alle ydet en stor indsats for at blive, hvad de er i dag.

Vi har også nogen, som lige er startet præcis som dig. Og så har vi selvfølgelig de udlærte – svendene. Dem sender vi på kursus en gang imellem, for at de kan blive endnu dygtigere. Eller for at de kan specialisere sig på andre felter. Nogle af dem er - eller bliver - coaches lige som mig.”

Vi har nogle helt fundamentale krav til dig.

Troede du ikke, at der var krav? Jo – det er der skam. Men alle kravene her har det ene til fælles: De skal hjælpe dig til at blive så dygtig som muligt. Nu skal du høre kravene. De er få i starten. Men der kommer flere til.

1. **Du skal møde op til alle dine lektioner og alle dine træningssessions.**
2. **Du skal møde velforberejdt.**
3. **Du skal møde i god tid.**
4. **Du skal glæde dig til det, du skal i gang med.**

Længere er listen ikke i starten.

Lyder det hårdt?

Eller urimeligt?

Så lad mig give dig begrundelserne for de fire krav.

For det første så handler al min undervisning og træning om at give dig al den support, jeg kan, så du når dine mål. Husk at det er dine mål. Ikke mine. Men jeg kan og vil hjælpe dig. Det kan jeg ikke, hvis du ikke møder op.

For det andet er hovedparten af arbejdet dit. Der vil være lidt hjemmearbejde af og til. Ikke meget. Det skal være gjort til tiden. Hver gang. Du kan jo heller ikke have glemt din kø. Vel?

For det tredje nytter det ikke, at du kommer på et tidspunkt, hvor undervisningen har stået på et stykke tid. Så skal jeg jo først til at samle dig op. Det sinker de andre. Det vil jeg ikke.

For det fjerde skal du huske, at det ikke er en pligt. Det er dit middel til at nå en af de ting, du gerne vil nå. Så hvorfor være sur over, at du er på vej til at nå det? Nej vel? Men du kan sagtens have en dårlig dag en gang imellem. Og det er der helt klart plads til og forståelse for.

Skal vi så se at komme i gang?

Nu har du hørt en masse løfter. Jeg har malet din fremtids himmel lyseblå. Jeg har også stillet krav.

Men hvad med billard?

Det skal du til at lege med nu. Og jeg mener lege.

Du skal starte som næsten alle andre sportsfolk. Du skal varme op. Du tager en kø, din egen eller en af klubbens, og så går du til bordet. Nu må du lave lige, hvad du vil.

Her kommer to nye krav:

1. **Du må ikke ødelægge noget.**
2. **Du må ikke genere andre.**

Den allerførste opvarmning skal du bruge til at få en eventuel overspændthed ud af kroppen. Den skal også hjælpe dig til at slappe af mentalt.

Den skal samtidig hjælpe mig til at se, hvor du står helt fundamentalt. Det er med andre ord et af mine værktøjer til at kunne sætte dig godt i gang.

Men du skal først og fremmest slappe af. Føle dig hjemme. Føle dig velkommen. Hvad du kan og gør ved bordet med køen i hånden, vil ikke blive kommenteret eller rettet af mig. Når bare du overholder de 2 små regler.

I denne omgang får du 15 minutter til opvarmning. Jeg skal jo lære så meget som muligt om dig, mens du slapper af ved bordet. Du må gerne spørge, hvis du har noget, der brænder på. Jeg er jo din coach og din ven.

Du vil aldrig mere have brug for 15 min. til opvarmning. Og du vil heller ikke få dem tildelt. Fra nu og i al fremtid vil du få tildelt fem minutter til opvarmning. Det vil gælde ved undervisning. Men det vil også gælde ved alle kampe, du skal spille, om det så er ved verdensmesterskaberne. Fem minutter. Dem kan du bruge. Dem skal du bruge.

Lad os begynde at arbejde sammen. Nu.

Jeg startede med at kigge på din påklædning. Ikke at jeg skal bestemme, hvilket tøj du skal bære. Nej der er en dybere grund.

Jeg lagde mærke til, at der var noget af dit tøj, som hæmmede dine frie bevægelser. Både når du lagde dig ind over bordet, men også når du stødte. Til næste gang skal du finde et par bukser, eller hvad du nu synes, som ikke hæmmer dine benbevægelser. Du skal også finde noget til overkroppen, som giver dig fri bevægelse i skulde, albue og håndled. En T-shirt vil f.eks. være rigtig god.

Og så lige kasketten. Den må du altså lægge her. Det er en lille respekt for sporten, som vi gerne vil vise. Men tag den endelig på igen, når du er færdig her for i dag. Den er sikkert en del af dit image, som andre ikke skal pille ved. Blot må du undvære den under træning og kamp.

Så var der for i øvrigt meget af det, du lavede, som så både godt og lovende ud. Jeg havde ret: Du har det helt sikkert i dig.

Det næste jeg lagde mærke til, var din måde at holde om den bageste del af køen (den hedder i øvrigt kolben). Det var ikke helt godt.

For at kunne støde rigtigt, er det vigtigt, at du lærer at holde rigtigt på køen.

Dette vil jeg derfor lære dig som noget af det første.

Det er en af de vigtigste forudsætninger for at kunne spille godt billard.

Jeg vil mange gange i din undervisning sige: ”Sådan skal du gøre”!

Ja – men hvorfor?

Husk, at alt hvad jeg lærer dig, har du krav på en forklaring på. Hvis jeg ikke giver dig den af mig selv, og den ikke er indlysende, så spørg.

Nu synes jeg, at du har lært nok for i dag.

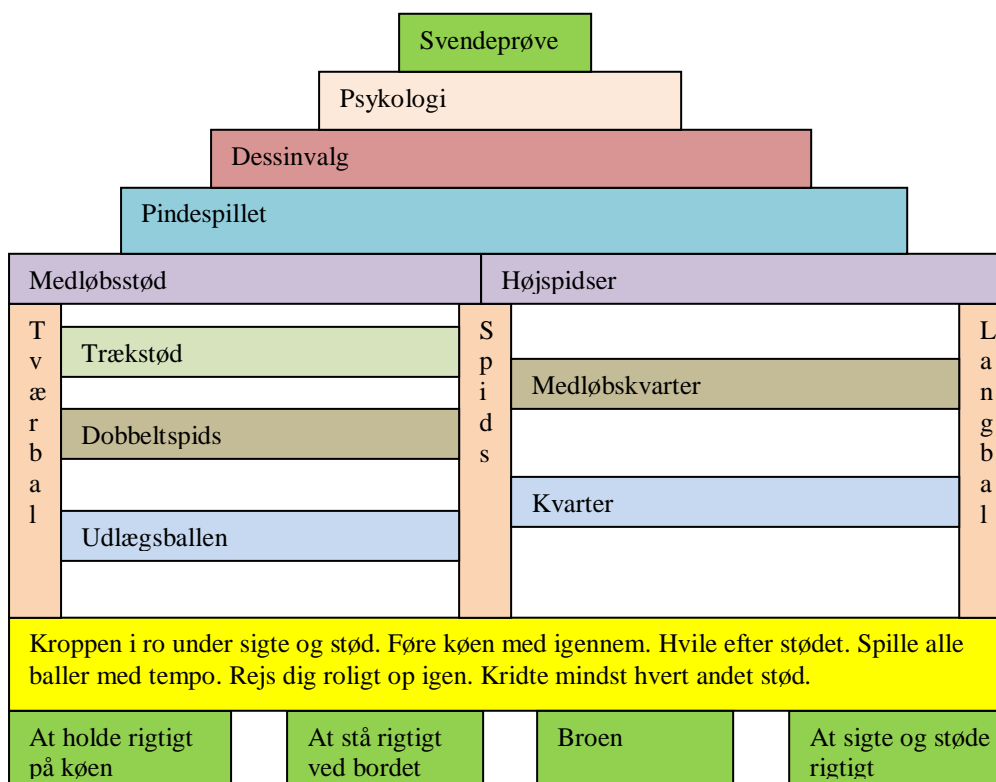
Gå over til bordet og leg igen resten af denne lektion.

Husk at rydde op efter dig.

.

Sammen skal vi bygge et hus.

Selvfølgelig skal vi ikke det. Vi skal bygge en billardspiller. Dig. Men det har mange ligheder med at bygge et hus. Lad mig skitsere det for dig på en lidt primitiv måde:



Sådan ser vores planlagte hus ud. Vi bygger selvfølgelig fra grunden og op. Det betyder, at du allerede nu kan se, hvordan de enkelte moduler ligger i forhold til hinanden.

Der er dog en lille finurlighed ved tegningen. Psykologi ligger næsten på toppen. Altså lige før svendeprøven. Men hele din uddannelsestid igennem vil du få udleveret psykologiske værktøjer til at styrke og hjælpe dig.

På tegningen er der mange ting, du ikke kan se. Men – de er der. De vil blive synlige hen ad vejen, når det rigtige tidspunkt kommer.

Når du har bygget huset færdigt, så er du blevet en dygtig håndværker. Du er blevet en dygtig keglebillardspiller. Du bor godt og komfortabelt i dit selvbyggede hus.

Så skal du bestå svendeprøven. Den vil bestå af alt, hvad du har lært. Men heller ikke mere. Jeg er sikker på, at du består med glans. Jeg vil være glad på dine vegne. Jeg vil være stolt over, hvad du har nået ved egen indsats.

Og så er du svend. Du er en virkelig dygtig keglespiller. Så skal du holde svendegilde.



Når du er kommet over al denne festen, så skal du videre.

Dit hus skal vedligeholdes hele tiden.

Der skal bygges til.

Der skal laves forandringer.

Det bliver aldrig helt færdigt.

Fundament og sokkel.

Det er det eneste rigtige sted at starte ethvert byggeri. Så det gør vi derfor også.

At holde rigtigt på køen.

Når jeg bruger betegnelserne højre og venstre hånd, så gælder det for højrehådede. Er du venstrehåndet, så bytter du bare selv om uden at gøre mig opmærksom på dette.

Det er uhyre vigtigt, at du holder rigtigt med højre hånd. Der begås mange fejl, fordi man kan være tilbøjelig til at holde på køen, som om det var et boldtræ til rundbold. Det er det ikke.

Køen er et præcisionsværktøj, men kun hvis du anvender det rigtigt.

Sådan gør du:

1. Find balancepunktet på din kø ved at lade den balancere på din venstre langfinger.
2. Tag fat om køen med din højre hånd ca. 1½ håndsbredde bag balancepunktet.
3. Lad køspidsen hvile på kanten af bordet og lad armen hænge løst ned langs siden.
4. Slip køen med højre hånds pege- og lillefinger.
5. Åbn lang- og ringfinger så meget, at du nemt kan få en finger ind mellem køen og hånden.
6. Pres tommelfingeren let ind mod køen, så den ligger sikkert på de to fingre, som du holder den med.



Det var det. Prøv at lade køen svinge lidt frem og tilbage ved kun at bruge din underarm. Køen skal bevæge sig frit, som om den hang i et pendul. Pendulet er din underarm og din højre hånd.

Du skal naturligvis ikke stå og stritte med pege- og lillefinger. Det vil bare se fjollet ud. De må bare ikke bruges til at holde om køen med. Det er derfor nok, at du bare slapper af i dem.

Den lange forklaring går blot ud på at lade køen hvile på lang- og ringfinger støttet af tommelfingeren. Du skal holde bag balancepunktet men ikke ude i enden af køen. Du vil lære mere om det længere fremme.

Nu skal du få den forklaring, der hører til fremgangsmåden:

Alle stød skal udføres med korrekt tempo for lige netop den dessin, du skal spille. En dessin er en kombination, af den måde, ballerne ligger på (det vi kalder oplægget), og den løsning du har valgt. Det tempo, som du udfører stødet med, skal være bestemt af to og kun to ting: Køens vægt og køens fart. Hvis du holder fast om køen, så forøger du køens vægt med vægten af din muskel- og knoglemasse i hånd og arm. Derved bliver det meget svært, ja næsten umuligt, at kontrollere ballens fart. Derved taber du tempokontrollen.

Det sted du holder på køen med højre hånd, er også en del af din tempokontrol. Højre og venstre hånds placering er faktisk din ”speeder” og din ”bremse”. Lige nu er din højre hånd indstillet til at køre et jævnt, rask tempo. Sådant ca. mellem 60 og 80 km/timen, hvis det var en bil.

Længere er den ikke.

Der kommer mere om venstrehånden senere.

At stå rigtigt ved bordet.

Dette er den næste, vigtige grundsten vi skal lægge. Også den har stor betydning.

Læg den røde bal ind på 10,30 (jeg viser dig, hvor det er).

Stil dig ved bordet med køen i højre hånd. Lad armen hænge afslappet ned langs siden. Du skal stå sådan, at køspidsen peger ind mod den røde bal og i din ønskede sigteretning

Sæt din venstre fod lidt længere fremme end din højre. Drej på fødderne, til du står godt og afslappet. Det vigtigste er, at du kan stå helt rolig i kroppen. Lige som en bokser skal du kunne svaje både frem og tilbage samt til siderne uden at miste balancen. Der skal være en lodret linie fra din højre albue gennem din højre hånd til din højre fod.

Det er en frygtelig kludret forklaring, så et par billeder vil nok hjælpe. For i øvrigt er jeg der jo til at hjælpe dig.



Bemærk linjen: Albue, hånd, fod. Jeg har allerede bukket mig ned for at støde. Det lærer du om lidt.



Jeg synes også lige, at du skal se, hvordan det ser ud bagfra. Kan du fornemme, at mine fødder har en vinkel på ca. 45 grader i forhold til køen?



Her skal du bemærke, at jeg har næsen lige lodret over køen, når jeg sigter, og når jeg støder.

Nu er du næsten klar til at lægge an til stødet.

Den kropsstilling, som jeg lige har beskrevet, er ikke altid hensigtsmæssigt. Den røde bal kan ligge, så det slet ikke er muligt. Men når du har lært at spille godt billard, så vil rød bal oftest ligge, så det både er muligt og tilrådeligt.

Vi skal nu fortsætte med resten af tempokontrollen, nemlig venstrehånden.

Broen.

Broen er et udtryk for den måde, du bruger din venstre hånd til at styre køspidsen med.

Den kaldes broen, fordi, din venstre hånd er den ene bropille, din krop den anden og køen er den bro, der ligger på bropillerne. Kan du se det for dig? Jeg kan fortælle dig, at det er ikke mange billardspillere, der ved, hvorfor det hedder sådan. Men det ved du nu.

De to mest anvendte broer er den lukkede og den åbne. Der findes også andre. Dem venter jeg med til senere i din uddannelse.

Lad os starte med den åbne. Den er nemmest at lave for begyndere. Du har måske allerede brugt den før?

Bøj dig fremad i hofterne, så du er i stand til at lægge din venstre hånd fladt på klædet lige til venstre for køen og ca. 10 cm. bag køspidsen.

Bøj pegefingeren ind under hånden, men ikke så meget at det gør ondt.

Løft den strakte tommelfinger op langs pegefingeren, så der dannes en lille vinkel mellem tommel- og pegefinger. Det ligner lidt en lille savbuk eller et V.

Læg køspidsen op i denne vinkel. Du kan nu file køen frem og tilbage, uden at den glider til siderne. Dette er den åbne bro.

Højden på din køspids kan du styre ved at bøje mere eller mindre i knoerne på de tre øvrige fingre. Disse tre fingre skal altid være strakte.



Kan du se, hvad jeg mener?

Læg i øvrigt mærke til, at jeg har næsen lige lodret over køen. Det er en del af din hjælp til at sigte og støde præcist.

Der er mange, der mener, at denne bro kun er for begyndere og dårlige billardspillere.

Har de ret?

Alle snookerspillere benytter stort set udelukkende denne bro. Til alle typer stød. Er de dårlige billardspillere?

Ret dig op igen og slap lidt af i kroppen. Tag en lille pause på fem min.

Vi fortsætter med den lukkede bro.

Indtag stillingen som før. Bøj dig igen fremad i hofterne, så du er i stand til at lægge din venstre hånd fladt på klædet lige til venstre for køen og ca. 10 cm. bag køspidsen. Det er det samme, som du gjorde før.

Løft nu din pegefinger og sæt køspidsen ind under den.

Krum pegefingeren om køspidsen Det er lidt svært i starten.

Din køspids skal nu glide hen over din tommelfinger, under din pegefinger og ud langs med din langfinger.

Du skal holde så stramt, at køspidsen ikke ”slubrer”, og så løst, at køspidsen kan glide ubesværet. Det kræver en del øvelse. Det giver dig et rigtig godt styr på køen, når du mestrer det.

Højden på din køspids kan du igen styre, ved at bøje mere eller mindre i knoerne på de tre øvrige fingre. Disse tre fingre skal altid være strakte.



Dette er svært i starten. Nogen lærer det aldrig. Men du gør.

Der er lige en sidste detalje, du skal lære. Når du står bøjet ind over køen og bordet, så skal du lige kigge på din underarm. Når køspidsen er helt fremme ved den røde bal, så skal din underarm pege lodret ned mod din højre fod. Det skal den hånd, du holder om køen med også. Nåh ja, det har jeg jo allerede fortalt dig. Her er så hvorfor: Hvis du ikke gør dette, så vil kolben pumpe op og ned eller til siderne i stødøjeblikket. Det resulterer i, at du ikke rammer den røde bal præcis, hvor du havde tænkt dig. Det kan også resultere i et decideret fejlstød, hvor køspidsen preller af mod ballen. Dette kalder vi ofte for et ”kiks”.

Hvilken bro skal du vælge?

Det er der ikke 1 rigtigt svar på. Nogen tror det. Men de tager fejl.

Når snookerspillere altid bruger den åbne bro, så skyldes det, at de har et højt krav til et meget præcist sigte. Det opnår de ved at bukke sig så meget ned over køen, at deres hagespids rører ved køen. I denne stilling ville hånden i den lukkede bro være i vejen for deres sigte. Derfor gør de sådan.

3 bande carambolespillere bruger næsten altid den lukkede bro. Det gør de, fordi de oftest skal udføre ganske kraftige stød med meget lange balvandring. De skal også af og til lave massé og pique stød. Her er det oftest nødvendigt med den lukkede bro.

Der er en lille negativ side ved den lukkede bro. Hvis du har tendens til at svede lidt om fingrende, så bliver det vanskeligt, at få køen til at glide frit. Derfor er mange spillere begyndt at benytte en billardhandske på venstre hånden. Derved nedsættes friktionen kraftigt, og køen kan igen glide frit. Husk, at handsken skal vaskes jævnlige. Din håndsved forsvinder jo ikke. Den bliver blot afsat i handsken i stedet for på køen.

Det var i øvrigt en tysk 3-bande carambolespiller (jeg tror han hed Dieter eller Gert Müller), jeg så benytte en handske første gang. Det var under et stævne i Taastrup for mange år siden. En del grinede lidt ad det. Og TV-kommentatoren var også meget obs på det. Men prøv at se dig omkring. Langt den overvejende del af de bedre spillere benytter handske i dag.

Inden handsken kom frem, benyttede jeg af og til et stykke køkkenrulle, som jeg foldede et par gange. Det kunne jeg så holde om køspidsen med. Det tog sveden. Det så lidt fjollet ud, men det virkede. Og så!

Der er altid blevet grinet af dem der gjorde noget første gang. Det ligger i vanemenneskets natur. Som H. C. Andersen sagde i eventyret ”Den grimme ælling”: ”Han er anderledes. Han skal kanøfles”!

Man har grinet af, og hånet foregangsmennesker gennem alle tider.

Man vil måske også grine af dig, fordi du tager en billarduddannelse, der ligner en håndværker uddannelse. Men grinet forstummer, når man ser, hvad du har lært. Og din indlæring vil være effektiv. Den vil jo være baseret på viden og erkendelse. Ikke på 1000 forskellige, ligegyldige stød eller kampe.

Det var et lille dryp fra den øverste etage, der hedder psykologi

Så forlader vi dette emne, og går videre til det næste.

Sigte og støde rigtigt.

Dette er den sidste af vore grundsten til huset.

Selve det at sigte rigtigt er af stor betydning. Det nytter jo ikke meget, at du har regnet det hele ud, ballernes baner og sigtepunkt, hvis du ikke kam ramme rigtigt. Det hyppigste problem er dog, at man ikke kan regne det rigtige sigtepunkt ud.

Nu kommer det kedelige: Jeg kan ikke lære dig at sigte godt. Det er et talent eller en medfødt evne, om du vil. Nogen er god til det og andre ikke. Sådan er det bare.

Men jeg kan lære dig, hvordan du skal sigte. Med den viden kommer du langt.

Det første du skal gøre er at finde et sigtepunkt. Det kan være et bestemt punkt på hvid bal. Det kan også være et præcist punkt på diamantlinjen. Eller et punkt på væggen i lokalet. Det vigtigste er, at det er et fast punkt. Hvad mener jeg med det? Et punkt ude på klædet er ikke fast. Det er f.eks. tilfældet med snitballer ude på bordet. Det er for usikkert. Du kan godt finde et sigtepunkt ude på klædet, men så skal du fortsætte din sigtelinje, til dit øje rammer et fast punkt. Et diamantpunkt er meget velegnet. Det er dette faste punkt, du skal bruge.

Nu skal du stille dig i den rigtige stilling og afstand til stødballen. Så bukker du dig ned over køen, imens du danner den bro, du vil anvende. Så indstiller du fartkontrollen.

”Fartkontrollen? Hva’ taler du om”? Det skal jeg forklare dig.

Du kan huske, at jeg sagde, at baghåndens placering på køen er en del af fartkontrollen. Fremover vil vi kalde det tempokontrol. Det er det ord vi bruger i billardverdenen.

Forhåndens placering i.f.t. køspidsen er det andet led i tempokontrollen. Jo tættere du placerer din forhånd mod køspidsen, jo mindre tempo ønsker du at spille med. Dette hænger samme med det sidste led i tempokontrollen: ”Filingen”.

At file betyder, at du lader køen glide frem og tilbage nogle gange, inden du fører køen helt igennem til selve stødet. Denne del af tempokontrollen består i at file med det samme tempo, som du vil støde med. Vi siger, at du ”fortæller” ballen, hvilken fart den skal løbe med.

Hvor mange gange skal du file? Til du kan se, at køen bevæger sig ret frem og tilbage uden slinger. Og i det ønskede tempo. Og sigtende præcist mod sigtepunktet.

Af og til kommer du til at stå så længe i file processen, at kroppen bliver træt, eller øjnene driller lidt. Så rejser du dig bare op. Tager 2 – 3 dybe indåndinger (dette er en del af spændingskontrollen, som gennemgås senere). Ryst armene let. Rul hovedet forsigtigt rundt 1 - 2 gange for at løsne dine halsmuskler. Kridt en ekstra gang. Prøv så igen at sigte til du er klar til at støde. Du kan komme ud for, at skulle foretage denne afbrydelse flere gange ved samme stød. Det skal du ikke tage dig af. Du skal ikke støde, før du er helt klar til det. Du må selvfølgelig ikke bruge denne adfærd, for at genere din modstander. Det vil være usportslig optræden. Men, det er jeg sikker på, at du heller ikke vil gøre.

Nu kommer så selve stødet. Lad os sige at, ved lige netop dette stød føles det helt rigtigt for dig at file 3 gange frem og tilbage og så støde. Den fjerde gang fører du køen helt igennem ind i rød bal **og igennem rød bal**. Du må aldrig stoppe din kø, i samme øjeblik du træffer rød bal. Så når du nemlig ikke at ”fortælle” rød bal, hvilken retning den skal tage, og hvor langt den skal løbe. Du forhøjer din risiko for at lave et fejlstød med ca. 75 %.

Du må heller aldrig rejse dig op, i samme øjeblik som køen rammer ballen.

Årsagen til dette er nøjagtig den samme som ovenfor. Bliv nede et kort øjeblik efter stødet. Rejs dig så roligt igen.

Det sidste jeg mangler at lære dig om at sigte, er, hvor langt du skal bukke dig ned over køen. Du ved, at snookerspillerne næsten altid har hagespidsen helt nede ved køen. Det er nødvendigt for dem. Krav om ekstrem præcision, store afstande og små baller kræver det.

Lidt anderledes er det for os keglespillere. Vi skal ofte sigte og støde over ganske små afstande, måske bare 5 til 20 cm. Så behøver vi ikke at bøje os ret meget ned over køen. Vi vil stadig have

fuld kontrol, over det vi gør. Jo større afstand du skal sigte over, jo længere skal du gå ned i stødet. Det siger næsten sig selv. Hvis du skulle skyde en flyvende and på 20 – 30 meters afstand, så kan du jo heller ikke gøre det med riflen ved hoften. Du måtte have den op i hovedhøjde, så du kunne sigte langs med løbet. Sådan er det også med billard. Jo større afstand, jo mere skal du bukke dig.

Nu kan jeg ikke lære dig mere om at sigte og støde i denne omgang. Resten er talent og træning. Det står du selv for. Senere vil du lære mere om forskellige stødteknikker.

Gå nu over til bordet og leg. Læg nogle baller op med varierende afstande. Både afstanden mellem rød og hvid bal. Men også afstanden til rød bal. Træn de 4 grundsten, som du lige har lært. Gør rigtig meget ud af tempokontrollen i hvert stød. Stil dig ikke tilfreds med ”næsten”.

Min erfaring siger, at disse 4 grundsten er mindst 25 % af at være en rigtig, dygtig billardspiller. Måske mere?

Du skal under legen træne det jeg har lært dig. Hvis du allerede i dag får dette ind på rygraden, så vil du have lært noget, som mange spillere aldrig har fået lært. Selv gennem flere år.

Kunsten at kunne støde lige.

Evnen til at støde lige fremad i køens længdeakse er uhyre vigtigt. Kun herigennem kan du forvente at ramme, præcis hvor du sigter. Det er så indlysende, at jeg ikke nævner det for at belære. Erfaringen viser dog, at mange har problemer netop med denne lille detalje. Det gælder også mig.

Når jeg støder, så sker det oftest, at min køende (kolben) drejer lidt ind mod kroppen i selve stødet. Det bevirker, at jeg ikke træffer min bal præcis, hvor jeg sigter. Jeg rammer en anelse til højre. Det bevirker også, at jeg kommer til at give min stødbal en anelse utilsigtet højreskævt. Og i øvrigt en forkert retning. Dette har jeg oplevet mange gange.

Jeg har gennemført en analyse af problemet. Det krævede et nærmere studie af den menneskelige fysik. Jeg fandt, at problemet ligger i albueleddet. Derefter kiggede jeg nærmere på min krops stilling under et stød. Derefter var årsagen til problemet ret indlysende. Det var løsningen også.

Albueleddet består af flere knogler. Albueleddet forbindes nedefter med albueben og spoleben. Når du sigter og støder, bør det kun være albueleddet du aktiverer. Selv om albueleddet også har en drejefunktion, så skal du prøve at opfatte det som et bladhængsel. Det kan kun bevæges frem og tilbage. Netop den funktion vi har brug for.

De to drejeled i albuen skal fungere som et bladhængsel. Det kan kun lade sig gøre, hvis de to led står vinkelret på køen. Jeg observerede, at mit albueled stod i en lidt skæv vinkel i forhold til køen. Det var hele årsagen. Så drejede jeg albueleddet lidt med uret, chekkede vinklen til køen og til slut, at albueleddet var lodret over køen. Derefter havde jeg den perfekte file- og stødfunktion. En meget lille årsag med en kæmpe virkning.

Den meget lille detalje er ikke så vigtig ved de små stød. Dem med de korte afstande og den lille balvandring. Men den har afgørende betydning, når du kommer ud i de store stød med de lange balvandring. Det er også vigtigt, at det drejer sig om rene, underarmsstød. Stødet kompliceres unødigt ved brug af andre led under udførelsen. Det handler om skulder, håndled, fingre og især hoftelid. Men det er jo ren børnelærdom.

Hvis det føles vanskeligt at dreje albueleddet til den rette vinkel, så kan du prøve at ændre din fatning om køen en lille smule. Der er to små bevægelser med hånden, der kan bruges til korrektion: At dreje lidt på ”motorcyklens gashåndtag”, og at dreje lidt på ”finindstillings knappen” på radioen. Det skal dog ikke overdrives. Så bliver det hele bare alt for akavet. Du skal jo i sidste instans kunne stå rimeligt afslappet, når du sigter og støder.

Vi er alle sammen forskellige. Og vores mobilitet er også forskellig. Derfor vil jeg her gøre op med en gennem mange år indterpet regel: ”Fødderne og kroppen skal stå i en vinkel på 45 grader til kroppen”. For det første, så er det ikke altid muligt. For det næste, kan det vanskeliggøre den rette indstilling af albueleddet. Afhængig af hvem man er, kan jeg anbefale, at man afprøver vinkler helt ned til 30 grader i.f.t. køen. For højrehåndspillere er dette en yderligere højredrejning. Og selvfølgelig modsat for venstrehåndspillere.

GamePlan 1 Parathed

Hvad er nu det for noget?

En gameplan er en træningsplan. Den er et af dine værktøjer til at nå dit mål.

Det hele starter med, at du har et mål. Det ligger måske langt ude i fremtiden? Men vi skal arbejde sammen om, at du når dine mål.

Vi starter med at evaluere dig. Derved finder vi ud af, hvor du står lige nu i forhold til, hvor du vil hen. Afstanden mellem hvor du står, og hvor du vil hen, lukker vi med undervisning og træning. Vi skal sammen sørge for, at du træner optimalt. Det vil sige, at du træner det, der vil lukke afstanden mellem det du kan nu, og det du vil kunne i fremtiden. Derfor planlægger vi din træning.

Lad os derfor starte med at lave din første GamePlan nu.

Du kan ikke træne noget, du ikke har lært. Du synes måske ikke, at du har lært noget endnu. Men det har du. Skal vi resumere, hvad du har lært:

- Du møder til tiden til undervisning og træning
- Du er fysisk og mentalt helt klar
- Du møder i en egnet påklædning
- Du er klar til at træne til tiden (kø, kridt, drikkevarer o.s.v.)
- Du er ”tændt” på at skulle lære og at træne
- Du ved, hvordan du skal stå ved bordet
- Du ved, hvordan du skal holde på køen
- Du ved, hvordan du skal lave en egnet bro
- Du ved, hvordan du skal sigte og støde

Alt det har du allerede lært. Og det vil bringe dig langt.

De første fem punkter lægger vi ind i din GamePlan:

Punkt du skal måle hver gang du møder.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mødte til tiden										
Var fysisk og mentalt klar										
Min påklædning var egnet										
Var klar da undervisning/træning skulle begynde										
Var oplagt til at lære og til at træne										

Skemaet gælder for 10 undervisnings og trænings dage.

Du skal sætte et X, hvis du kan svare Ja til det tilsvarende punkt.

Du skal sætte en /, hvis du må svare Nej til det tilsvarende punkt.

Jeg vil gerne have, at du nu udfylder kolonnen 1 for i dag.

De næste fire punkter skal du udfylde, hver gang du har afsluttet en undervisnings- eller træningsdag.

Her skal du ikke bruge X og /. Du skal vurdere i hvor høj grad, du overholdt de fire punkter.

Et = slet ikke, to = sjældent, tre = ofte, fire = for det meste og fem = hele tide.

Husk, at det er din vurdering. Og du kan kun snyde en. Hvem?

GamePlan 2 Grundsten

Punkter du skal måle hver gang du træner.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jeg stod rigtigt ved bordet										
Jeg holdt rigtigt på køen										
Jeg lavede en velegnet bro										
Jeg sigtede og stødte rigtigt										

Når du har været til undervisning eller træning flere gange, vil du kunne se, om du er kommet nærmere dit mål.

Jeg tror ikke, at du behøver registrere disse ni ting mere end 10 gange. Så vil du have indarbejdet dem på rygraden. Du vil have dem som erfaring. Du vil derfor gøre dem automatisk uden at tænke over det.

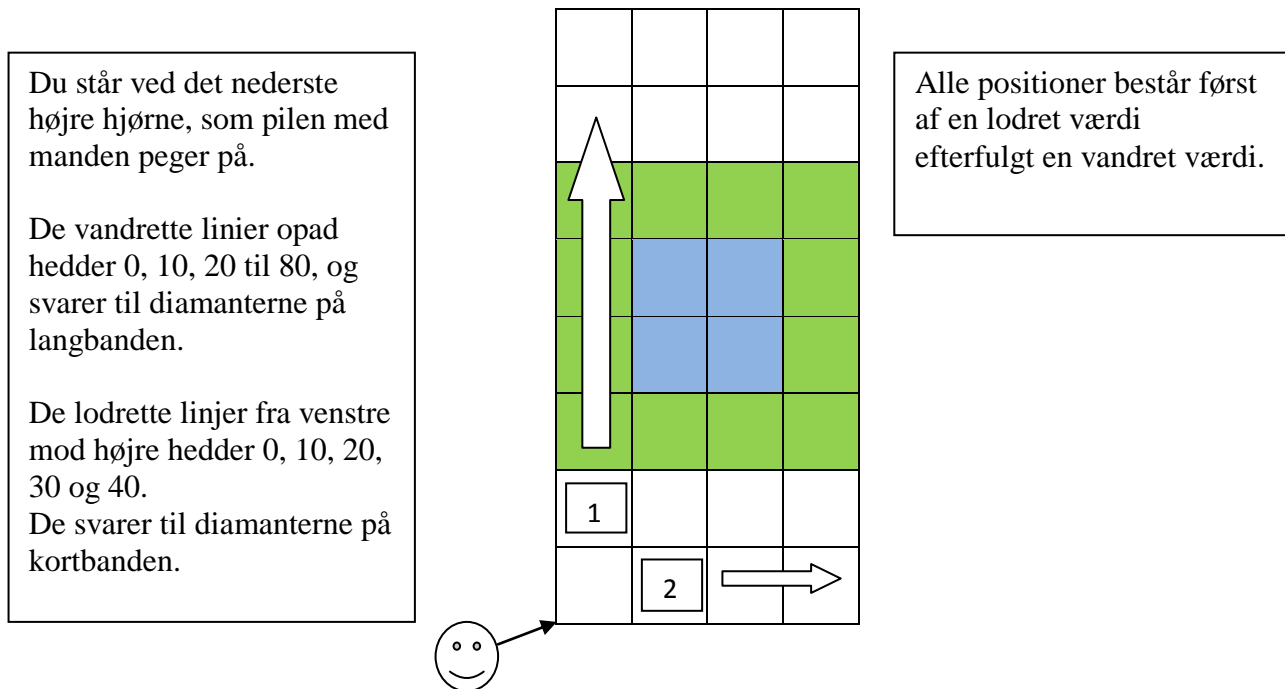
Dette var første del af din samlede GamePlan. Senere vil der komme flere delplaner, efterhånden som du lærer mere.

Med mellemrum vil vi sammen revidere din GamePlan. Vi vil se på, om der er punkter, som helt kan fjernes. Vi vil også finde ud af, om der var punkter, som manglede.

Nu skal du lære noget helt andet. Noget der foregår på bordet. Spændende ikke?

Billardbordet.

Grid til beskrivelse af ballers udgangsposition ved test og indlæring.



En bal placeret ved hjørnehullet, hvor du står, hedder således 0 – 0. En bal ved det diagonalt modsatte hjørnehul hedder 80 – 40.
 Midterkeglen hedder 40 – 20.
 Nederste salvoplet hedder 20–20 og øverste hedder 60-20..
 Du bevæger dig først op (1) og derefter til højre eller venstre(2).

Pos. = 0 er pres mod banden, Ved hullerne dog kun så tæt at den ikke falder i.
 Dette gælder for:
 0-0 til 80-0, 80-0 til 80-40, 80-40 til 40-40 og 40-40 til 0-0. Dette er bordet rundt langs banderne med uret startende ved den lille mand

Nu kan enhver position på bordet benævnes med 1/10 dels diamantafstand.
 Dette er tilstrækkelig nøjagtigt til vores formål.

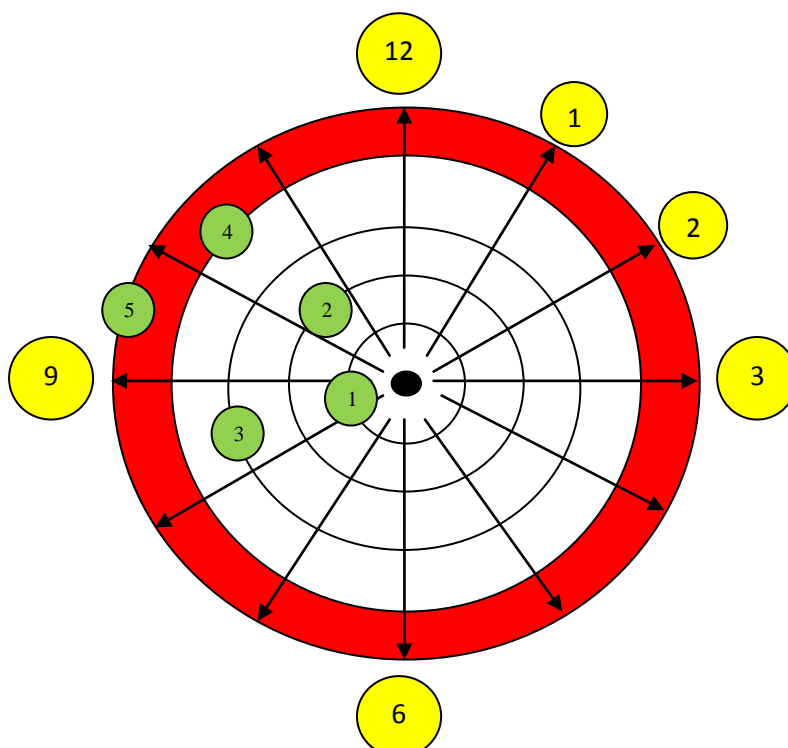
Balbetegnelserne er: R=Rød, H1=Hvid etter, H2=Hvid toer.

Grøn farve markerer de 4 keglezoner mellem salvolinjerne svarende til 4 x 4 diamanter.
 Blå farve markerer trillezonerne omkring keglefeltet svarende til 2 x 2 diamanter.

Træfpunkt, sigtepunkt og sigtelinje.

Opdeling af ballen for angivelse af træf- og sigtepunkt.

Der har længe været brugt forskellige metoder til opdeling af ballen for angivelse af et præcist træf- og sigtepunkt. Jeg vil gerne introducere en ny metode. Kravet er, at det skal være enkelt at huske opdelingen af ballen. Angivelsen af træf- og sigtepunkt skal også være enkelt og præcist. Derfor vil jeg introducere: **Klokpunkt.**



Alle kender klokken. De fleste kender cirkelopdelingen. Stød i rød zone giver et kiks. Cirklerne (grønne), der kan benyttes, hedder fra centrum og udad 1, 2, 3, 4 og 5. Centrum hedder 0. At støde i cirkel 4 er risikabelt. Det kan kun lade sig gøre, hvis tippet er helt perfekt, der er kridtet korrekt og selve stødet udføres med stor omhu. Cirkel 4 beskrives ofte som ”ekstrem”.

Nu kan du angive et helt præcist stød- og sigtepunkt ved formelen: Rkl,c.

R=Rød bal, kl=klokken og c=cirkel. Her er et par tabeller, der viser enkelheden:

Rkl,c	Svarende til	Rkl,c	Svarende til
R12,3	Fuldt medløb	R12,4	Max medløb
R6,3	Fuldt trækstød	R6,4	Max trækstød
R3,3	Fuldt skævt til højre	R3,4	Max skævt til højre
R9,3	Fuldt skævt til venstre	R1,2	Moderat medløb til højre
R0	Amorti	R6,1	Amorti trækstød

Der er ikke længere brug for lange forklaringer ved angivelse af træf- og sigtepunkt.

”Hvor skal jeg støde i rød bal, når jeg vil”? Svar: 12,2 eller 3,3 o.s.v.

”Hvor skal jeg sigte mod hvid bal”? Svar: 9,4 eller 3,5 osv. **Enkelt ikke?**

Sigtepunkt mod hvid bal.

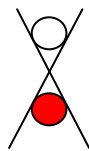
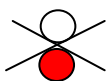
Det er med stor beklagelse, at jeg må meddele: Der findes ikke en anvendelig beregning for dette. Ærgerligt.

Der kan opstilles en trigonometrisk meget nøjagtig model. Dens basis vil være en eksakt angivelse af afstanden mellem rød og hvid bal. Den vil kunne angive et præcist sigtepunkt fra centrum af hvid bal i en præcis afstand og retning fra samme. Derefter vil det være et skøn, om spilleren kan "se" det. Kravet om den præcise afstand mellem rød og hvid bal samt det afsluttende skøn gør modellen uanvendelig til andet end teoretisk billard. Det kan kun finde sted i computerbaserede spil. Men vi spiller i den virkelige verden. Her ser verdenen således ud:

Du kan kun ramme et udsnit af cirkelbuen på hvid bal. Denne cirkelbues udstrækning er afhængig af afstanden til rød bal. Ved max. afstand mellem rød og hvid vil denne cirkelbue ligge meget tæt på 180 grader. Du kan med andre ord ramme hvid i et punkt, der nærmer sig halvdelen af dens omkreds. Jo nærmere de to baller ligger, jo mindre vil din tilgængelige del af cirkelbuen være. Hvis de to baller ligger med en millimeters afstand, vil din tilgængelige del af cirkelbuen kun være ca. tre millimeter. Du kan derfor ikke selv bestemme i hvilken retning, du vil sende hvid bal.

Vi kan sagtens regne ud i hvilken afstand mellem rød og hvid, du vil have 90 grader af cirkelbuen til din rådighed.

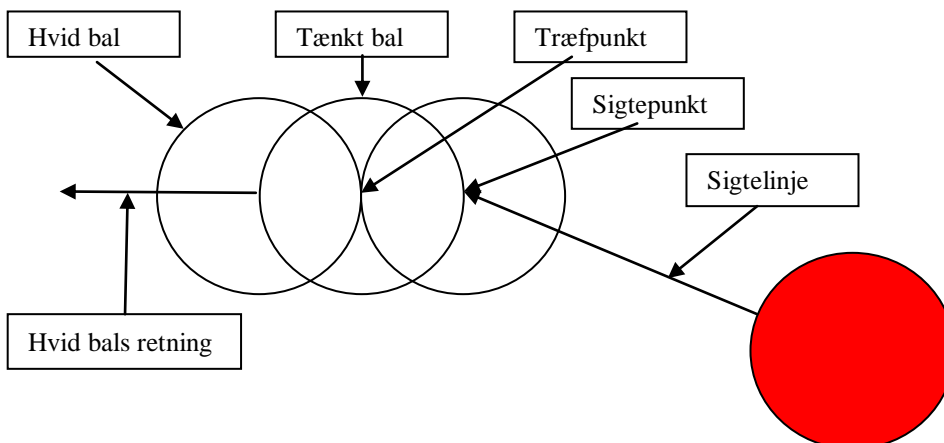
Dette er ren trigonometri. Men hvad kan du bruge det til? Intet. Se lige på nogle eksempler.



Kan du se betydningen af afstanden mellem rød og hvid?
Til hver mulig afstand mellem rød og hvid kan der laves en tabel.
Men i sidste ende vil det stadig stå og falde med dit skøn.



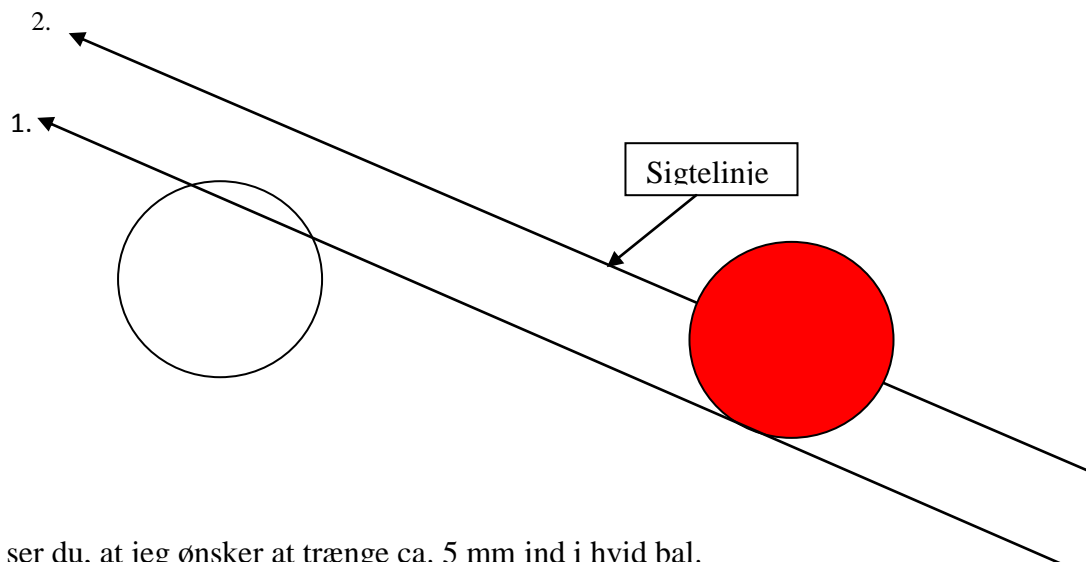
Her er derfor den eneste regel du kan bruge: Træk en linie fra hvid bals centrum, gennem dit ønskede træfpunkt ud på klædet til et punkt, der ligger en bals afstand fra hvids centrum. Her er dit nøjagtige sigtepunkt. At finde og fastholde dette punkt er dit skøn.



Sigtelinje ved snitballer.

Alle hvide baller, der ikke rammes midt på i punkt 0, er selvfølgelig en form for snitballer.
Hvis hvid bal skal rammes relativt tykt på, så er ovenstående sigteberegning meget velegnet.

Hvis hvid bal skal snittes relativt tyndt, så vil jeg vise dig en meget enkel metode til at beregne sigtepunktet.



Her ser du, at jeg ønsker at trænge ca. 5 mm ind i hvid bal.

Først lægger du køspidsen lige bag rød bal så den peger forbi rød bals punkt R9,5 vist som linje 1..

Så lader du køspidsen pege så langt ind i hvid bal, som du ønsker. Her er det ca. hvid bals punkt H3,4.

Derefter flytter du køen parallelt med linje 1 til højre, så den ligger på linje 2.

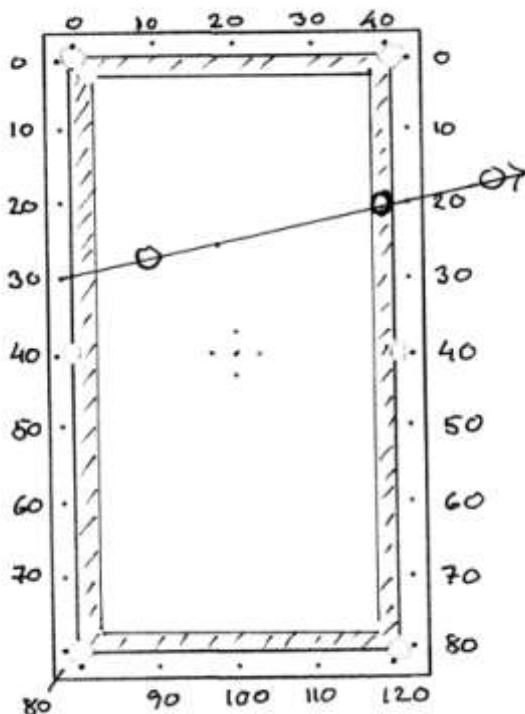
Derefter er det blot at vælge stødtype og tempo.

Det var da meget enkelt ikke?

Det eneste du skal gøre, er at bestemme hvor tykt du vil ramme hvid bal. Og så skal du selvfølgelig være meget omhyggelig med din parallelforskydning af køen.

Grøften

Den er en af mig opfundet zone på en bals bredde i hele bordets omkreds langs med banderne. På klæder, som har været brugt et stykke tid, vil midten af grøften være kendetegnet af en slidstribe ca. $\frac{1}{2}$ balbredde fra banden.



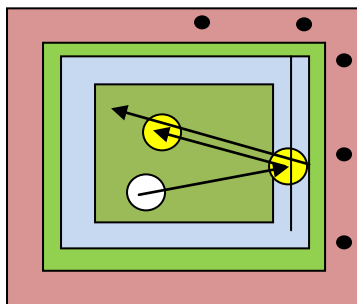
Når jeg lærer dig om grøften, så skyldes det, at det er her en bal møder banden, og returnerer fra denne. Dette er vigtigt at vide, når du (trods alle besværligheder) forsøger at spejle en bals udfaldsvinkel.

På tegningen er grøften markeret som skraveret.

En bal ses spillet på sigtelinjen fra diamant 30 på 0-banden mod diamant 20 på 1. banden. ”*Jamen du har lige sagt...*” Det er rigtigt. Det ligner ikke helt diamantnumrene fra grid oversigten. Den nummerering, du ser her, anvendes ved kvarter. Dem skal du lære senere.

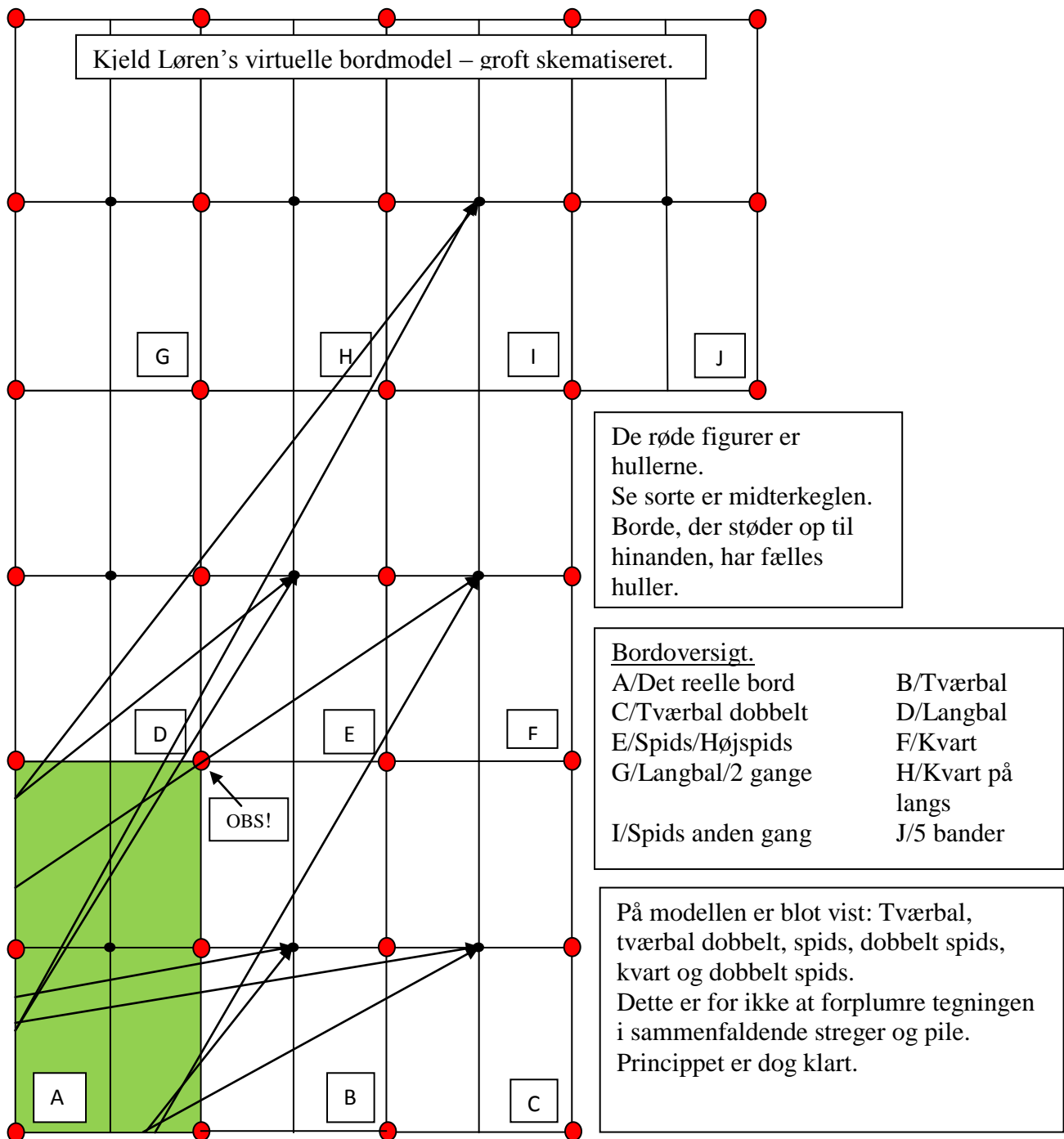
Ballen rammer banden, og havner dermed kortvarigt i grøften. Herefter fortsætter den ud af grøften og ind på det 1. **virtuelle bord** til højre for det reelle bord (meget mere følger om de virtuelle borde længere fremme).

Det er vigtigt, at du lærer det. Ellers vil en del af dine udregninger gå galt. Jeg laver lige en lille skitse, så du bedre kan se det.



Her ser du et lille primitivt udsnit af øverste, højre hjørne af et billardbord. Hjørnehullet er ikke vist. Træbanden er rødbrun. Heri ses nogle sorte diamanter. Den rigtige bande er grøn. Grøften er blå. Midten af grøften er markeret med en streg. Hvid bal spilles mod diamant 10. Forløbet er vist med 2 gule ghostballs. Du ser meget klart, at hvid bal vender ved **midten** af grøften og **IKKE** ved banden. Denne viden skal du bruge i dine udregninger.

De virtuelle borde



Dette er et lidt voldsomt univers, når du ser det første gang. Men det er i høj grad den verden, i hvilken vi spiller keglebillard. Det kræver derfor en god forklaring. Den får du her:

Når du skal spille en bal via en eller flere bander, så kan man opstille helt klare regler for, hvorledes de skal spille efter diamanterne. Det er egentlig ganske nemt. Og det virker. Hver gang.

Når du spiller en bal mod en bande, så skal du forestille dig, at ballen forlader det virkelige bord og fortsætter ind på et bord, der ligger i forlængelse, af den bande du rammer. Bordet eksisterer ikke i virkeligheden. Derfor kalder jeg det et virtuelt bord.

Hvis ballen rammer en bande mere, så fortsætter ind på et nyt virtuelt bord o.s.v.

Er det helt kinesisk?

Så prøv lige at kigge på billedet af min basiske, virtuelle model.

Du skal forestille dig, at det reelle bord du spiller på, er bordet i nederste venstre hjørne. Det er mærket "A". Alle de øvrige borde oven for og til højre er virtuelle.

Prikken i centrum af de virtuelle borde er midterkeglen. Det er faktisk den, du forsøger at ramme, når du støder en desin over en eller flere bander, selv om du jo ikke kan se den i virkeligheden.

Nu er det jo som sagt sådan, at de virtuelle borde ikke eksisterer i virkeligheden. Om end de er meget anvendelige i forståelsen af det faktiske billardunivers, så er de dog teoretiske.

Det gælder også for de linjer, som vi trækker fra det reelle bord A til en midtermålkegle på et af de virtuelle borde. De er teoretisk korrekte. Men deres afvigelse fra de faktiske sigtelinjer afviger kun med 0 – 5 %. Disse afvigelser er indregnet i mine tre senere viste tabeller.

Stødteknik / Stødtyper.

Der er mange forskellige måder at udføre et stød på. Dette kaldes stødtyper. Jeg vil dog kun lære dig de tre vigtigste: Underarmsstød, håndledsstød og underarms-håndledsstød.

Disse tre stødtyper dækker de fleste behov i keglebillard. Der er yderligere to stødtyper – massé og piquet – som oftest anvendes i carambole. Disse to typer stød kan du lære andet steds. Hvis du føler behov for det.

Underarmsstød.

Det er den meste anvendte stødteknik i keglebillard. Den udføres ved at lade køen svinge frem og tilbage udelukkende ved at bevæge underarmen. Håndleddet må dog ikke låses fast. Det skal blot ikke bruges til at file og støde med. Du skal altså file og støde gennem at bruge din underarm som et pendul. Husk: Kun din underarm må være aktiv. Resten af kroppen holdes helt i ro under hele stødet. Det gælder i øvrigt for alle stød: Enten bruger du underarmen, håndleddet eller begge dele, men resten af kroppen skal holdes i ro.

Denne stødtype kan anvendes over næsten alle afstande. Din tempokontrol bestemmer stødets længde.

Håndledsstød.

Denne stødtype anvendes oftest, når der ikke er plads til at lade køen glide særlig meget fremad i selve stødet. Et eksempel er, at rød og hvid bal ligger meget tæt på hinanden. Her kan du jo ikke lave et langt, gennemført stød. Så vil du komme til at lave fejl. Den udføres ved at lade køen svinge frem og tilbage ved udelukkende at bevæge håndleddet. Dette giver således en naturlig grænse for, hvor langt køen kan glide frem. Du kan let indstille stødets længde (køens vandring) ved at lade køen glide så langt frem, som dit håndled tillader. Dette gør du lige ved siden af den røde bal. Derefter trækker du håndleddet tilbage og flytter køen om bag den røde bal. Nu har du fuld kontrol over stødets længde. Og du kommer ikke til at lave fejl.

På trods af den korte køvandring kan et håndledsstød nemt sende en bal hele bordet rundt.

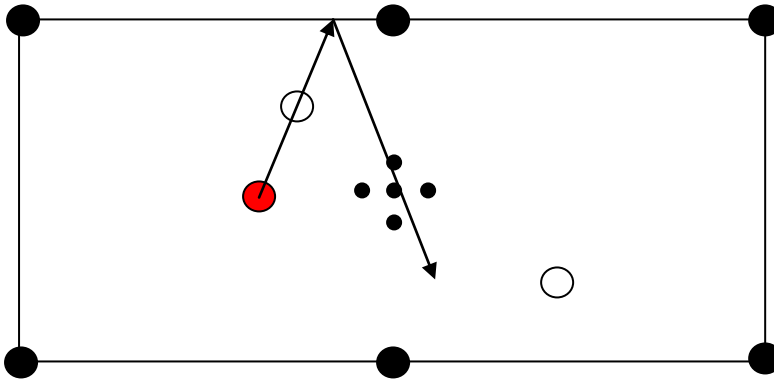
Det er for i øvrigt meget anvendeligt ved alle stød, der kræver en kort balvandring.

Underarms/håndledsstød.

Som navnet siger, svinger og støder du her med underarm og håndled i aktivitet sammen. Formålet med dette stød er, at tilføre stødballen maksimal effekt. Det sker ved at afslutte stødet med et lille svirp i håndleddet. Det er næsten samme bevægelse, du bruger, når du kaster en tennisbold eller en dartpil. Både underarm og håndled føres fremad i selve kastet. Når jeg siger, at du på denne måde tilfører spilleballen maksimal effekt, så betyder det ikke - og det er vigtigt - at du kun anvender denne stødtype ved dessiner med lange balvandring. Det er blot metoden til at udføre kraftige træk- og medløbsstød. Eller kraftig sideeffekt. Husk igen, at resten af kroppen skal holdes i ro under hele stødet.

Din uddannelse og træning vil gradvist tilføre dig den viden og erfaring, der gør, at du anvender den rigtige teknik til hver enkelt dessin. Du skal derfor ikke spekulere så meget over det i første omgang. Men nu ved du, hvad jeg taler om, når jeg siger stødteknik og stødtyper.

Tværbal



NU må det være på tide, du begynder at lære selve spillet.

Du skal starte med at lære det, der hedder en ”tværbal”. Den hedder sådan, fordi man spiller den hvide bal på tværs af bordet og ind i keglerne. Måske kan du huske, at jeg tidligere har brugt ordet ”dessin”? En tværbal er navnet på en af de mange dessiner, som findes. Jeg vil efterhånden lære dig de fleste af dem.

Men lige nu handler det altså om tværballer.

Det er en type dessin, som du ofte kommer til at spille. Mange gange i en god serie lægger man bevidst op til denne dessin. Rigtigt spillet giver den oftest også et godt oplæg, som kan bruges et, to eller tre stød længere fremme.

Somme tider vælges denne dessin af mindre gode spillere på trods, fordi de ikke kender ”kvarten” og ”højspidsen” godt nok eller helt enkelt ikke tør spille dem. Som du sikkert allerede har gættet, så er ”kvarten” og ”højspidsen” to andre dessiner. Dem vil du også lære.

Tværballen er den mest enkle bal at spille, bortset fra det vi kalder en ”direktør”. En direktør er en dessin, hvor du spiller hvid bal direkte ind i keglerne uden at ramme en bande først.

Er der overhovedet nogen grund til at tale om teori bag så enkel en bal?

Ja – så afgjort.

Mange tværballer er nemme at score på. Der er ikke meget behov for udregning i denne dessins simple form.

Det kan vel næppe være mere fordelagtigt? Det gælder således især, når rød og hvid bal ligger tæt ved keglefeltet.

Helt anderledes ser det ud, når hvid bevæger sig ned mod kortbanden, og især der hvor hvid bal skal snittes måske endda meget tyndt.

Forskellige udgangspositioner af hvid bal m.h.t. sigtelinjeberegning.

Det allerførste du skal gøre dig klart, når du har valgt at spille en tværbal er, hvor langbanden skal træffes. Altså: Hvad er sigtelinjen for hvid bal? Til brug for dette har jeg forskellige metoder.

Hvilken metode du anvender, afhænger både af hvid bals placering, men også i høj grad af hvad du føler dig bedst tilpas ved.

Køen som pejlemærke.

Her måler du med din kø afstanden fra midterkeglen ud til kanten af langbanden. Det skal ske vinkelret ud fra bordet. For de fleste køers vedkommende vil du se, at denne afstand er sammenfaldende med samlingen på din kø.

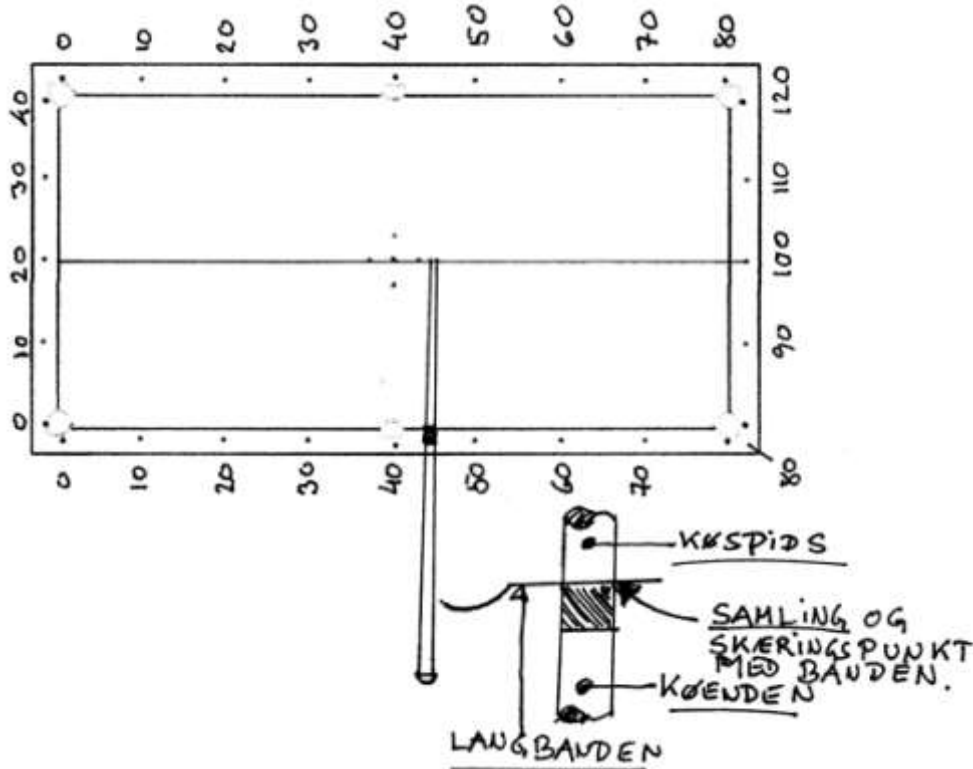
Så placerer du din kø, igen vinkelret på bordet, ud for midterhullet. Spidsen af køen skal rage en bals bredde ind over midterhullet fra bandekanten (ikke kanten af hullet).

Nu kan du med øjet pejle fra det, sted du fandt ved samlingen af køen ned mod centrum af hvid bal. På det sted, hvor denne linie skærer diamantlinien, sætter du en finger. Rejs dig nu helt op og mærk dig hvad dette diamantpunkt hedder f.eks. 22, 23, 24 o.s.v. Det er den korrekte sigtelinje for **hvid bal**. Resten giver sig selv. Men kun, hvis du spiller ballen med det rette, bløde tempostød, uden skævt.

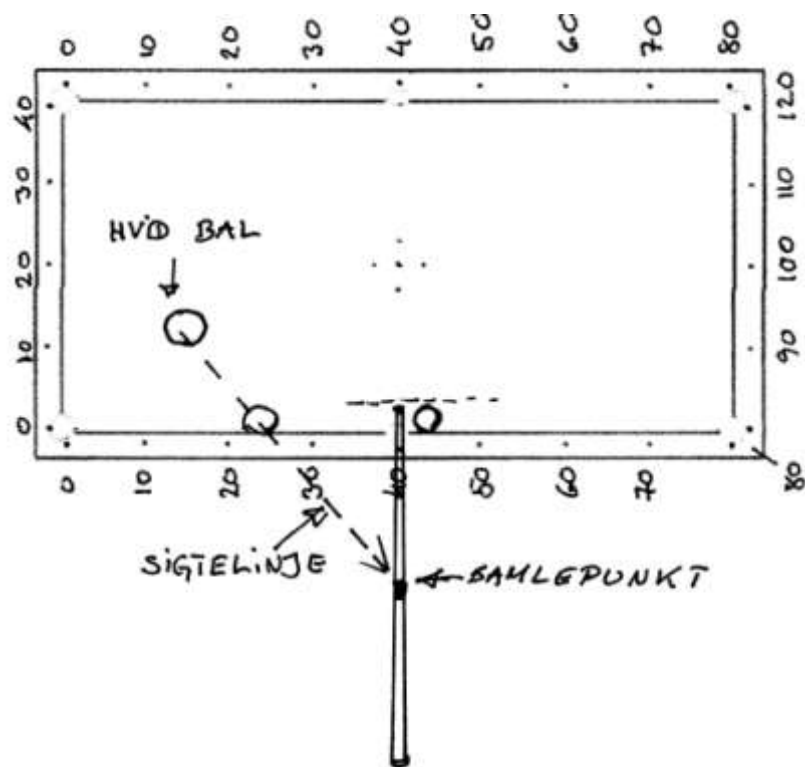
Punktet på køen behøver du jo kun at finde en gang. Så kender du det.

Denne metode kan for i øvrigt anvendes i mange andre situationer.

Du skal blot finde afstanden, fra det punkt du vil ramme med midten af ballen til det sted på køen, hvor du skærer kanten af banden og så finde sigtelinjen som før. Det kunne f.eks. være et forbandestød. Eller udregningen af en langbal.



Nu har vi fundet et punkt på køen, der svarer til afstanden fra midterkeglen til kanten af langbanden



Det punkt på køen bruges nu til at finde sigtelinjen med.

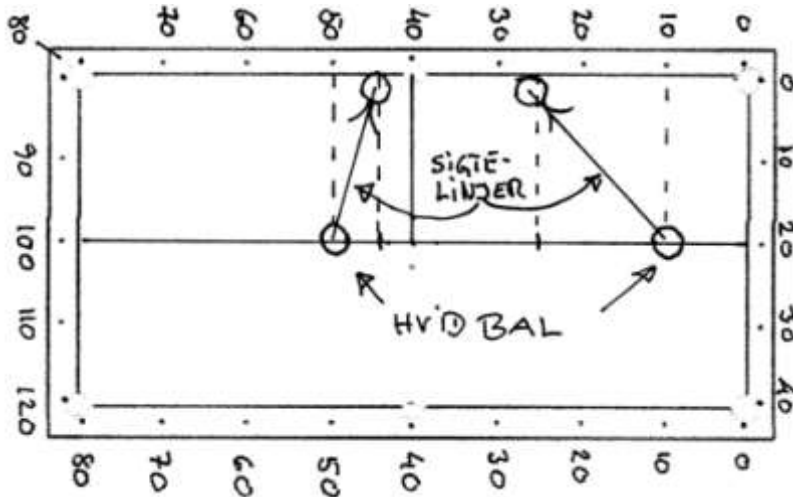
Dette er absolut en absolut pålidelig og simpel metode.

Halveringsmetoden.

Denne metode er særdeles velegnet, når hvid bal ligger lige på eller meget tæt ved den langsgående midterlinje af bordet. Jeg vil mene, at max. en balbredde fra linjen er grænsen.

Her er tale om ren geometri. Vi har her at gøre med et kvadrat eller et rektangel. Figuren er afgrænset af midterkeglen, den hvide bal og langbanden. Alle vinkler er 90 grader.

Der er ikke behov for en egentlig udregning. Du skal simpelt hen finde midten af linjen mellem midterkeglen og centrum af den hvide bal. Det punkt fører du vinkelret ud i langbanden. Det er her hvid bal skal træffe, hvilket giver sigtelinjen. Husk at sigtepunktet ligger i $\frac{1}{2}$ bals bredde fra bandekanten. Sværere er det ikke.



Husk også, at jo længere væk fra midterlinjen ballen ligger, jo større unøjagtighed har denne metode.

Kvadratet i kvadratet,

Et halvt bord udgør jo et kvadrat.

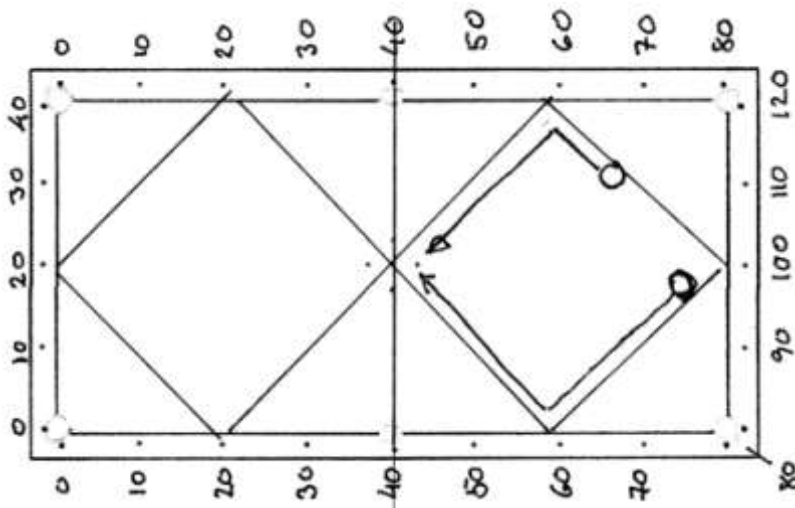
Siderne består af $\frac{1}{2}$ langbende, kortbanden, $\frac{1}{2}$ langbende og linjen tværs over bordet midt gennem keglefeltet. Dette er vigtig viden

Inde i dette kvadrat lægger vi nu et nyt kvadrat. Dette sætter vi på spidsen. Det skal forstås således, at dette kvadrats hjørner ligger på midterkeglen, ud for 2. diamant på langbanden, ud for midterdiamanten på kortbanden og ud for 2. diamanten på den anden langbende. Det er med andre ord som et rudertegn som i et kortspil.

Baller, der spilles inden for og tæt op ad de 2 skrå linjer fra kortbanden, vil kamme keglefeltet.

Så – hvis din hvide bal ligger op ad en af disse 2 linier, så har du automatisk sigtelinjen mod langbanden og derfra mod keglefeltet.

Hvis du ligger tæt op ad en af disse linjer, kan du sikkert let se, hvorledes du skal korrigere hvid bals løb for at ramme keglefeltet.



Tegningen er desværre ikke helt målfast, men du kan nok sagtens se princippet.

Tænk over, om din hvide bal ligger lige inden for det lille kvadrat, på linjen eller lige udenfor.

Prøv at spille alle 3 varianter med samme retning af hvid bal (vinklen mod banden) når du kommer til bordet. Så ser du hurtigt, hvorledes du med en lille korrektion kan bruge linjerne.

Spejling.

Hvis der langs med hele langbanden fra den ene korte bande til den anden var et spejl, så var det meget let. Spejlet skulle stå helt ude ved kanten af banden. Så kunne vi gå ned i øjenhøjde ved den modsatte langbende, hvor vi står. Nu skulle vi bevæge os til siden ad langbanden, medens vi kigger i spejlet i øjenhøjde med banden. På et tidspunkt ville vi se den hvide bal spejle sig på linje med midterkeglen. Præcis på det punkt på banden med spejlet skal vi ramme med hvid bal.

Men – vi har ikke noget spejl. Det gode er, at det heller ikke er nødvendigt.

Du kan jo simulere, at du har et spejl.

Her havde jeg tidligere en meget lang og indviklet forklaring. Men da jeg ønsker, at det skal være så let som muligt for dig at lære, hvad jeg mener, er her en meget kortere forklaring.

Der følger et billede med, så du lettere kan se, hvad jeg mener.

Jeg tror, at det er lettere, hvis vi starter med billedet.



Jeg bruger her nogle hjælpesoldater. Det er små hvide pinde, som du kan se på billedet.

Den første sætter jeg op på linje med den hvide bal på langs af bordet. Den skal stå lige så langt fra banden som centrum af den hvide bal.

Den anden sætter jeg op midt i grøften lige langt fra centrum af den hvide bal og den første soldat. Nu trækker jeg en tænkt linje gennem de to soldater. Hvis denne linje peger mod keglefeltet, så har jeg fundet hvid bals løbebane.

Hvis denne linje ikke rammer keglefeltet (eller den del af keglefeltet jeg vil ramme), så flytter jeg den første soldat lidt til en af siderne. Samtidig justerer jeg den anden soldats placering tilsvarende til den nye linje passer.

Så finder jeg punktet på diamantlinjen, som hvid bal skal gå igennem. Dette har jeg på billedet markeret med en tredje soldat på bandens diamantlinje.

Udregning af sigtelinje for rød bal kender du jo allerede.

Brugen af soldater er ikke tilladt under kamp. Men her kan du nemt erstatte soldaterne med dine pegefingre. Enkelt og egentlig ret lige til.

Udtømmende forklaring på den tilhørende stødteknik.

Alle udregninger er baseret på, at rød bal spilles R6,1. Tempoet skal være, så der scores point og ikke hårdere, end at hvid bal efter scoring ikke når meget længere end den modsatte langbende.

Alternativt ud til midten af bordet for en nemmere fortsættelse af serien.

Vi vil jo altid forsøge at bevare hvid bal tæt på keglefeltet. Den må ikke ende helt ude i banden. Det vil give meget mindre handlefrihed end en bal, der ligger ude på bordet.

Hvis ballen spilles hårdt, bliver udfaldsvinklen meget mindre. Dette vil ødelægge alle beregninger af sigtelinjer, men du kan naturligvis korrigerer for dette.

Her er 2 typer korrektion ved hårde stød.

1. Hvid bal snittes (eller snittes lidt tyndere).
2. Rød bal spilles med skævt. Reglen er her, at spiller du mod venstre bande, så skal rød have venstreskævt og modsat i højre side.

I ekstreme situationer kan begge typer korrektion anvendes samtidig.

Hvis hvid bal ligger klos på eller tæt ved banden, så er du nødt til at lave denne korrektion. Hvid bal vil nemlig i sådanne situationer ramme langbanden hårdt, selv ved relativt bløde stød, hvilket igen bevirker en mindre udfaldsvinkel end forventet.

GamePlan 3 Tværball

Her så din GamePlan for træning af tværballer.

Kolonnerne et til 10 svarer til 10 forskellige dages træning.

I kolonnerne skal du for hver dessin hver dag skrive, hvor mange gange ud af fem du spillede dessinen perfekt.

Alle dessiner skal spilles fem gange. Du kan derfor score fra nul til fem point pr. dessin.

Du skal således udføre 60 stød i din træning. Når du er færdig med dette, så må du foretage dig, lige hvad du har lyst til. Du må gerne træne mere. Men du må kun træne, det pensum du har lært. Ellers er det leg. Det skal der også være plads til. Men det er IKKE træning.

Husk, at de fire ting fra din første undervisning skal være en del af det, du træner nu. Det var det med kroppens stilling o.s.v.

Krav til perfekt udførelse:

H1 spilles fri af keglefeltet til en ny, spilbar bal. H1 skal forblive i keglezonerne. H1 må **ikke ramme bande, efter at have scoret.**

Position af hvid og rød bal..	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H1 pos. 30-20, R fri pos.										
H1 pos. 30-20, R 30-10.										
H1 pos. 20-20, R fri pos.										
H1 pos. 20-20, R 20-10.										
H1 pos. 10-30, R fri pos.										
H1 pos. 30-10, R fri pos.										
H1 pos. 30-30, R fri pos.										
H1 pos. 30-30, R 30-10										
H1 pos. 20-10, R fri pos.										
H1 pos. 20-30, R 20-10										
H1 pos. 10-10, R fri pos.										
H1 pos. 42-39, R 30-20										

Herunder skriver du, hvilken dato du udførte denne del af din GamePlan.

Dag	Dato	Dag	Dato
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

God fornøjelse med din træning. Du er nu på vej til at blive dygtig. Jeg følger dig hele vejen.

Psykologi 1.

Nu er du allerede startet på noget rigtig stort. Du er ved at blive en meget dygtig billardspiller. Det skræmmer dig måske lidt at tage så store ord i munden? Lidt som om du pralede? Det gør du ikke. Det behøver du heller ikke. Du ved godt, måske bedre end de fleste, at der er et godt stykke vej til dit første, store mål. At blive en virkelig dygtig billardspiller. Men i modsætning til mange andre, så er du på vej. Du har allerede lært noget af det vigtigste. Hvad der skal til for at stå rigtigt ved bordet, holde rigtigt på køen, lave broen, sigte og støde rigtigt. Og så har du lært at beherske tværballerne. Javist skal dette trænes. Mange gange. Men det vil du jo også gerne gøre.

Jo – du er allerede noget i billardverdenen. Du er på vej. Med min fulde anerkendelse af hvad du har opnået og din indsats. Lyt ikke til dem, der siger noget andet. Måske er de lidt misundelige på dine muligheder, men de ved formentlig ikke bedre.

Der er mindst to ting du allerede deler med elitespillerne: Frygten for at tabe en kamp og frygten for at kikse det stød, du lægger an til. Alle spillere kender det. Men du har intet at frygte. Hvis du taber en kamp, så har du bare mødt en modspiller, der lige netop i dag var lidt bedre spillende end dig. Intet mere. Næste gang er det dig, der vinder. Sådan er det. Hvis du kikser et stød, hvad så? Så har du lige lært, at der er en detalje, du skal tage med i din GamePlan. Længere er den ikke. Mere alvorligt er det ikke. Det er faktisk rigtig godt.

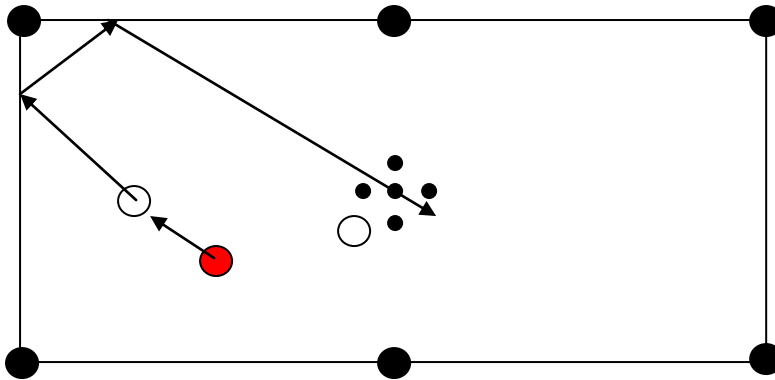
Jeg skal fortælle dig noget, som de færreste er klar over. De fleste kampe tabes ikke på bordet, de tabes oppe i hovedet. De skyldes enten frygt eller tabt koncentration.

Ingen, eller i hvert fald kun meget få spillere, kan gennemføre en hel kamp i fuld koncentration. De har det lige som sæler. De må op efter luft ind imellem. Så kan de koncentrere sig i en periode igen. Det du skal finde ud af er, hvornår du skal op efter luft. Og det skal ikke være når det er ved at blive kritisk for dig. Det skal være medens du stadig føler dig godt tilpas. Så trækker du vejret og dykker igen.

Du skal derfor lære dig, omtrent hvor mange stød, du kan lave i træk, før du holder en lille pause. Eller i hvor lang tid du kan blive i en serie, inden du holder en lille pause. Det skal blive en af dine træne- og spillerutiner. Det kan være, at du bare behøver at kridte en ekstra gang. Måske skal du lige vurdere din valgte dessin endnu en gang. Du har måske behov for lidt at drikke? Eller vaske hænder? Eller gå på toilettet. En af alle disse små, irriterende, ting, der kan få dig til at tabe fokus og koncentration. Og som dog er så vigtige.

Du har intet at frygte. Det vil gå dig godt. Lige meget hvad der sker. Og jeg vil altid være der.

Spidser over 2 bänder.



Tværballen, som du lige har lært, er en dessin, som det kan være vanskeligt at spille progressivt. Den kan være vanskelig at spille til et godt oplæg til samme bal. Det kræver en meget stærk fornemmelse for tempo. Men den skal alligevel spilles så progressivt som muligt. Den vælges ofte som en god dessin i forbindelse med den anden hvide bal. Her kan den komme meget fint ind i et samspil. Undtagelsen er underhånds tværballer. Den kan som regel altid spilles til et godt oplæg.

Det er lidt det samme med spidser (over to bänder). Også her er tempoet af meget stor vigtighed. Klassikeren er udlægget spillet som en perfekt spids. Den lægger op til en ny, nem spids med den tredje bal. Med disse to stød spillet godt, kan du have skabt grundlaget for at vinde hele kampen. Spillet rigtigt, har du nemlig fået placeret de to hvide baller tæt på keglefeltet og den røde i en gunstig position. Og så kører ekspresen. Lyder det for nemt? Nej vel? Så nemt er det nu heller ikke.



Her ser du situationen efter det perfekte udlæg. Kan du se, at hvis du spiller en spids på H1 med tempo, så ligger du helt perfekt til en positiv fortsættelse?



Her ser du positionen, efter at du har spillet den spids, jeg omtalte. Du kan godt se, at du har anbragt dig selv i en meget gunstig position for et fortsat, godt spil.

Spidsen er også ofte den perfekte mulighed for at score og bringe spilleballen ned på den modsatte bordhalvdel til opsamling.

Underhåndsspidsen kan ofte bruges til at pille en uheldigt placeret bal ud af hjørnet.

Ja – der kunne nævnes mange flere eksempler, hvor en spids vil være det rigtige valg.

Mange er tilbøjelige til kun at spille spidser, hvis den hvide bal ligger tæt på hjørnet. Det er en fejl. Det kan være en lige så god dessin, hvis den ligger næsten helt ovre ved det modsatte hjørne. Dette afhænger mest af den anden hvide bals placering.

Fra et givet diamantpunkt på langbanden du står ved, findes et tilsvarende givet diamantpunkt på kortbanden hvor, hvis hvid bal bevæges sig ad denne linie, der vil scores usvigeligt sikkert på en spids. Men – man kan **ikke** bare parallelforskyde ved forskellige placeringer af hvid bal. Lad mig vise dig nogle sigtelinjer og en diamanttabel for spidser:

Følgende seks diamantpunkter på langbanden forbindes med seks tilsvarende diamantpunkter på kortbanden:

Langbände	Kortbände
10	14
20	22
30	30
40	34
50	37
60	40

Stødteknikken.

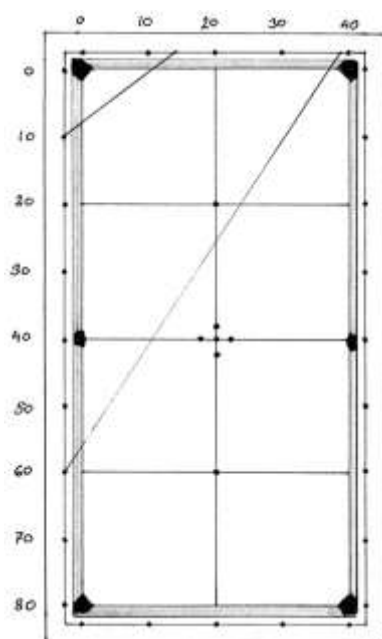
Rød bal Stødes i punkt R6,2. Stødet skal have et tempo, der bringer hvid bal gennem keglefeltet, men ikke så langt, at den når banden efter keglefeltet.

Hvis stødets karakter og tempo er korrekt, men ballen passerer keglefeltet uden at score, så skyldes det forskellen på det enkelte bord (bänder og klæde). Dette skal så korrigeres tilsvarende på sigtepunktet på kort bände.

Det kan dog også skyldes, at du uforvarende er kommet til at spille afvigende fra den angivne sigtelinje eller, at du er kommet til at spille rød bal med skævt.

En hvilken som helst bal der ønskes afprøvet, kan spilles med rød bal alene. Der stødes så i punkt R12,2. Dette giver rød bal en effekt svarende til den spillede hvide bal.

På tegningen er vist den mindste og den største spids der kan spilles med normal stødteknik. Se lige hvordan disse er vist i tabellen ovenfor.



I denne lektion skal du bruge diamanterne til bestemmelse af sigtelinjer for første gang. Det er absolut ikke svært at bruge dem. Tvært imod. Det er specielt nemt for dig, fordi jeg allerede har regnet sigtelinjerne ud for dig. De ligger i tabellen ovenfor.

De seks sigtelinjer, jeg har regnet ud, går alle ud fra hele diamantpunkter på langbanden – 10, 20, 30 o.s.v. Dem vil du derfor have nemt ved at huske. Punkterne på kortbanden er straks lidt sværere at huske uden ad. Prøv om du selv kan finde en måde at huske dem på. Du må jo gerne have dem på en lille seddel i lommen.

Jeg kunne godt tænke mig, at de var på et lille kort på størrelse med et kreditkort. På samme kort skulle også være punkterne for dobbeltspids (over fire bander) og ni standardkvarter. Måske har du en ide til, hvordan det kunne gøres?

Kan du se, at hvis den hvide bal ligger omkring linjen 60 – 40, så kan rød bal nemt trækkes tilbage i retning mod kortbanden? Når du så har spillet din spids med korrekt tempo, ligger der faktisk en direktør, og venter på dig. Dem kan du ikke få nok af.

Nu vil jeg gerne have, at du uden min indblanding prøver tabellen af. Men du må spørge mig lige så meget, du har lyst. Husk – jeg er **din** coach. Vær omhyggelig med at lægge den hvide bal nøjagtig på sigtelinjerne i tabellen. Brug ca. 45 min. på det.

Har du nu prøvet min tabel så meget af, at den har din fulde tillid. Hvis ikke, så prøver vi sammen, om vi kan finde årsagen. Den skal nemlig passe. Og du skal stole på den. Ellers mister jeg din tillid. Det må ikke ske.

GamePlan 4 Spids

Her så din GamePlan for træning af spidser (over to bander).

Kolonnerne et til 10 svarer til 10 forskellige dages træning.

I kolonnerne skal du for hver dessin hver dag skrive, hvor mange gange ud af 5 du spillede dessinen perfekt.

Alle dessiner skal spilles fem gange. Du kan derfor score fra nul til fem point pr. dessin.

Du skal således udføre 50 stød i din træning. Når du er færdig med dette, så må du foretage dig, lige hvad du har lyst til. Du må gerne træne mere. Men du må kun træne, det du har lært. Ellers er det leg. Det skal der også være plads til.

Husk igen, at de fire ting fra din første undervisning skal være en del af det, du træner nu. Det var det med kroppens stilling o.s.v.

Krav til perfekt udførelse:

H1 spilles gennem keglefeltet til en ny, spilbar bal. H1 skal forblive i keglezonerne. H1 må **ikke ramme bande, efter at have scoret.**

Position af hvid og rød bal..	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H1 på linjen fra 10, R fri pos.										
H1 på linjen fra 20, R fri pos.										
H1 på linjen fra 30, R fri pos.										
H1 på linjen fra 30, mindst 5 baller mellem R og H1										
H1 på linjen fra 40, R fri pos.										
H1 på linjen fra 40, mindst 6 baller mellem R og H1										

H1 på linjen fra 50, R fri pos.												
H1 på linjen fra 50, mindst 6 baller mellem R og H1												
H1 på linjen fra 60, R fri pos.												
H1 på linjen fra 60, mindst 8 baller mellem R og H1												

Herunder skriver du, hvilken dato du udførte denne del af din GamePlan.

Dag	Dato	Dag	Dato
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

God fornøjelse med din træning. Du er nu ved at blive dygtigere. Jeg følger dig hele vejen.