

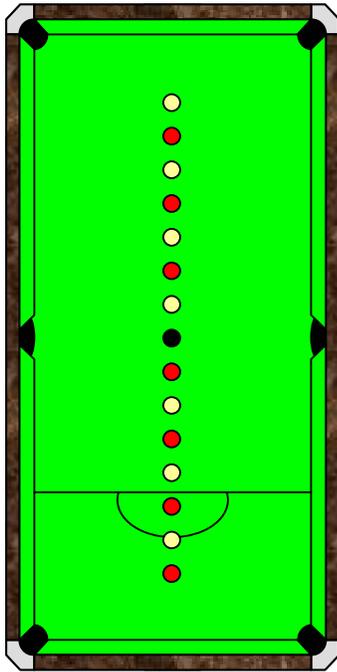
TECHNIQUE



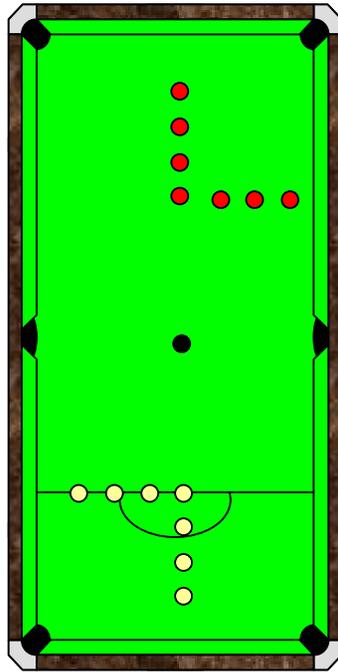
EXERCICES D'ENTRAINEMENT

(joueurs initiés et confirmés)

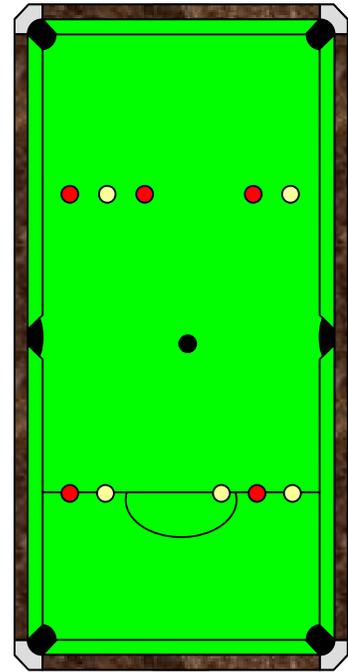
Voici quelques exercices que vous pourrez utiliser au quotidien. Ces exercices sont « complets » car ils permettent de travailler toutes les bases du 8 pool.



EXERCICE 1



EXERCICE 2



EXERCICE 3

Pour les 3 exercices :

Démarrez en plaçant la bille blanche où bon vous semble et pochez les billes de but dans l'ordre que vous choisirez. Lorsque toutes les billes auront disparues, remplacez les sur leurs positions initiales et recommencez sans déplacer la blanche.

Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en choisissant d'empocher les billes par groupe de couleur (en premier les rouges, puis les jaunes et en dernier la noire), ou en s'imposant les poches destinées à les recevoir (un seul côté, une seule poche, ...)

Pour les joueurs de haut niveau, un défi vous est proposé en exercice 3 :

pochez en premier lieu les billes rouges avec une attaque haute, ensuite les jaunes avec une attaque basse (c'est possible).

CONSEILS

Laissez au moins l'espace d'une bille entre elles.

Ne vous précipitez pas même si un coup vous paraît simple à jouer. Un seul mauvais remplacement peut vous faire rater un exercice.

Abordez un exercice de la plus simple façon. Ce n'est que lorsque vous le maîtriserez que vous pourrez en augmenter la difficulté en vous imposant les couleurs à empocher ou les poches.