

# FORMATION CONTINUE

## Janvier 2014

- 1- Les décalages
- 2- Les spares

# **1- Les décalages**

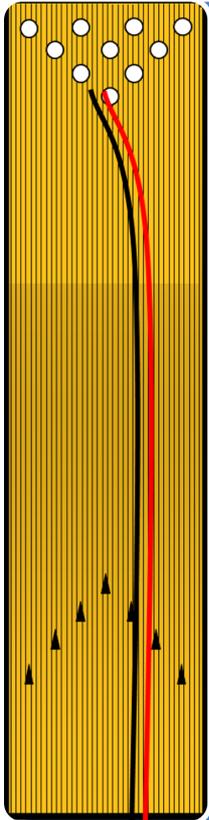
## **1-1 Les lignes de jeu parallèles**

## 1-2 Les lignes de jeu angulaires

## 1-3 Le décalage angulaire : système 3-1-2



# Les lignes de jeu parallèles



## Modification de la ligne de jeu en parallèle

- Déplacement de la position de départ et de la visée dans la même direction
- Déplacement de la position de départ et de la visée du même nombre de lattes
- Modification de trajectoire faible

A privilégier sur le début de la compétition ou sur des huilages sportifs (ratios bas)



# 1- Les décalages

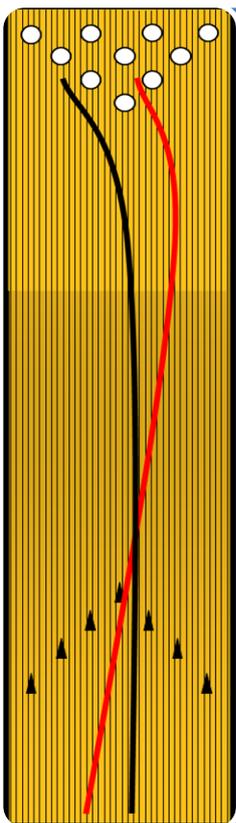
1-1 Les lignes de jeu parallèles

**1-2 Les lignes de jeu angulaires**

1-3 Le décalage angulaire : système 3-1-2



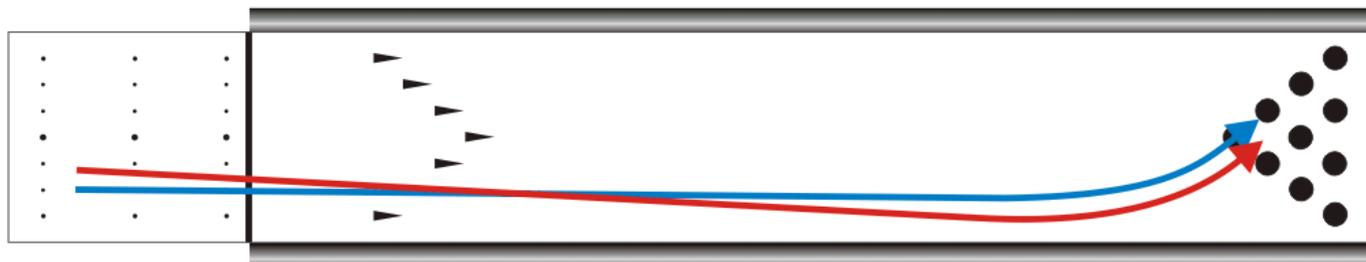
# Les lignes de jeu angulaires



## Modification de la ligne de jeu angulaire

- 2 méthodes :
  - Déplacement de la position de départ sans modification de la visée
  - Déplacement de la position de départ et de la visée d'un nombre de lattes différents
- Modification **importante** de la trajectoire

A privilégier lors de l'évolution des huilages ou sur des huilages à ratios élevés



# 1- Les décalages

1-1 Les lignes de jeu parallèles

1-2 Les lignes de jeu angulaires

**1-3 Le décalage angulaire : système 3-1-2**



# Le décalage angulaire

## SYSTÈME 3-1-2

### APPLICATION

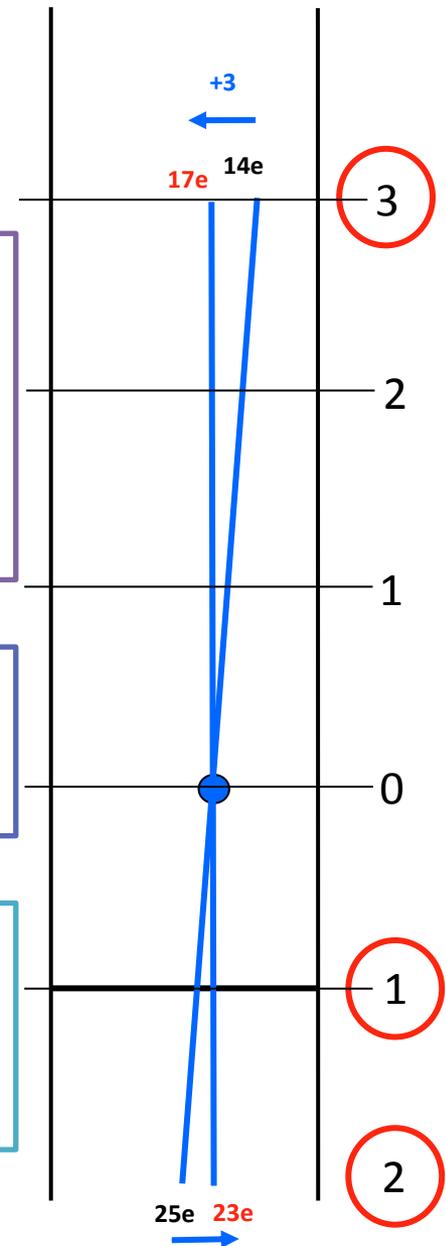
- Recherche de la position de strike
- Après avoir joué une première boule et observé la position d'arrivée dans les quilles, le joueur se décale de X lattes sur la position de départ pour atteindre la poche (17<sup>ème</sup> latte).

### FONCTIONNEMENT

- Un décalage de 2 lattes au pied entraîne un décalage de 3 lattes en sens inverse au niveau des quilles

### PRINCIPE

- Seule la position de départ bouge
- Le repère de visée reste le même





## **2- Les spares**

### **2-1 Introduction**

2-2 Principes du spare

2-3 Conseils et astuces



# Une formule

**SYSTEME + CONFIANCE + BOULE = REUSSITE**

JOUEUR 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total Score
<b>MR. TROU</b>	X	X	9 0	7 2	X	8 0	X	6 3	X	9 0	<b>148</b>
	<b>29</b>	<b>48</b>	<b>57</b>	<b>66</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>111</b>	<b>120</b>	<b>139</b>	<b>148</b>	

JOUEUR 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total Score
<b>MR.SPARE</b>	X	X	9 /	7 /	X	8 /	X	6 /	X	9 / X	<b>206</b>
	<b>29</b>	<b>49</b>	<b>66</b>	<b>86</b>	<b>106</b>	<b>126</b>	<b>146</b>	<b>166</b>	<b>186</b>	<b>206</b>	

- ✓ Un bon joueur de spare fera plus de strikes.
- ✓ Tous les grands joueurs sont des experts aux spares.
- ✓ Il existe différentes solutions pour faire les spares. Entraînez- vous donc à les utiliser et adoptez ensuite celle qui vous donnera les meilleurs statistiques (Min 80%).

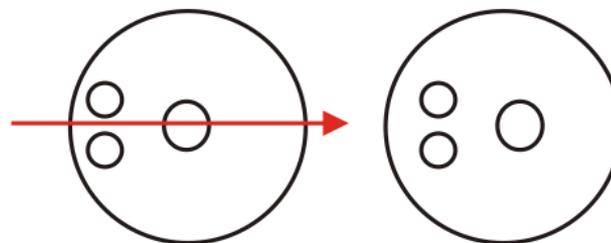
# Le Spare, la clé pour faire du score

## La boule

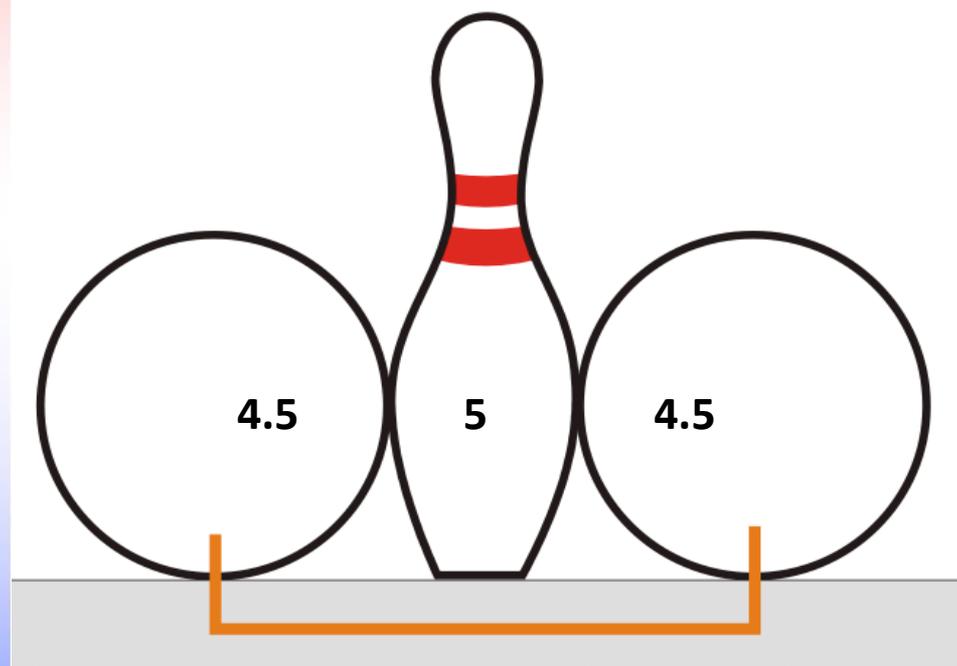
- La meilleure stratégie pour optimiser la réussite du Spare est d'utiliser une boule polyester.
- Ces boules n'ont généralement pas de masse et leur surface produit beaucoup de glisse (surface non agressive) et un potentiel de friction très faible.

## Le lancer

- Pour optimiser les Sares, vous pouvez faire un lancer droit qui donnera une trajectoire prévisible sur la piste.
- Maîtriser le second lancer



# Confiance



**14 LATTES D'ERREUR**

Lorsque vous jouez une quille seule, la marge d'erreur pour la toucher est de 14 lattes.

C'est pratiquement 1/3 de la piste.

Si vous lancez la boule dans cette zone de 14 lattes, il y aura peu de chances pour rater la quille.

C'est un moyen d'optimiser et d'augmenter votre pourcentage de spares facilement.

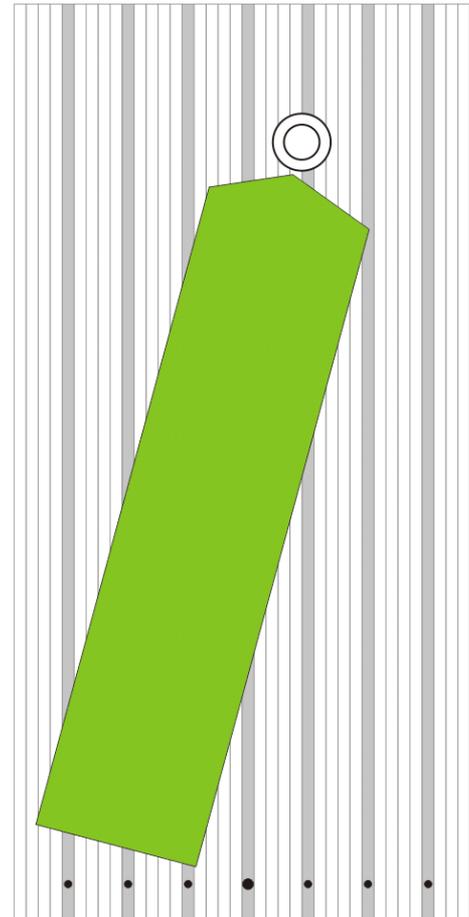
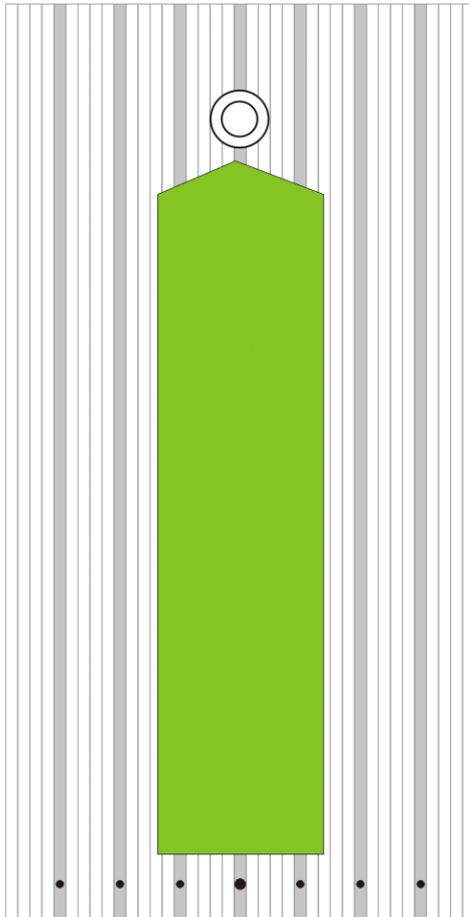
Ils doivent juste croire en eux et en leurs lancers.

# 14 lattes d'erreur



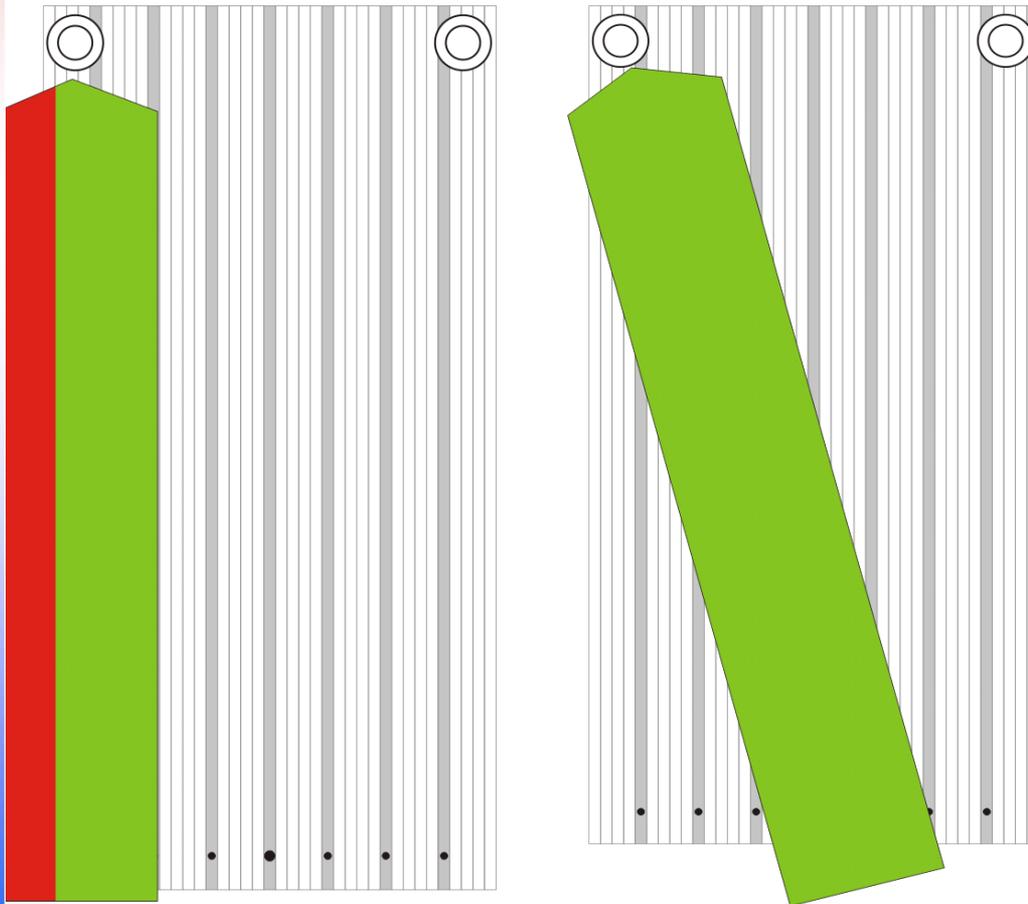
# 14 lattes d'erreur

L'important est d'aligner son corps en fonction des quilles restantes



# 14 lattes d'erreur

CONFIANCE = 14 Lattes d'Erreur et les Quilles de coin



Lorsque vous devez jouer une quille de coin, vous avez moins de 14 lattes d'erreur (zone verte – zone rouge)

C'est pourquoi en jouant en diagonale, vous gardez cette zone d'erreur.

# Visualisation





## **2- Les spares**

2-1 Introduction

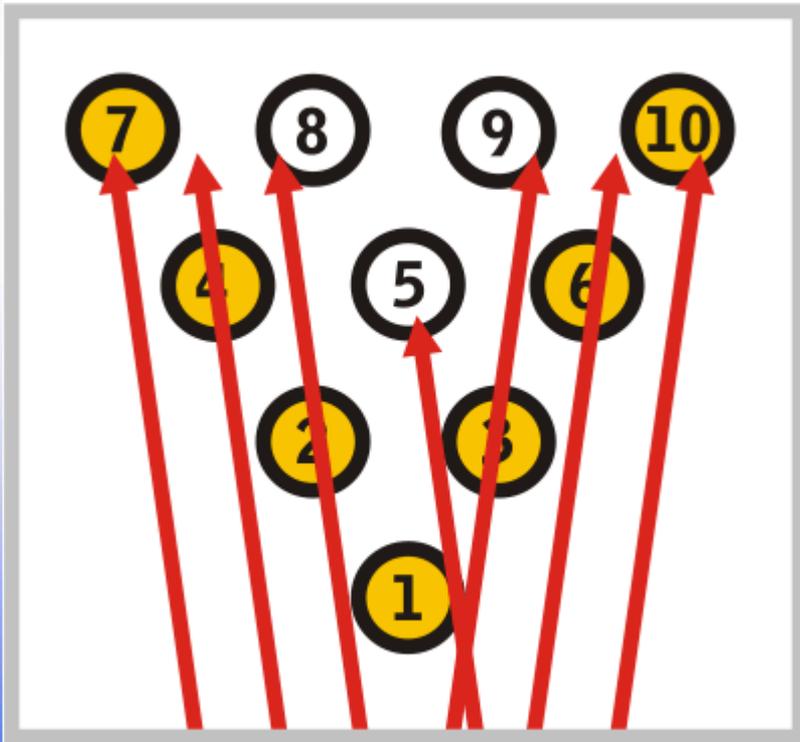
**2-2 Principes du spare**

2-3 Conseils et astuces



# Principe du spare

Principe : Tous les lancers seront réalisés comme pour jouer une quille seule



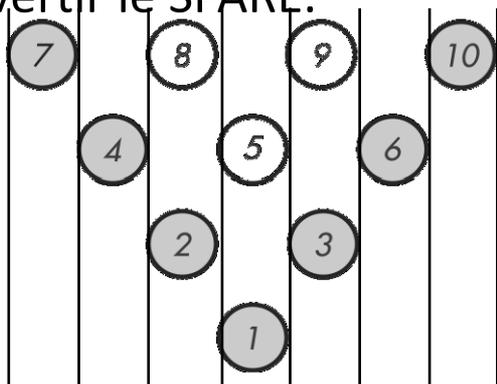
Ce système est basé pour toucher une quille seule. On peut appeler ce système 'Quille Clé'.

Ce principe produit de la confiance pour le joueur qui trouve un moyen (toucher la quille) plutôt qu'un résultat (faire tomber toutes les quilles)

# Conversion des spares, rappel

## LES QUILLES CLES

- Les **quilles clés** sont les quilles que le joueur peut voir (en gris).
- Le numéro de la quille clé sera toujours le numéro le plus bas sur les SPARES combinés.
- Le joueur doit déterminer quelle quille clé il doit toucher pour convertir le SPARE.



## 7 ZONES DE SPARE

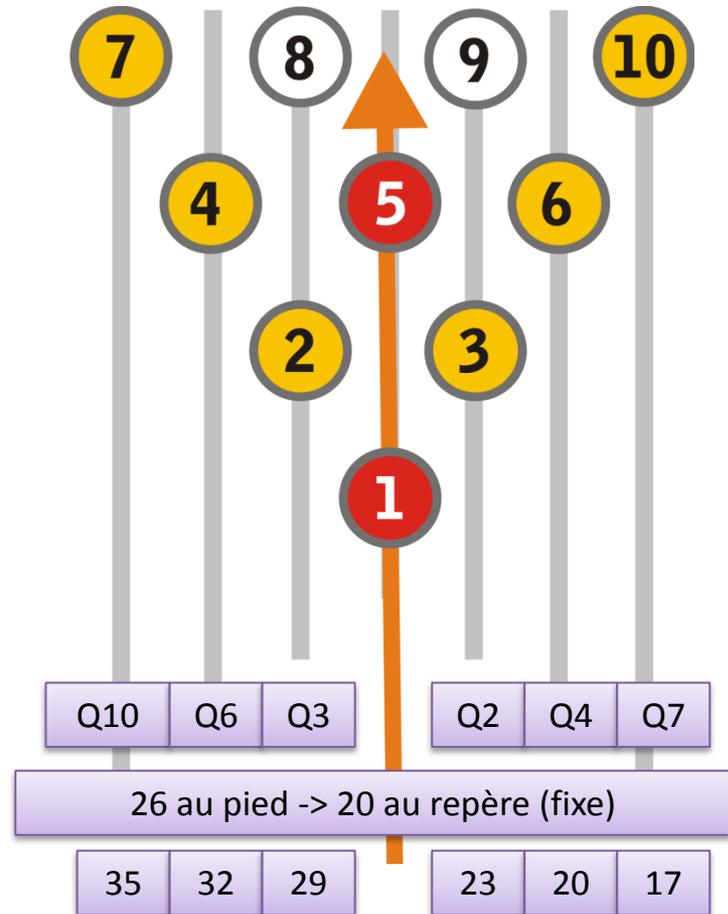
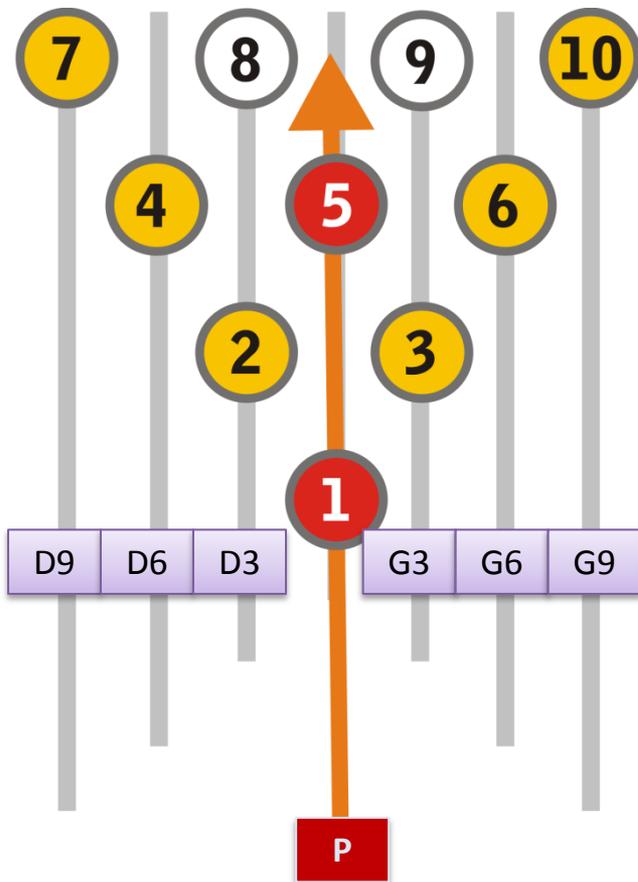
- Les quilles ou le Pin-deck sont divisés en 7 zones (lignes).
- Il y a 3 zones à droite et à gauche de la quille 1.
- La conversion des SPARES sera exécuter en changeant l'angle de la ligne de jeu du STRIKE.
- Le joueur se déplace avec des nombres prédéterminés à gauche ou à droite sur l'approche pour chaque zone.
- La règle à retenir est de convertir les SPARES en croisant les lattes sur la piste.

# Spare 3 – 6 - 9

Trouver l'emplacement de départ pour toucher les quilles 1 et 5 en visant la 20<sup>ème</sup> latte. Déplacer les pieds vers la droite pour les quilles de gauche de 3 lattes par quille et inversement pour les quilles de gauche.

D = Droite / G = Gauche / Q = Quille / P = Position de Départ

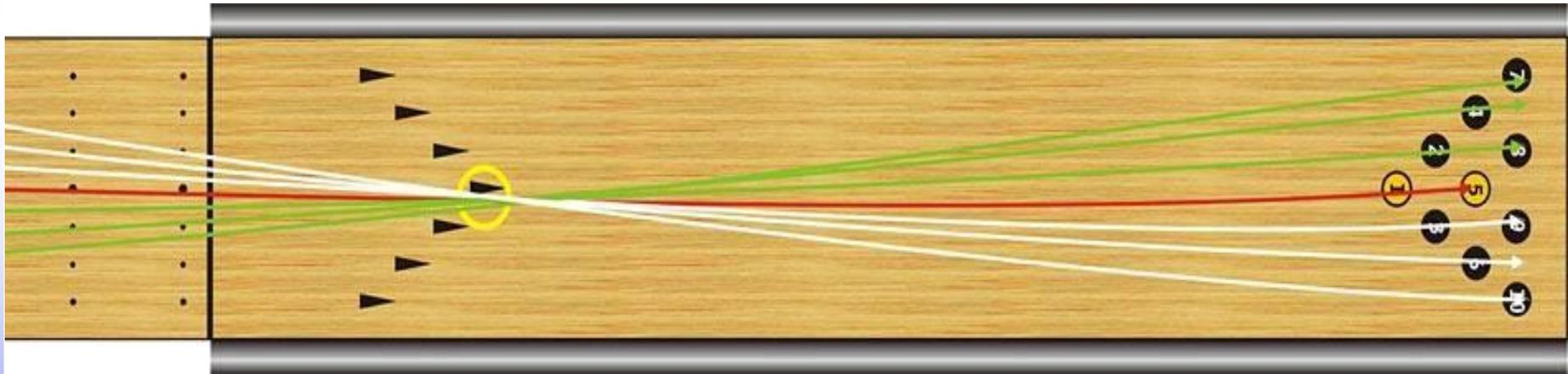
## EXEMPLE



# Spare 3 – 6 - 9

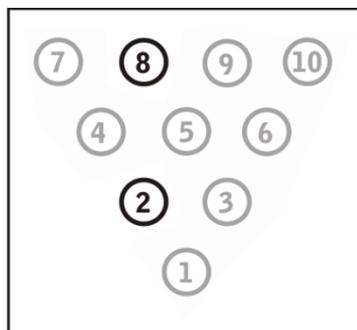
Ce système est basé sur des lancers droits

Si l'approche du joueur est très longue alors le système pourra se modifier en 4 – 7 -11

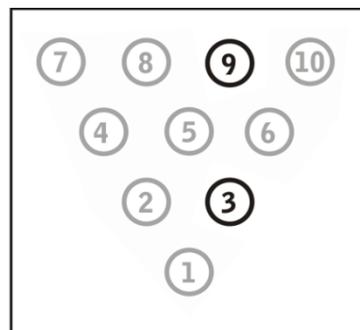


# Les spares compliqués

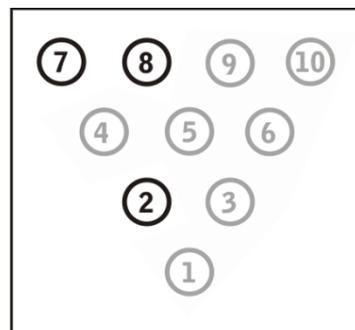
La réalisation de certains spares est plus facile avec une boule de strike.



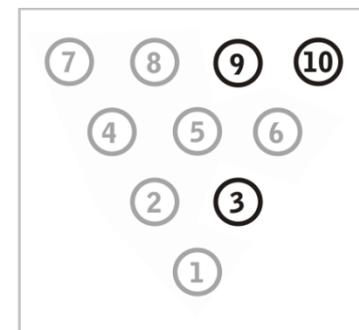
2-8



3-9



2-8-7



3-9-10



## **2- Les spares**

2-1 Introduction

2-2 Principes du spare

**2-3 Conseils et astuces**



# Conseils et astuces

- **Avoir un système**

Entraînez-vous sur différents systèmes et adoptez celui qui fonctionne le mieux. Utilisez les statistiques de fermeture pour évaluer le meilleur système de spare

- **Utiliser la même procédure que le premier lancer**

La plupart des joueurs n'exécutent pas les mêmes routines sur les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> lancers. Réservez la même attention à tous vos lancers

- **Concentrez-vous sur la quille clé et non sur la réalisation du spare**

- **Chaque entraînement doit se composer d'exercices de spares**

La plupart des joueurs attachent trop d'importance au premier lancer et négligent le spare en recyclant.

# Conseils et astuces

- **Utilisez une boule en polyester**

Ne prenez pas le risque que la boule subisse de la friction et modifie sa trajectoire

- **Modifiez la vitesse de boule si vous le pouvez**

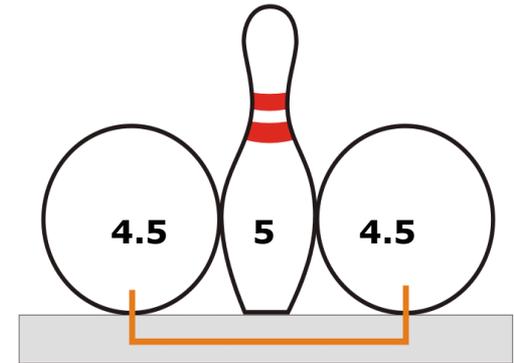
- **Faites une extension du poignet (pour mettre moins de rotations)**

- **Collez votre index près des autres doigts et ouvrez votre auriculaire, cela réduira la friction sur la piste**

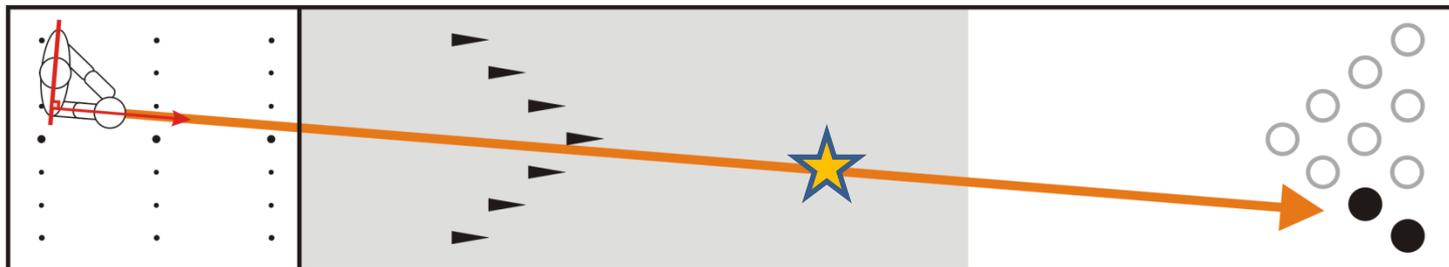


# Conseils et astuces

- Pointez votre annulaire vers la quille ou la trajectoire
- Pensez à la zone de sécurité (en vert) et lancez la boule dans cette zone



- Ne réfléchissez pas, alignez juste votre corps et faites rouler la boule
- Rapprochez votre visée près de la quille jouée



# Le passeport sportif

- Des exercices pour travailler et s'entraîner
  - Sur les spares simples
  - Sur les spares composés
- Des critères de réussites pour évaluer la précision et la régularité