

### 8.2.4 Esercizi “l’attraversamento della battente”

Nell’esercizio precedente, abbiamo controllato se la punta della stecca attraversa sempre nella stessa lunghezza la bilia battente. Infatti, può succedere che si porti la punta della stecca alla distanza giusta, ma non nel modo appropriato. Per trovare questo “modo” di attraversare la battente, dobbiamo ricordare che il tiro è un lancio e che ha un’accelerazione verso avanti, quindi, occorre un esercizio che ci aiuti a sentire questa sensazione di attraversamento della battente.

L’esercizio è diviso in tre fasi di difficoltà; come vedete, tutto viene fatto in modo progressivo, 50 tiri per fase sono la giusta misura per abituare il braccio a lanciare la stecca.

#### 1° fase

Posizionare 5 bilie a circa 20 cm dalla sponda, staccate tra loro lo spessore di mezza bilia. Le bilie vengono imbucate nell’opposta buca d’angolo usando solo il braccio di tiro. Ripetere l’esercizio per 10 volte.

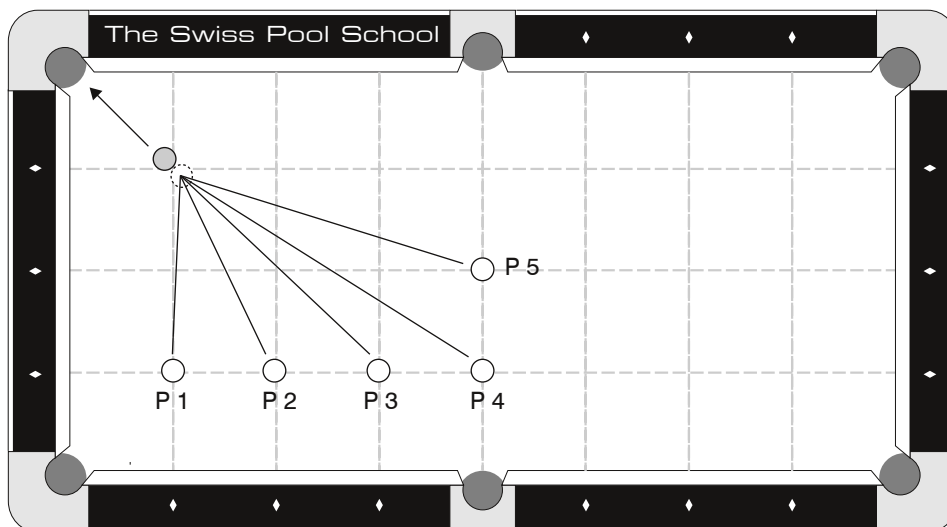
Prendere posizione come nella foto sottostante, il corpo è in posizione di tiro, la mano sinistra è appoggiata appena sopra il ginocchio sinistro, la mano destra impugna la stecca. Nel caso abbiate difficoltà a trovare questa posizione, un piccolo aiuto: posizionatevi come quando volete fare un tiro con entrambe le mani, quindi, da questa posizione, appoggiate la mano sinistra sopra il ginocchio. Adesso non resta che, brandeggiando, prendere la mira, tenendo il gomito sempre nella stessa posizione e colpire la bilia indirizzandola verso la buca d’angolo. Colpite la bilia battente appena sotto il suo centro e, dopo il tiro, controllate il punto d’arresto. Dopo questo esercizio avrete la certezza di cosa vuol dire “attraversare la battente”.



ill. 360 fase iniziale

### 8.5.1 Esercizi “imbucare”, la battente in posizioni diverse

In entrambi gli esercizi, la bilia da imbucare viene rimessa, dopo ogni tiro, al suo posto iniziale. La battente, dopo un certo numero di tiri, viene spostata in un'altra posizione. Nonostante si tiri da diverse posizioni, il punto palla rimane sempre lo stesso, cioè il centro della bilia immaginaria. La posizione della buca e della bilia da imbucare sono responsabili del punto che si deve colpire.



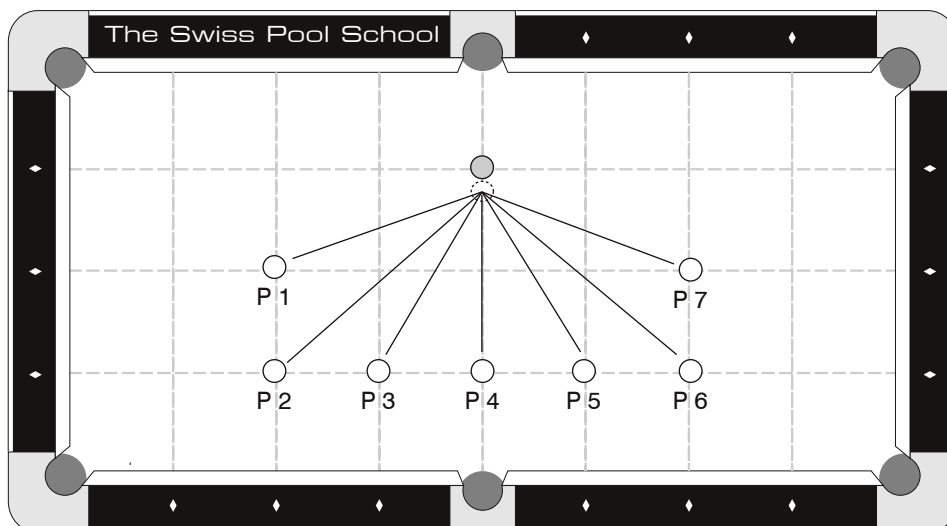
ill. 375

Inoltre, se si imbuca la bilia dalla stessa posizione con lo stesso punto di contatto sulla battente, si avrà, dopo il contatto, lo stesso risultato e la battente seguirà sempre la stessa traiettoria.

Nel caso la battente non seguisse la stessa traiettoria, vuol dire che non abbiamo colpito lo stesso punto sulla battente o che abbiamo imbucato la bilia in un'altro punto della buca.

**Perché bisogna ricordarsi che:**

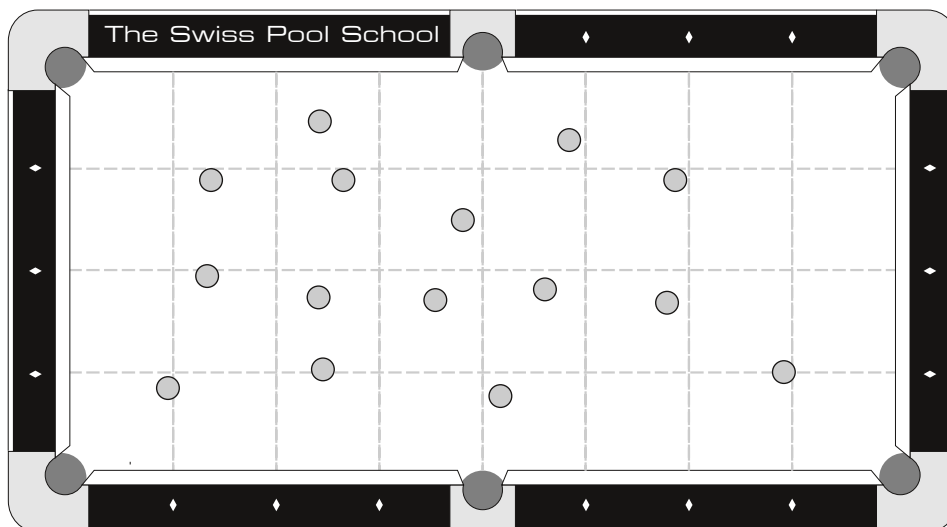
**"La battente non mente mai"**



ill. 376

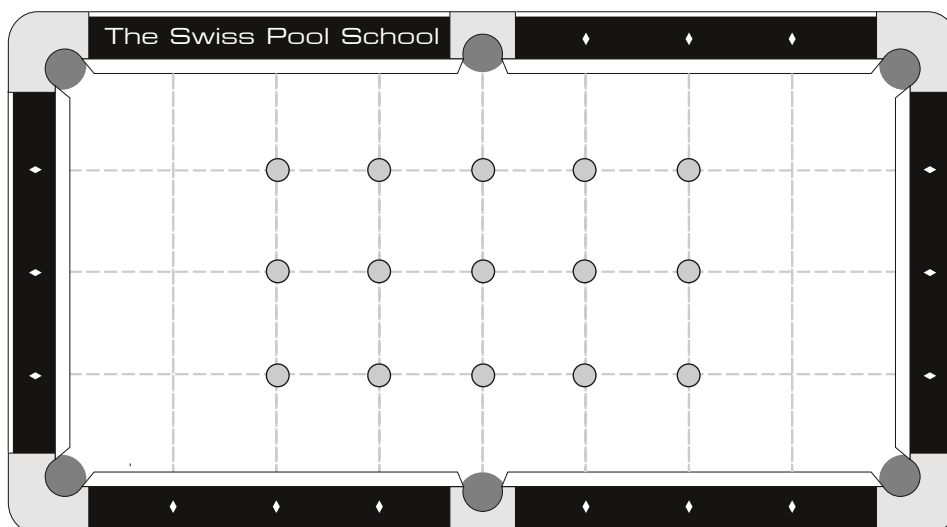
### 8.8.3 Esercizi “senza contatto”

Questi esercizi sono molto importanti per imparare a districarsi in mezzo alle bilie e a posizionare la battente in pochissimo spazio. Oltre al gioco di posizione nello spazio ristretto, si imparano tutti quei colpi che aumenteranno la sensibilità e la destrezza del giocatore: fermo palla, retrò e colpi dove la battente si deve muovere solo di pochi centimetri.



ill. 403

Distribuite 15 bilie sul tavolo, nessuna delle quali in contatto con un'altra bilia. Posizionate la battente liberamente e cercate di imbucare una bilia dopo l'altra, senza che la battente tocchi una sponda o un'altra bilia all'infuori di quella che si vuole imbucare.



ill. 404

Anche in questo esercizio avete, all'inizio, la possibilità di posizionare la battente liberamente. Anche qui le regole sono: non toccare le sponde e non toccare altre bilie all'infuori di quella che si vuole imbucare.