

1. “Instappen” in de situatie.

De voorhand (bok) op de gewenste afstand tot de stootbal leggen en de onderarm buigen of op het laken leggen. De onderarm dient gebogen te zijn of zelfs op het laken te rusten omdat hierdoor een meer ontspannen toestand van BEIDE armen bereikt wordt. De voorhand moet zonder speling de keu geleiden. (dit vooral bij trekstoten erg belangrijk.)

De voeten gaan automatisch op de juiste afstand staan. Voorste voet moet naar de stootbal wijzen. Beide benen iets doorbuigen tot de gewenste kijkhoogte is bereikt.

De keu bijna tegen de stootbal aanleggen. In die positie de achterkant van de keu zodanig vastpakken dat de onderarm op het moment van balcontact verticaal hangt. (Hierdoor wordt de keu met een vertragende snelheid in de stootbal gedreven) De keu meestal horizontaal voeren, behalve bij trekstoten, waarbij de stootbal heel dicht bij bal 1 ligt. Dan kan de achterhand iets geheven worden. Na instappen alleen effect geven met de voorhand, de achterhand gebruiken om de richting te beperken. (Niet meer veranderen dus.)

DRIE STOOTECHNIEKEN:

1. Onderarm duwen (sleepstoot) of Polstechniek, te gebruiken bij trekstoten.

Bij deze techniek drijft alleen het gewicht van de keu (470 gram) de stootbal aan.

De achterkant van de keu wordt losjes tussen duim en wijsvinger vastgepakt (of met een “apenklaauwtje”), maar de voorhand houdt de keu STEVIG vast. Het vlees van de vingerkootjes veert anders in tijdens een diepe stoot. De afstand van de voorhand tot de bal bepaalt of er snel of langzaam gespeeld wordt. Bij een korte afstand is dit langzaam en bij een lange afstand is dit sneller. Ook geldt: korte voorhand is meer sturend vermogen + makkelijker zacht spelen + minder snel ketsen.

2. ONDERARM DUWEN met stevig vasthouden van de keu. Te gebruiken bij een bal vast aan de band.

Bij deze techniek drijft het gewicht van de keu + het gewicht van de onderarm de stootbal aan. Het contact met de stootbal is hierdoor veel “massiever”. De wijze van “instappen” en de keu vastpakken is identiek aan de sleepstoot, met het verschil dat de keu nu STEVIG in de hand gehouden wordt en de pols onbeweeglijk is. Tip: stel je voor dat de stootbal 3 kilo weegt.

3. ZWIEPSTOOT (ook wel “polstechniek” genoemd): te gebruiken wanneer de stootbal erg dicht bij de 2^e bal ligt om zodoende een biljardé te voorkomen of om maximaal veel effect te geven.

De keu losjes in de achterhand nemen. De achterhand dient als een slap handje aan de onderarm te bungelen. Hierdoor wordt de “zwiep” gemaakt. Goed tempo maken met voornamelijk de pols.

DE AFSTOOT MET VOORBEGINGEN: voor alle stoten behalve bij série américaine en kader.

De afstoot dient een kopie te zijn van de voorbewegingen. “Stap in” en beweeg de keu om de snelheid en de “coup de queue” te bepalen. Adem uit en niet meer in, totdat de stoot geplaatst is. Tel daarna één, twee, drie. Bij één en twee nogmaals voorbewegen, bij drie stoten en blijven staan totdat de 2^e bal geraakt is. Tip: Van Raymond Ceulemans is de techniek afkomstig om tot vier te tellen. Bij drie afstoten en bij

vier nogmaals een korte voorbeweging. Dit om in hetzelfde ritme de keu terug te trekken. De snelheid van de keu is bij alle bewegingen dus gelijk.