

PROGRAMME SNOOKER NIVEAU 2

PRESENTATION :

Après environ deux semaines d'entraînement sérieux on pourra essayer le test final ou il faudra atteindre 8 points sur 11 minimum pour ensuite passer au défi 2.

Le solo practice est une des clés de la réussite pour devenir un bon joueur de snooker. S'entraîner 50% en solo, donc et 50% avec des partenaires de niveaux plus ou moins équivalent est la bonne mesure.

Pour éviter de longues séances inutiles, il faut privilégier la qualité à la quantité et utiliser des routines en fonction du niveau ou les joueurs se situent, CAD des routines ni trop dures ni trop simples.

Il faut prendre du plaisir dans le solo practice et se fixer des objectifs motivants et réalisables, il faut s'auto analyser régulièrement.

Pour préparer ce programme complet, le joueur peut procéder de différentes manures, travailler 1 seule routine par jour ou 5, ou toutes en 1 séance, d'ailleurs varier les séances est très enrichissant.

Par contre, quand on découvre une nouvelle routine, je conseille de procéder comme suit, tout d'abord la découvrir sans réel objectifs (prendre le temps qu'il faut) puis ensuite quand on se sent prêt se fixer un score à atteindre puis en dernier se mettre en situation de compétitions et se tester sur 5 ou 10 essais par exemple, puis test final comme indiqué dans ce document.

Il est très important, surtout, de bien analyser sa technique au début des séances de solo practice, puis repasser en mode match Player (ne pas réfléchir technique, cela risque de parasiter le naturel)

Il faut absolument que vous restiez baisser sur la table à la fin de chaque coup et penser à effectuer « vos posts shots routines. » Pendant la période d'auto analyse de la technique ou

5 controles sont à effectuer sur chaque coup pour s'auto analyser :

Vérifier la visée cad vers ou pointe la queue dans la poche à la fin du coup.

Vérifier la hauteur d'impact quit doit etre équivalente au début et à la fin du coup

Verifier que l'accompagnement est toujours d'au moins de 10 à 12 cm

Vérifier qu'il n'y pas eu de mouvement de corps pendant le coup

Vérifier que le grippe était très léger et arrive toujours sur le même point de contact final sur la poitrine.

N'hésitez pas à me faire part de vos remarques et résultats, je reste bien entendu à votre disposition, si vous avez besoin de plus de precisions.

Par Stéphane Ochoiski .

Entraîneur et sélectionneur des équipes de France saison 2018/19

Defi 1 (Après 2 semaines de Practice)

Routine d'échauffement!

- **Empochez les rouges en sequence avec les couleurs dans l'ordre.**

VOUS AVEZ DEUX ESSAIS POUR RÉUSSIR L'EXERCICE , SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO.



Challenge 1

- **LINE UP: Faites un break de 30 ou plus sans toucher aucune bande ...**

VOUS AVEZ 4 ESSAIS MAXIMUM POUR RÉUSSIR UN BREAK DE 50 OU PLUS POUR RÉUSSIR CET EXERCICE, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO.



Challenge 2

- Démarrez d'ou vous voulez de derriere la baulk line, envoyez 5 rouges entre le spot de la noire et la bande.
- Répétez cet exercice en envoyant 5 rouges entre la noire et la rose, puis envoyez 5 rouges entre la rose et la noire, puis pour finir 5 rouges entre la rose et la bleue.

VOUS AVEZ 5 ESSAIS POUR RÉUSSIR L'EXERCICE COMME INDIQUÉ SUR LA FIGURE, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO.



Challenge 3

- Démarrez d'ou vous voulez et videz la table une fois.

VOUS AVEZ DEUX ESSAIS POUR RÉUSSIR CES DEUX VIDAGES DE TABLE DE SUITE SANS TOUCHER À LA BLANCHE ENTRE LES DEUX ESSAIS, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO.



Challenge 4

- Démarrez en pleine bille, droit; empochez dans la poche du fond les 21 billes en moins de 30 coups, 7 en carreau, 7 en coulé et 7 en retro.

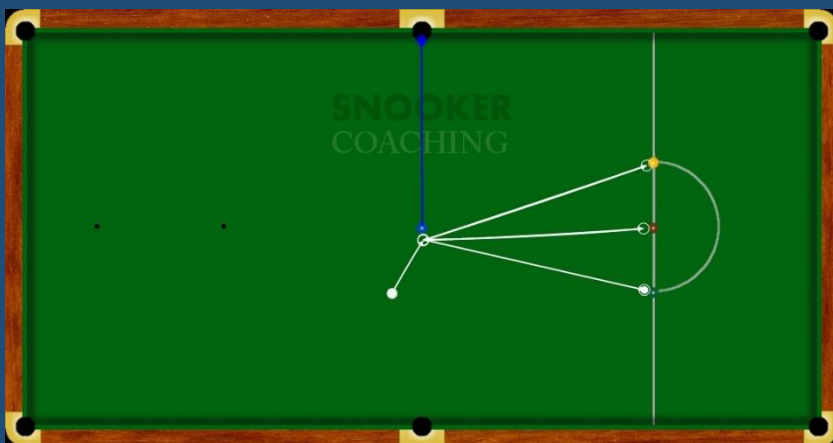
VOUS AVEZ 30 COUPS MAXIMUN POUR REUSIR CET EXERCICE, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO!



Challenge 5

- Démarrez en demi bille comme indiqué sur le schema, empochez la bleue et allez toucher la bille jaune avec la blanche.
- Repetez avec la marron et la verte.

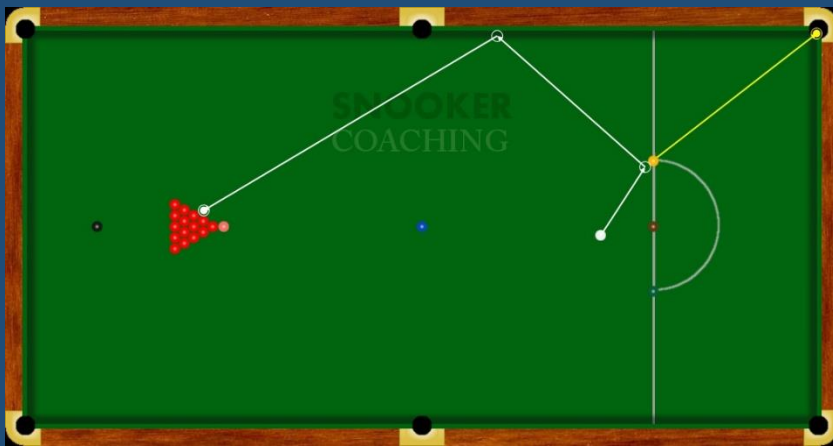
VOUS AVEZ TROIS ESSAIS POUR REUSSIR CET EXERCICE CAD EMPOCHEZ 3 FOIS LA BLEUE ET TOUCHER LES 3 CIBLES, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO .



Challenge 6

- Empochez la jaune avec de l'effet à gauche et ouvrez le paquet de rouges.
- Une fois le paquet ouvert, empochez une rouge puis une couleur pour compléter l'exercice.

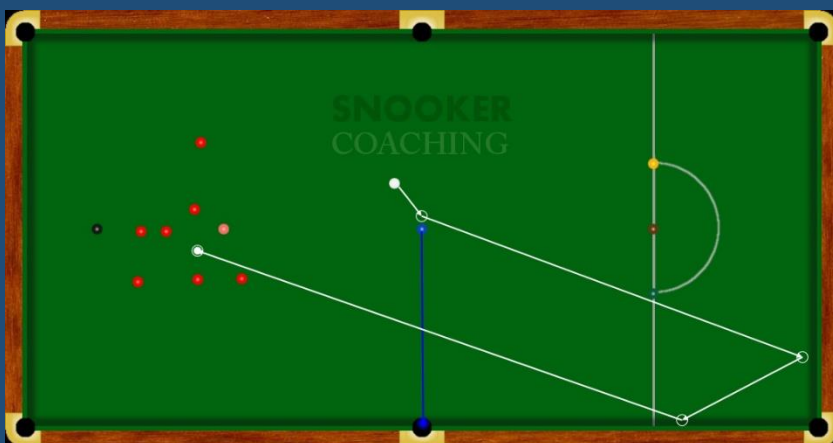
VOUS AVEZ 5 ESSAIS POUR RÉUSSIR CET EXERCICE CAD EMPOCHEZ LA JAUNE, CASSEZ LE PAQUET, PUIS EMPOCHEZ UNE ROUGE SUIVI D' AU MOINS UNE COULEUR, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO .



Challenge 7

- Empochez la bleue, comme indiqué, en demi bille, il faut éviter la verte et trouvez une position sur une des rouges.
- Construire ensuite au minimum un break de 30 ou plus.

VOUS AVEZ 5 ESSAIS MAXIMUM POUR REUSSIR CET EXERCICE, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO .



Challenge 8

- **Construire un break de 36 en empochant en alternance une bleue et une rouge, uniquement dans les poches centrales.**

VOUS AVEZ 4 ESSAIS MAXIMUM POUR COMPLETER CET EXERCICE SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO .



Challenge 9

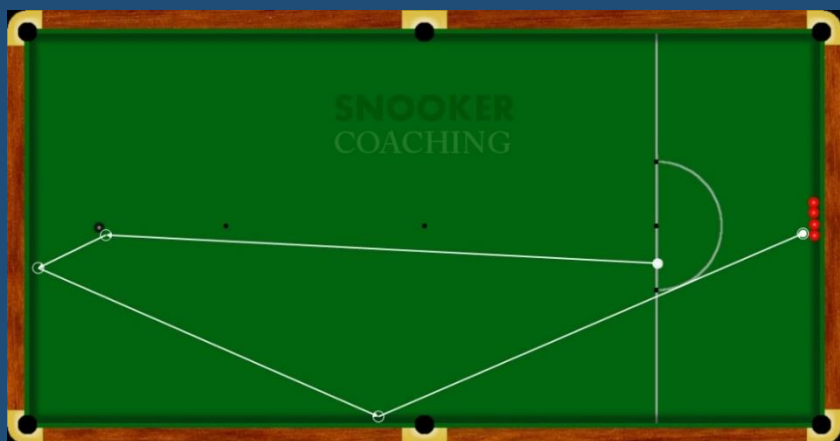
- **Placez la table comme indiqué puis empochez la rouge au centre, ensuite construire un break de 30 ou plus.**

VOUS AVEZ 5 ESSAIS POUR RÉUSSIR CET EXERCICE, SI VOUS RÉUSSISSEZ VOUS MARQUEZ UN POINT SINON ZERO .



- **Challenge 10**
- **Démarrez comme indiqué et frolez la bille noire pour aller avec la blanche toucher la cible formée par les rouges.**

SI VOUS RÉUSSISSEZ 15 FOIS EN MOINS DE 35 ESSAIS VOUS MARQUEZ UN POINT SINON 0.



Tableaux des résultats:

AU DESSUS DE 8 POINTS OBTENUS DEFI 1 REUSSI.

	OUI	NON
<u>Echauffement</u>		
<u>Challenge 1</u>		
<u>Challenge 2</u>		
<u>Challenge 3</u>		
<u>Challenge 4</u>		
<u>Challenge 5</u>		
<u>Challenge 6</u>		
<u>Challenge 7</u>		
<u>Challenge 8</u>		
<u>Challenge 9</u>		
<u>Challenge 10</u>		
<u>TOTAL</u>		

BRAVO ET BIENVENUE AU DEFI 2!!!