

I 4 esercizi del mese : Giugno

Questo mese troviamo 4 esercizi molto interessanti: non dobbiamo usare come nel mese scorso solo un tipo di colpo, ma bensì tutti i colpi che abbiamo nel nostro repertorio.

Per riuscire a migliorare la nostra capacità nel gioco del Pool, abbiamo bisogno di una grande varietà di esercizi, infatti anche durante una partita si possono trovare un'infinità di situazioni diverse.

Nell'allenamento è molto importante cercare il bilanciamento tra la difficoltà dell'esercizio e la momentanea capacità del giocatore: in questo modo si possono raggiungere continuamente dei piccoli traguardi ed è più facile rimanere motivati e continuare in futuro a lavorare sodo. Se invece gli esercizi sono troppo difficili, dopo molti tentativi non riusciti è molto facile perdere sia la pazienza che anche la motivazione. Per questo conviene iniziare sempre dagli esercizi più facili, e solo quando questi riescono per più volte consecutivamente provare esercizi con difficoltà maggiore.

Ma guardiamo assieme i 4 esercizi di questo mese:

33. Il primo esercizio: in questo esercizio ci sono 15 bilie da imbucare: rimanendo sempre in posizione con la battente si possono imbucare tutte senza grossi problemi.

Posizionate le 15 bilie come nel disegno; iniziando con bilia in mano, imbucate il maggior numero di bilie possibile. Come al solito, quando le bilie hanno tutte minimo una buca a disposizione, non è necessario spostarle dalla loro posizione attuale; pertanto, toccare altre bilie oltre quella che si vuole imbucare è da ritenersi un errore: in questo caso si inizia da capo.

Di questo esercizio eseguiamo 2 riprese, quindi il totale massimo raggiungibile è di **30 punti**.

34. Il secondo esercizio: in questo esercizio del tipo "bilie raggruppate" abbiamo 10 bilie e possiamo con la battente toccare le altre bilie; 4 di queste bilie sono nelle vicinanze di altrettante buche, mentre le altre sei formano due gruppi da 3 bilie. L'obiettivo è di imbucare il maggior numero di bile possibile: per far questo, dobbiamo riuscire in qualche modo ad aprire i due gruppi da 3 bilie raggruppate. La difficoltà di questo esercizio sta appunto nel riuscire ad imbucare una bilia e con la battente aprire queste bilie raggruppate. Per riuscire nell'intento, dobbiamo scegliere un'angolazione adeguata sulla bilia che vogliamo imbucare e il tipo di colpo di cui abbiamo bisogno; dopo queste scelte, occorre anche una corretta esecuzione del tiro che abbiamo scelto.

Questo tipo di esercizi (aprire bilie raggruppate), sono molto utili: in qualsiasi stadio di allenamento, infatti, ci costringono a prevedere la traiettoria della battente prima di ogni tiro e di controllarla poi per tutto il tragitto. Se il piano e l'esecuzione sono corretti, lo si vede immediatamente dal risultato dopo il tiro.

Di questo esercizio eseguiamo tre riprese, quindi il totale massimo raggiungibile è di **30 punti**.

35. Il terzo esercizio: questo esercizio (del tipo "bilie appoggiate alle sponde") aiuta a prendere dimestichezza verso le bilie in questa speciale posizione. Infatti, se la bilia è appoggiata alla sponda, per molti giocatori diventa più facile imbucarla, mentre per altri è l'esatto contrario.

Da cosa dipende questa diversa difficoltà? Semplice: dal numero di bilie di questo tipo che si sono già imbucate in allenamento. Quindi questo tipo di bilie non dovrebbe mai mancare in una routine d'allenamento, almeno una volta ogni dieci giorni. Arriverà il momento dove vi riuscirà ad imbucarle facilmente; nonostante questo, debbono rimanere lo stesso nel programma dall'allenamento: anche se con l'allenamento diventa abbastanza facile imbucarle, la difficoltà maggiore è, dopo averle imbucate, riuscire a piazzare la battente nella posizione voluta. Infatti, essendo appoggiate alla sponda, bisogna colpirle perfettamente per poter posizionare la battente, e con l'allenamento ci accorgeremo che il risultato del posizionamento dipende moltissimo dal fatto che si colpisca prima la sponda oppure la bilia; nella maggior parte dei casi si cerca di colpire prima la bilia, ma ci sono delle situazioni "avanzate" dove si colpisce apposta prima la sponda e poi la bilia.

Posizionare le 12 bilie come nel disegno; come al solito, non toccare altre bilie all'infuori di quella che si vuole imbucare.

Per ogni bilia imbucata correttamente un 1 punto. Di questo esercizio eseguiamo tre riprese, quindi il totale massimo raggiungibile è di **36 punti**.

36. Il quarto esercizio: un'altra situazione di Palla 9: in questo esercizio imbuciamo le bilie in ordine crescente, ogni bilia imbucata correttamente vale 1 punto. Non toccare altre bilie all'infuori di quella che si vuole imbucare; se questo succede, si ricomincia da capo.

Di questo esercizio eseguiamo 3 riprese, totale massimo raggiungibile è di **27 punti**.

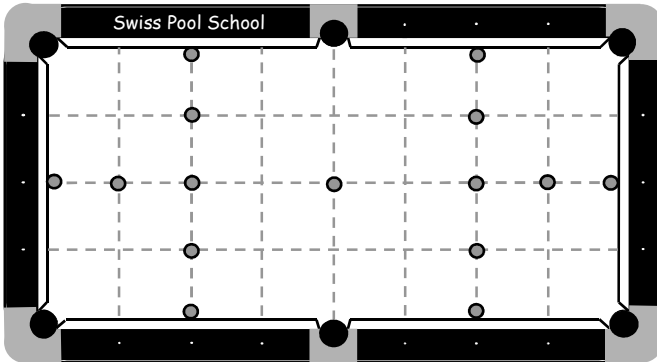
Nei quattro esercizi si possono raggiungere un totale massimo di **123 punti**.

Vi auguro un buon allenamento e vi do l'arrivederci al mese prossimo,

il vostro Gianni Campagnolo.

Esercizi del mese: Giugno

Esercizio 33



Difficoltà: bassa

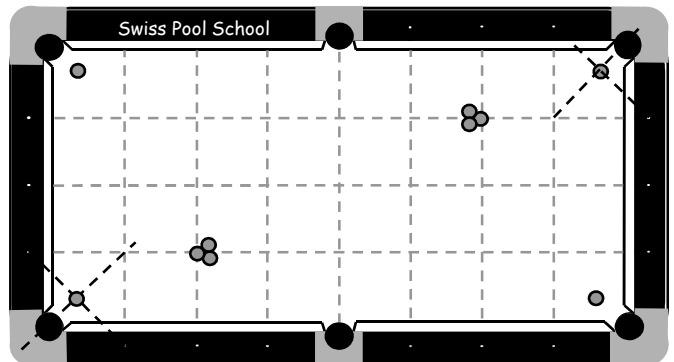
Traguardo: Imbucare le 15 bilie. Due riprese da 15 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: Libero.

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Esercizio 34



Difficoltà: media

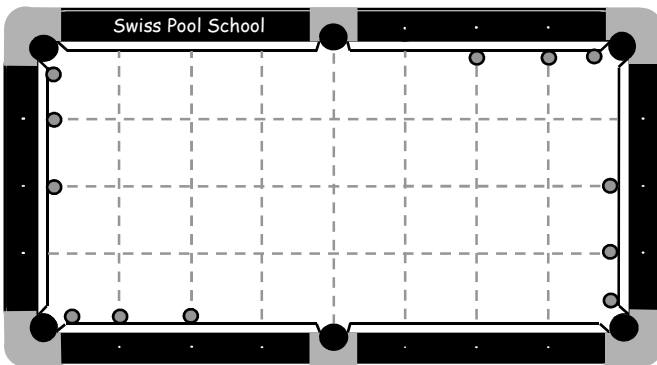
Traguardo: Imbucare le 10 bilie. Tre riprese da 10 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio

Ordine: Libero. Si possono toccare le altre bilie.

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Esercizio 35



Difficoltà: media

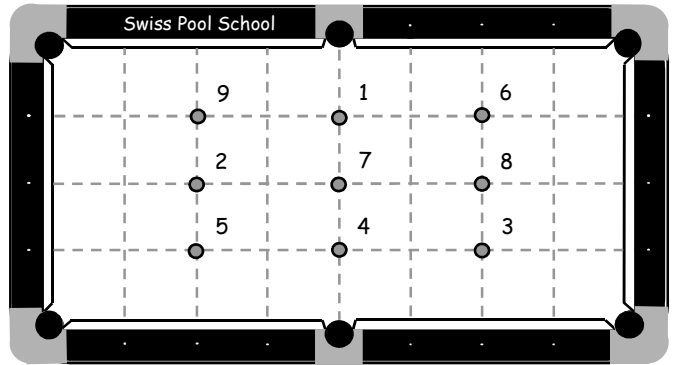
Traguardo: Imbucare le 12 bilie. Tre riprese da 12 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: Libero.

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Esercizio 36



Difficoltà: alta

Traguardo: Imbucare le 10 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio dell'esercizio.

Ordine: in ordine crescente (dall'1 alla 9).

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Scheda di controllo: **Giugno**

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	