

ENTRAINEMENT



LE LACHER

l'action du doigt sur la détente

10 plombs sur plaque

Soigner la position de l'index sur la queue de détente (pulpe) et se concentrer exclusivement sur la progressivité (départ volontaire, onctueux, progressif et contrôlé.)

10 plombs sur cible blanche

Idem que précédemment mais en laissant l'index en contact avec la queue de détente **quelques instant après** le départ du coup.

Prise et contrôle de la bossette

10 plombs sur visuel

Venir en contact franc avec la bossette dès qu'on arrive sous le visuel et exercer 2 pressions successives sans que le coup parte. A la troisième pression lâcher le coup.

5 plombs sur visuel

Essayer de faire un bon score coté faible.

10 plombs sur visuel

En situation de match.

**LA TENUE APRES LE DEPART DU COUP EST TRES
IMPORTANTE DANS LA REALISATION D'UN 10**