**Бильярд: упражнения по освоению удара**

**Упражнения по освоению удара. Упражнения по овладению первоначальными ударами.**

Все первоначальные удары наносятся только клапштосом, т.е. в центр шара.

За время прохождения начального курса тренировок, состоящего из 10 упражнений, обучающийся должен освоить правильную постановку корпуса, рук и отработать удар в центр шара.

Упражнение 1. Простой удар по битку без прицеливания

Первые удары ученик делает со средней силой, не целясь, а только для того, чтобы немного пообвыкнуть. Во время удара обязателен самоконтроль за правильным положением корпуса, рук и за нанесением удара точно в центр шара. Чтобы исключить порчу дорогостоящего сукна и с самого начала научиться правильно владеть кием, особое внимание следует обратить на то, чтобы его толстый конец (турняк) не поднимался вверх, а ходил свободно и плавно почти параллельно плоскости стола.

Удары наносятся наклейкой с шероховатой и слегка намеленной поверхностью.

Упражнение 2. Попадание битком прямо в точку.

На противоположном борту мелком отмечается несколько точек. Ученик ставит шар на любое место в “доме” и ударами в центр шара отрабатывает попадание в намеченные точки-цели. В дальнейшем места отметок меняются и располагаются на длинных бортах.

Упражнение 3. Подкатка шара.

биток, стоящий на первой точке, подкатывается попеременно ко второй и третьей точкам;

то же к противоположному короткому борту, но не коснувшись его;

то же к различным местам на выбор.

Данное упражнение является особенно важным, поскольку позволяет приступить к освоению так называемого размера удара, включающего в себя силу, точность и направление.

Примером высшего мастерства во владении размером удара является подкатка своего шара, стоящего на первой точке таким образом, чтобы биток стал вплотную к другому шару, стоящему на третьей точке, тушуя (касаясь) его, но не сдвинув с места.

Размером удара нельзя овладеть за определенное количество уроков. Это достигается годами серьезной и настойчивой работы.

Упражнение 4. Кладка битка в лузу.

биток, стоящий в первой точке, положить сначала в правый, затем в левый угол;

то же в правую и левую середину;

проделать все эти покладки в лузы с различных точек стола, но при свободном ударе, т.е. не от борта.

Упражнение 5. Подкатка шара от одного борта.

подкатить биток отраженным ударом от короткого противоположного борта к третьей точке;

то же ко второй точке;

то же к первой точке;

то же к короткому борту “дома”, но шар не должен коснуться его;

то же с различных точек стола на определенное место на выбор.

Упражнение б. Подкатка шара от двух бортов.

Проделать все подкатки предыдущего упражнения, но от двух бортов.

Упражнение 7. Удары в биток с прицеливанием.

удары с прицеливанием битка в определенную точку или в лузу, постепенно отдаляя биток за линию “дома” до предельной возможности, при необходимости пользуясь машинкой и длинным кием;

то же, приближая постепенно биток к бортам;

то же, поставив биток плотно к борту или в разрез лузы, но точка попадания должна быть видна.

Упражнение 8. Попадание в шар.

В игру вводится второй шар. Биток ставится на первую точку, другой шар - на третью.

попасть битком прямо “в лоб” другого шара;

попасть битком попеременно то в правую, то в левую сторону шара;

то же, по выбору изменяя положение обоих шаров

Упражнение 9. Дуплетирование бортовых шаров.

сначала сыграть один “свой” шар простым дуплетом в середину; когда из пяти дуплетов три раза “свой” упадет в лузу, можно приступить к следующему приему;

то же, но в угол;

выполнить попеременно прямой дуплет шаром по шару в среднюю и в угол.

Упражнение 10. Комплексная тренировка в пройденных упражнениях.

Вводятся несколько шаров; создаются различные комбинации их взаимного расположения. Обучающийся на выбор производит удары по различным шарам с целью постановки их в определенное место, выполнения дуплетов в угол и в середину, а также сыгрывания шаров в лузы.

В связи с тем что отработка в течение полутора-двух часов одного и того же приема утомительна, рекомендуется в ходе занятий варьировать элементы из разных упражнений. Это вносит разнообразие в тренировки и повышает к ним интерес.

В процессе самообучения, кроме одиночных занятий, полезно проводить совместные тренировки, объединяясь по 2-3 новичка в группе и соревнуясь между собой: кто из 10 ударов больше положит шаров в определенную лузу, ближе подкатит биток к намеченной точке и т.д.

Дальнейшее повышение квалификации - на тренировочных парных играх. Следует также использовать любую возможность для приглашения в качестве инструкторов опытных игроков, которые могли бы дать хорошие советы и продемонстрировать отдельные приемы игры.

Количественные и временные характеристики всего курса упражнений по овладению первоначальным ударом по шару приведены в таблице:

Количество уроков и распределение времени при отработке упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Уроков | Часов |
| 1. | Простой удар без прицеливания | 5 | 5 |
| 2. | Попадание битком прямо в точку | 5 | 5 |
| 3. | Подкатка шара | 10 | 20 |
| 4. | Кладка битка в лузу | 5 | 10 |
| 5. | Подкатка шара от одного борта | 5 | 10 |
| 6. | Подкатка шара от двух бортов | 5 | 10 |
| 7. | Удары в биток с прицеливанием | 5 | 10 |
| 8. | Попадание в шар | 5 | 10 |
| 9. | Дуплетирование бортовых шаров | 5 | 10 |
| 10. | Комплексная тренировка | 10 | 20 |
|  | Всего : | 60 | 110 |

Во время игры часто возникает ситуация, когда шар легко может быть сыгран “не с руки”. В связи с этим все первоначальные удары уже на ранней стадии обучения рекомендуется отрабатывать обеими руками попеременно. В тех случаях, когда необходимо играть “не своей” рукой, а биток и играемый шар находятся недалеко от борта, можно пользоваться приемом “через спину”. При этом кий закладывается за спину, правая (или левая) рука охватывает турняк, а другая рука поддерживает тонкий конец кия.

Умение действовать обеими руками, а также приемом “через спину” отличает хорошего игрока и часто выгодно для него влияет на исход состязания.

Угол падения равен углу отражения.

В угол - сильно, в середину - тихо.

Класс игры в прямых ударах.

Забивать - не главное, главное - не подставлять.

Где один, там и второй.

Неудобно бить - не бей.

Куда крутишь, туда и катится.

Нечего бить - бей "сказочных".

Мастера мелят наклейку каждый раз. Ты играешь лучше?

Чем больше стол, тем интереснее.

Бей между глаз.

Средняя луза ласку любит.

Второй прицел хуже г\*\*\*а.

Хочешь играть - крути, не можешь крутить - клади, не можешь класть - плати.

Люди приличные играют на наличные.

Наклейку мелят до удара, а не после.

Фукс... - хороший удар зря не проходит!

Надо игру вести, а не "ушами" трясти.

Дурачок..., а приятно.

Должен зайти ... но не обязан.

Главное не выиграть, а получить.

Чужая подставка сложней в два раза.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sportreferats.narod.ru/>