

TRÆNINGSPROGRAM

UDARBEJDET PÅ KURSUS 2-3/6 2000 I SAMARBEJDE MED JØRGEN NIELSEN

- | | | |
|------|----------------------|--|
| 1.) | INTRODUKTION | Fortæl om dig selv |
| 2.) | PROGRAMSAMMENSÆTNING | Varighed og områder |
| 3.) | BILLARD | Stå og holde |
| 4.) | KØ – VÆGT – LÆDER | Lidt om kø'en |
| 5.) | STØDTEKNIK | 4 Forskellige teknikker |
| 6.) | SIGTEPUNKTER | De 9 punkter for og bag på bal 2 |
| 7.) | AMORTISTØD | Centrumstød |
| 8.) | TRÆK- OG MEDLØBSSTØD | Kiksezon |
| 9.) | EFFEKT | |
| 10.) | BILLARDBORDET | |
| 11.) | BRUG AF MASKINE | |
| 12.) | DOMMEREN | Dommerens rolle (anonym) |
| 13.) | DISCIPLIN (KEGLER) | |
| | A) UDLÆG | |
| | B) SPIDS | |
| | C) TVÆRBAL / LANGBAL | |
| | D) KVARTER | |
| | E) HØJSPIDS | |
| | F) SALVOPLETTEN | forskellige baller spilles fra pletten |
| | G) SNITBALLER | Direktører (3 baller spilles på linie) |
| | H) RØDT | |
| | I) PROBLEMBALLER | |
| | J) MASSÉ OG PIQUE | |