

TopTeamTraining 2016

Sonntag, 02.10.2016	Thema	Dauer
1. Trainingsblock 11.30 - 13.15 Uhr	Wir fahren zur Deutschen Meisterschaft 2016! Hier werden wir gemeinsam erarbeiten, welche besonderen Bedingungen wir in Bad Wildungen antreffen. Welche Faktoren kann ich beeinflussen/kontrollieren - welche nicht? > Was und wer unterstützt mich im Erreichen meiner Ziele? Welche habe ich überhaupt? > Best practice / learn from the best: Hier kommen die Erfahrungen ehem. DM-Teilnehmer und Erwartungen der Teilnehmer zur Sprache. Voneinander lernen... > BVBW - Ein Team - und vielleicht auch Konkurrenten: Was unterstützt mich? Wie gehen wir miteinander um? > Umfeldmanagement: Trainingspartner, Trainingsort, Arbeit - Sport, Selbstmanagement...	105 Min
2. Trainingsblock 14.00 - 16.00 Uhr	Stellungsspiel - gut gestellt ist fast gelocht ;-) Effektive Planung, intelligente Laufwege, Positionskontrolle des Spielballs, unterschiedliche Lochwinkel, Referenzlinien, Kondition und Konzentration im Breakbuilding, Lochsicherheit, Tempogefühl, ...	120 Min
3. Trainingsblock 16.15 - 18.00 Uhr	Psychische Leistungsfähigkeit - Mentale Wettkampfvorbereitung Neben den technischen und taktischen Voraussetzungen sind insbesondere die mentalen Aspekte des Spielers ausschlaggebend, ob ein Match in engen Situationen gewonnen oder verloren wird. Hier werden praktische Übungen vorgestellt, die folgende Themen ansprechen: > Aktivationsregulation > Routinen und Rituale > Motivation und Durchhaltevermögen > Umgang mit Stress, Nervosität, Verkrampfungen, Durchhängern, Druck, ... > Visualisieren, Lernprozesse beschleunigen > Atemübung bei negativen Emotionen > Verbesserung der Konzentration, Konzentration einschalten	105 Min

	Thema	Dauer
4. Trainingsblock 18.45 - 20.45 Uhr	<p>Wer trainiert schon die "Critical Shots" ???</p> <p>"Mist, die liegt schon wieder an der Bande..." Wir beschäftigen uns mit den immer wiederkehrenden, besonderen Stößen, die spezielle Techniken erfordern, doch ebenso zu Routinebällen werden können...</p> <ul style="list-style-type: none"> > Spielball press Bande - Cueing off Cushion > Kombinationsstöße - Plants > Die Brücke und "das ganze Besteck" - Rest Play > Kurvenbälle - Swerve Shots > Übergreifer > Bälle über Bande - Bank Shots 	120 Min
Montag, 03.10.2016		
5. Trainingsblock 09:15 - 12.30 Uhr	<p>Taktik und Strategie im Wettbewerb</p> <p>Hier beschäftigen wir uns vor allem mit den taktischen Aspekten...</p> <ul style="list-style-type: none"> > dem Sicherheitsspiel - Safety Game / Safety Shots > sich aus Snookern befreien und Vorbandenwissen - Snooker Escapes > Welchen Ball spiele ich? - Shotselektion > Wer ist mein Gegner? Wie stelle ich mich ein? 	195 Min
6. Trainingsblock 13.15 - 14.45 Uhr	<p>Was ist mir noch wichtig?</p> <p>In diesem Block behandel wir spezielle Themen und Wünsche der Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> > ... 	90 Min
7. Trainingsblock 15.00 - 16.15 Uhr	<p>Mein Plan für die Zeit bis zur DM ...</p> <p>Jeder Teilnehmer erstellt anhand seiner Erkenntnisse und mit Hilfe seines (mitgebrachten persönlichen Kalenders) für die Zeit bis zum Wettkampf einen realistischen, umsetzbaren Trainingsplan. Dieser orientiert sich an den persönlichen Ressourcen und den identifizierten Aufgaben.</p>	75 Min