

# ENTRAINEMENT



## LE TRAC

Le **TRAC** est une **AIDE**.

Il facilite les processus qui conduisent à **bien tirer**.

Une bonne balle doit être méritée, elle nécessite qu'on soit **actif**.

**IL FAUT DONNER DE LA TECHNIQUE ET DES EFFORTS.**

Choisir des **sujets d'attention** qui sont **payants** :

Séquence de tir,  
Attention extrême sur la visée  
Lâcher onctueux  
Ect.....

**IL FAUT UN PROJET D'ACTION ET  
S'EFFORCER DE LE METTRE EN ŒUVRE TOUT  
AU LONG DU MATCH**