THE SWISS POOL SCHOOL

I 4 esercizi di questo mese

Spero che abbiate passato delle buone feste e sicuramente avrete avuto dei buoni propositi (traguardi) per il 2008, adesso, non ci resta che fare quel qualcosa in più per poterli raggiungere, questi obiettivi!
Come vi avevo già premesso, da questo mese inizieremo con degli esercizi per migliorare i colpi basilari, che come dice la parola stessa, sono di grande importanza e spesso fanno la differenza tra due giocatori. Questi esercizi non sono solo per i principianti, anzi, sono i giocatori avanzati che troveranno più beneficio nell'eseguirli, visto che saranno in grado di capire certe sfumature tra un tiro perfetto e uno abbastanza buono.
Gli esercizi di questo mese allenano uno dei tiri base, **il colpo a scorrere**, ma guardiamoli assieme:

Il primo esercizio: un esercizio base per questo tipo di colpo. Vengono posizionate come nel disegno, 5 bilie sul lato destro e 5 sul lato sinistro del tavolo, la battente viene posizionata liberamente alla distanza di un diamante dalla bilia da imbucare. Adesso si cerca di imbucare la bilia prescelta con un colpo a scorrere e di posizionare la battente nell'area delineata di colore scuro. Se questi due obiettivi riescono, cioè imbucare la bilia e posizionare la battente, si ottengono per entrambe le difficoltà 1 punto ciascuno. Nel caso si imbuchi la bilia e non si ottenga un posizionamento della battente nell'area prestabilita, si ottiene solo 1 punto. Mentre nel caso si ottenga la posizione corretta della battente, ma non si imbuchi la bilia, non si ottiene nessun punto. Infatti, anche se molti credono che entrambe le priorità (imbucare e posizionare) valgano il 50% per ogni tiro, io sono dell'idea che un posizionamento senza imbucare vale lo 0% e solo dopo aver imbucato la bilia stessa essa vale il 50%. Di questo esercizio si fanno due riprese, totale 20 tiri, quindi il totale massimo raggiungibile è **40 punti**. Le bilie che eventualmente vengono sbagliate, vengono spostate in modo da non disturbare il tiro successivo.

Il secondo esercizio: con questo esercizio aumentiamo leggermente la difficoltà del posizionamento. Adesso infatti oltre alla forza è molto importante anche la direzione della battente. Dopo aver imbucato la bilia 1 e posizionato la battente tra le bilie 2 e 3, imbucare anche queste bilie sempre in ordine crescente. Si riposizionano le tre bilie nella posizione iniziale come nel disegno e si ripete il tutto per 10 volte. In questo esercizio vengono calcolati 3 tiri per 10 riprese, totale massimo raggiungibile **30 punti**.

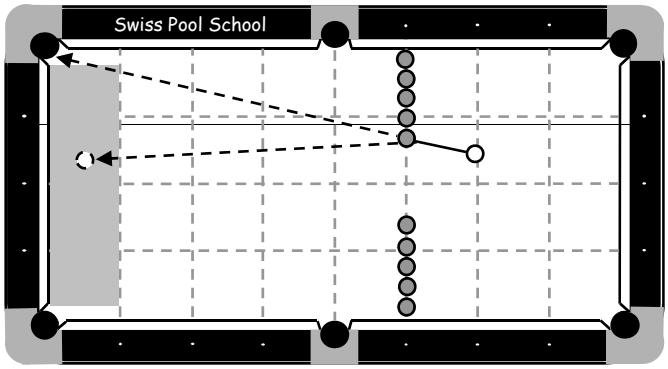
Il terzo esercizio: questo esercizio è un toccasana per migliorare il nostro modo di colpire la battente, infatti occorre molta precisione per riuscire ad eseguire questo tipo di colpo. Le sei bilie oggetto e la battente vengono posizionate come nel disegno, la battente si può posizionare liberamente prima di ogni tiro, rimanendo però alla distanza prefissata dalle bilie oggetto. Per ogni bilia oggetto imbucata si ottiene 1 punto; nel caso si riesca, nello stesso tiro, ad imbucare anche la battente nella stessa buca, se ne ottiene uno ulteriore. Si ottengono punti solo se si imbuca la bilia oggetto, quindi se si imbuca la battente soltanto, non si ottiene nessun punto. Eseguire tre riprese da sei tiri, totale massimo raggiungibile **36 punti**.

Il quarto esercizio: posizionare le 10 bilie come nel disegno, la battente si può posizionare liberamente (però appoggiata alla sponda) come nel disegno. Si cerca di imbucare le 10 bilie una dopo l'altra; quando si sbaglia, la bilia viene spostata in modo da non ostruire la traiettorie verso la buca delle altre bilie. Un esercizio piuttosto difficile, infatti occorre un allineamento perfetto del corpo e della stecca per avere dei buoni risultati: dopo qualche tiro avrete capito cosa voglio dire. Eseguite tre riprese da 10 bilie ciascuna, ogni bilia vale 1 punto, quindi il totale massimo raggiungibile in questo esercizio è di **30 punti.**
Non mi resta che augurarvi un buon allenamento e di riuscire a migliorare il vostro: **colpo a scorrere**.

Il vostro Gianni Campagnolo

Esercizi del mese: **Gennaio**

Esercizio 13



Primo esercizio: difficoltà, **bassa**

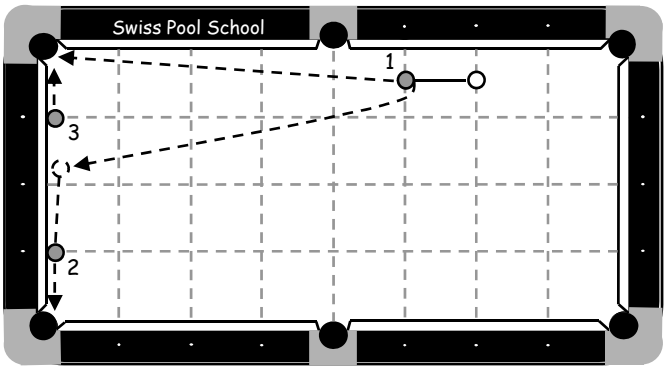
Traguardo: Imbucare le 10 bilie e posizionare la battente nello spazio scuro. Due riprese da 10 bilie.

Battente: Posizione libera dopo ogni tiro.

Ordine: Libero.

Punteggio: Bilia imbucata 1 punto, bilia imbucata e posizione della battente nello spazio scuro, 2 punti. Posizione della battente senza imbucare, 0 punti.

Esercizio 14



Secondo esercizio: difficoltà, **media**

Traguardo: Imbucare le tre bilie.

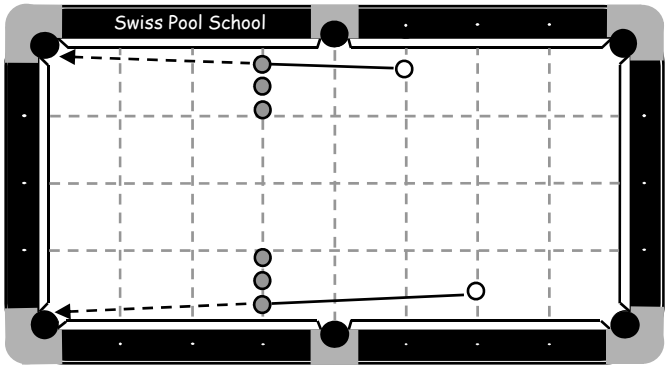
Battente: Posizione libera solo sulla bilia 1.

Ordine: 1,2,3.

Sistema: Imbucare le tre bilie, riposizionarle e dopo aver posizionato la battente liberamente, continuare 1,2,3, il tutto per 10 volte.

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Esercizio 15



Terzo esercizio: difficoltà, **medio alta**

Traguardo: Imbucare la bilia oggetto e la battente nella stessa buca.

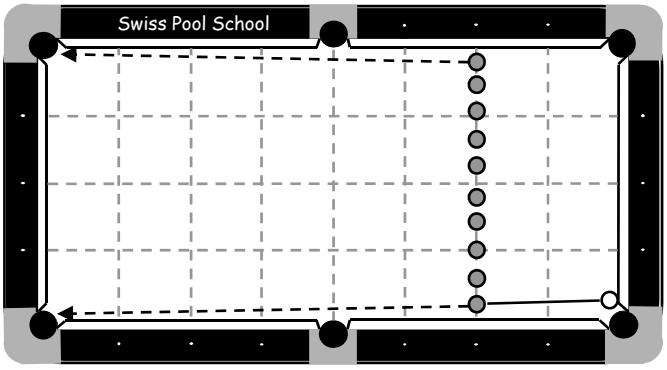
Battente: Posizione libera prima di ogni tiro.

Ordine: Libero.

Sistema: Imbucare le sei bilie, riposizionarle per altre due volte, in totale per 18 colpi.

Punteggio: Imbucare la bilia oggetto = 1 punto, imbucare bilia oggetto e battente nella stessa buca = 2 punti, senza imbucare la bilia oggetto = 0 punti

Esercizio 16



Quarto esercizio: difficoltà, **alta**

Traguardo: Imbucare tutte le 10 bilie nelle buche d'angolo. Questo per tre volte.

Battente: Posizione libera (però appoggiata alla sponda) prima di ogni tiro,

Ordine: Libero.

Sistema: Imbucare una bilia dopo l'altra, spostare bilie eventualmente sbagliate, in modo che la la buca sia libera. Si hanno a disposizione totalmente 10 tiri per ripresa. Eseguire tre riprese.

Punteggio: Per bilia imbucata 1 punto.

Vi auguro buon allenamento, Gianni Campagnolo

THE SWISS POOL SCHOOL

Scheda di controllo: **Gennaio**

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Data	Nome	Esercizio: 1	2	3	4	

Gianni Campagnolo 2008