

Entraînements

(joueurs initiés à haut niveau)

L'entraînement pratiqué régulièrement est incontournable pour l'amélioration de vos acquis techniques. Cette fiche vous fournit des exercices et une méthode d'évaluation de vos performances.

Pour chaque exercice vous aurez droit à 3 essais. Au départ de chaque exercice vous placerez la blanche où bon vous semblera (excepté ex n°3 niveau 4 la blanche sera placée dans le carré central).

Le comptage des points s'effectue comme suit :

- 2 points par bille empochée
(sauf ex n°3 niveau 4 : 1 point par bille empochée, 1 point par remplacement réussi)
- 6 points si l'exercice est réussi lors du premier essai
- 4 points si l'exercice est réussi lors du second essai
- 2 points si l'exercice est réussi lors du troisième essai

L'essai est terminé si :

- une bille n'est pas empochée
- une faute est commise sur le coup
- un remplacement n'est pas effectué (ex n°3 niveau 4)
- un ordre n'est pas respecté (ex n°1 et n°2 niveau 4)

Selon les points acquis, vous obtenez votre pourcentage (exemple : les 3 exercices réussis au premier essai = 100 points).

Dès que vous obtenez plus de 70% de réussite, vous pouvez passer au niveau supérieur.

Si vous obtenez moins de 40% vous redescendez d'un niveau.

Conseils :

Ces exercices vous permettent de travailler toutes les techniques de base du billard, mais aussi les aspects tactiques.

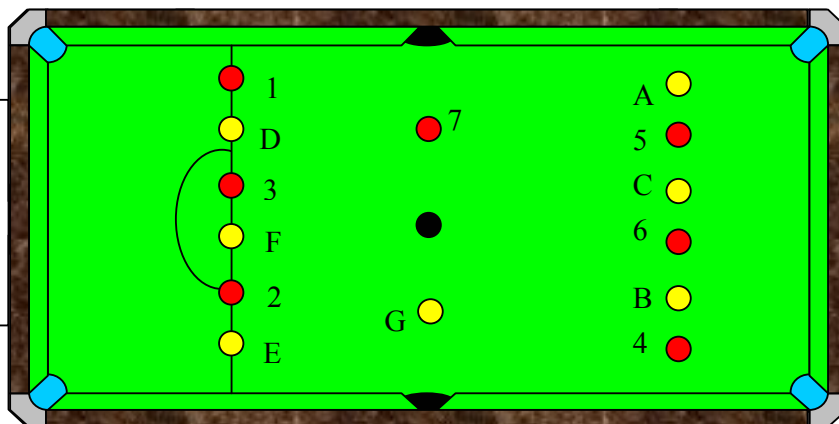
Selon vos capacités, vous pouvez commencer au niveau de votre choix. Cependant ne sous-estimez pas la difficulté de ces exercices.

Si vous n'obtenez pas facilement 70% à un niveau, ne vous découragez pas. La répétition de vos efforts vous récompensera par une réussite de plus en plus régulière.

Le niveau 4 s'adresse aux joueurs de haut niveau. Les exercices pourront leur être utiles dans leurs entraînements quotidiens.

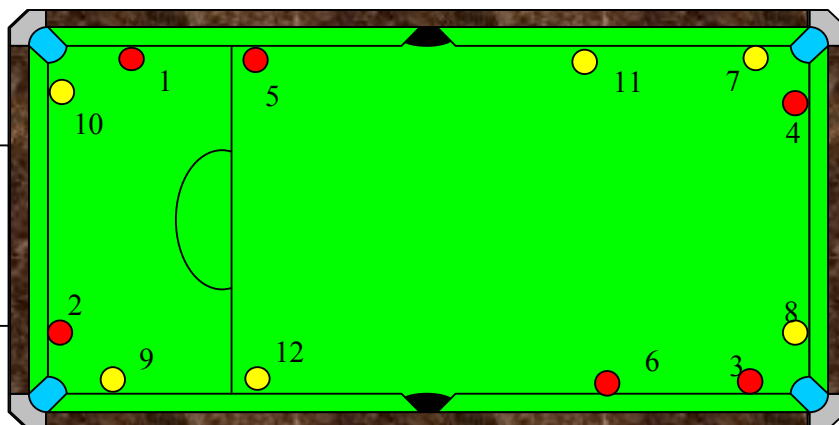
Exercice 1

- Niveau 1 Rentrer toutes les billes
- Niveau 2 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes puis la noire
- Niveau 3 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes puis la noire dans les poches bleues uniquement
- Niveau 4 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes dans l'ordre et dans les poches bleues uniquement



Niveau 1 Rentrer toutes les billes

- Niveau 2 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes
- Niveau 3 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes dans les poches bleues uniquement
- Niveau 4 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes dans l'ordre et dans les poches bleues uniquement



Niveau 1 Rentrer toutes les billes

- Niveau 2 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes
- Niveau 3 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes dans les poches bleues uniquement
- Niveau 4 Rentrer les billes rouges puis les billes jaunes de telle manière que la blanche se replace dans le carré central

