



# Biljardin alkeiskurssi

*Tämä alkeiskurssirunko on kahdeksaan osaan jaettu kokonaisuus, jota voit hyödyntää sellaisenaan tai soveltaen järjestäessäsi biljardin alkeiskurssia. Huomioi osallistujien taso ja mukautu tai yksinkertaista sisältöä tarvittaessa.*

Biljardin alkeiskurssilla tutustutaan pool-biljardiin (8- ja 9-pallo) ja opit lajin perusteita sekä etikettiä. Tutustutaan lyöntiasentoon, lyömiseen, pallon tähtäämiseen sekä lyöntipallon kuljettamiseen eri kierteiden avulla. Käydään myös läpi pelin taktista puolta. Kurssi sopii aivan vasta-alkajille sekä jo hieman pelikokemusta omaaville. Biljardi on laji, jota kaikenikäiset voivat pelata yhdessä. Tämän alkeiskurssin materiaalin on toteuttanut Suomen Biljardiliiton valmennusjaosto.

## Esisanat ohjaajille

Hienoa, että olet ohjaamassa biljardia – toivotamme antoisia hetkiä ja elämyksiä biljardipöydän äärellä! Ohjaajana toimimiseen riittää, että tunnet lajin perusteet ja pystyt opastamaan vasta-alkajia perusasioissa. Sinun ei tarvitse olla huippupelaaja vaan tärkeämpää on halu kannustaa harjoittelijoita biljardin pariin. Haluamme jakaa muutaman ajatuksen, joita kannattaa hyödyntää ohjauksessa:

- Tee oppijat vastaanottaviksi
- Jaa sen verran tietoa, mitä oppijat pystyvät omaksumaan. Ei liikaa kerralla.
- Peruskaava: **ohjeistus - oma esimerkki - harjoitus - palaute**
- Anna mahdollinen palaute vasta suorituksen jälkeen. Anna rakentava palaute aina suorituksesta, ei pelaajasta.
- Innosta – taitavampia voi haastaa sopivasti
- Verkosta löytyy lisää harjoituksia videoina ja kuvina (hae esim. "pool drill")

## Alkeiskurssin rakenne

Tämä alkeiskurssin runko koostuu kahdeksasta kerrasta (8 x 2h), joiden sisältö on määritelty seuraavassa osuudessa. Huomioi ryhmän taso, ja **tarvittaessa voit yksinkertaistaa ohjelmaa**. Varaa harjoittelukerran eri osuuksiin sisällöstä riippuen n. 10–15 minuuttia, jotta ajankäyttö on hallittua. Näytä esimerkit mahdollisuuksien mukaan yhteisesti, jonka jälkeen oppijat pääsevät harjoittelemaan eri pöytien ääreen. Eri kertoja varten on luotu pohja sisällölle ja harjoituksille, jota voit soveltaa tilanteen mukaan. Mikään kurssi ei ole samanlainen ja pelaajien taso vaihtelee, joten onkin syytä mukautua tilanteeseen.



## Materiaalit

Alkeiskurssia varten tarjoamme sinulle kaksi materiaalia: teorian sisältävän *Biljardin alkeiskurssimateriaalin* sekä *Biljardin alkeiskurssin harjoitusvihkon*. Kurssin kahdeksalle eri kerralle on merkitty suuntaa-antavasti, mitä osuuksia voit käydä teoriasta ja harjoituksista. Etene kuitenkin kurssilaisten tason mukaan ja mukauta suunnitelmaa tarvittaessa.

### 1. Tutustuminen biljardiin

- Tutustuminen saliin ja välineisiin
- Mitä on biljardi?
- Pelivälineet
- Lyöntiasento
- Lyöntipallon lyöminen
- Vapaata pelaamista

Kurssimateriaali:

- Pelivälineet
- Asento
- Lyöminen
- Harjoitus 1

### 2. Kohdepallon lyöminen

- Lyöntiasento, pallon lyöminen (kertaus)
- Suoran kohdepallon pussitus
- Lyönnin voimakkuus (forssi)
- Linjaus (kohdepallon leikkuun tarkistaminen)
- Vapaata pelaamista

Kurssimateriaali:

- Asento
- Lyöminen
- Harjoitus 1– 4 (Alkeiskurssin materiaalista)
- Tähtääminen

Harjoitusvihko:

- Harjoitus "Forssi" (harjoitusvihko)

### 3. Tähtääminen, pussittaminen ja pallojen liike

- Linjaus (kertaus)



- Tähtääminen ja leikkuupallon pussittaminen
- Kiven liikuttaminen haluttuun positioon (ylä- ja alakierre)
- Vallien toiminta
- Vapaata pelaamista

Kurssimateriaali:

- Tähtääminen

Harjoitusvihko:

- Pussituksia 1
- Yläpallo 1
- Pussituksia 2
- Alapallo 1
- Stopparirata 1
- kick shot

#### **4. Päällevedot – kiven asema pussituksen jälkeen**

- Tähtääminen & leikkuut (kertaus)
- Taktiikka: kiven liikuttaminen seuraavalle pallolle (päälleveto)
- Lyöminen vallin läheltä
- Lyöminen takamaskista
- 8-pallo: pelaaminen ja säännöt
- Vapaata pelaamista

Kurssimateriaali:

- Tähtääminen
- Lyöminen vallista
- Lyöminen takamaskista
- 8-pallo

Harjoitusvihko:

- Leikkuut 1
- Päällevedot 1
- Takamaski
- Alapallo 2
- Porttiteoria

#### **5. Lyöntipallon monipuolinen hallinta**

- Päällevedot (kertaus)
- Sivukierteet, kiven liikuttaminen vallin kautta
- Kaukana olevaan kiveen lyöminen



- 9-pallo: pelaaminen ja säännöt
- Aloituslyönnit
- Vapaata pelaamista

Kurssimateriaali:

- Restillä pelaaminen
- 9-pallo
- Aloituslyönti

Harjoitusvihko:

- Stopparirata 2
- Pussituksia kulmaan
- Alapallolla päälle
- Line-up
- Päällevedot 2
- Sivukierre
- Sivukierre 2

## 6. Miten toimit pelitilanteessa

- Pelitilanne ja hyvä käytös, lajietiketti
- Harjoitellaan pelissä vastaan tulevia tilanteita (käsipallot, tuomarointi, spottaaminen...)
- Vapaata pelaamista

Kurssimateriaali:

- Tärkeimmät säännöt
- Etiketti

Harjoitusvihko:

- Vapaavalintaisia harjoituksia

## 7. Koko lyöntitekniikka

- Kertaus – koko tekniikkapaketti (tiivistetään kolmeen askeleeseen )
- Vapaavalintaisia treenejä eri osa-alueilta
- Vapaata pelaamista

Kurssimateriaali:

- Tärkeimmät säännöt
- Asento
- Lyöminen

Harjoitusvihko:



- Päällevedot 3
- Pillipallot
- Leikkuut 2

### **8. Harjoituspelit + kurssin loppukeskustelu**

- Harjoituspelit (harjoitellaan pelitilannetta)
- Lyhyt loppukeskustelu, yleinen SBIL-info (tiedot biljardin jatkamiseksi)
- Palautteen kerääminen
- Harrastuksen aloittaminen, paikallisen seuran info & yhteystiedot

Päivitetty 12/2023.