Les quilles de huit
Fondamentaux techniques

Généralités sur l'approche

⇒ Il est conseillé d'apprendre à réaliser l'approche avec trois pas.
⇒ La prise d'élan permet de transférer de la puissance dans les deux lancers
⇒ Elle fait partie de la ligne de jeu, elle a un rôle essentiel dans la précision du coup
⇒ Elle doit être ample et en accélération (court – court – long)
⇒ Elle doit être coordonnée, pour une efficacité maximum le balancier et les pas doivent être en phase
⇒ Le balancier doit rester dans la ligne de jeu

I) Comment choisir et tenir le matériel ?

La prise de boule

⇒ Prise marteau ou prise cartable
⇒ Pouce rentré dans son logement
⇒ Le poignet et la tenue sont fermes
⇒ Le bras est tendu

La prise de la quille

⇒ L'équilibrer entre le pouce et le majeur
⇒ Refermer ensuite la main pour une meilleure tenue

Choix du matériel

⇒ Privilégier un matériel léger
⇒ Les boules ne doivent pas être trop volumineuses
⇒ Dans le cadre des écoles de quilles il est souhaitable que la poignée soit double
⇒ Faire attention à la cohérence du matériel : le rapport du poids entre la quille et la boule doit être d'environ un tiers

II) Se placer

Avec la quille

⇒ Le positionnement de départ ne doit pas se faire trop loin du gabarit afin de ne pas forcer l'exécution du geste
⇒ Se tenir droit, bras légèrement plié
⇒ Les épaules doivent être perpendiculaires à la ligne de jeu
⇒ Tenir la quille le plus horizontalement possible et parallèle à la ligne d'épaules
⇒ Le débutant doit se placer dans l'axe du jeu
⇒ Placer la main maintenant la quille dans l'axe du corps

Avec la boule

⇒ Le bras doit être tendu mais pas trop contracté
⇒ La boule est légèrement en arrière
⇒ Le bras est le long du corps
⇒ Le bras libre sert à s'équilibrer
⇒ Le débutant doit se placer suivant sa technique de lancer (boule portée ou roulée)

Dans les deux cas le poids du corps est sur le pied qui est du côté de la boule et le pied opposé à la boule est légèrement en retrait. Cette position facilite l'équilibre général du corps et permet de partir avec le bon pied.

III) L'approche à trois pas

1er pas

⇒ Le départ se fait pieds décalés
⇒ Démarrer avec le pied opposé à la boule
⇒ Ce pas est court, contrôlé et lent
⇒ Le joueur maintient sa visée

2e et 3e pas

⇒ Ils s'effectuent en accélération
⇒ Ne pas forcer sa prise d'élan : il faut se sentir guidé par le balancier de la boule en direction, en rythme et en vitesse
⇒ Le dernier pas ne doit pas être trop grand pour éviter un déséquilibre arrière
⇒ Garder les épaules horizontales jusqu'au lâcher
⇒ Le bras de la quille doit être fixe et celui de la boule toujours tendu
⇒ Arriver fléchi et donner de la puissance à la frappe ou au lancer par une action d'extension des jambes.
⇒ Le regard lors du troisième pas se porte sur le point d'impact de la quille

IV) Le lâcher de la quille

⇒ Il s'effectue à l'issue du 3ème pas en écartant les doigts
⇒ La quille doit être lâchée le plus horizontalement possible et frappée le plus près possible du genou de la jambe d'appui pour une efficacité maximale,
⇒ Sa chute doit être verticale
⇒ Avant la frappe il est nécessaire d'effectuer un grand balancier tout en restant parfaitement équilibré
⇒ Les épaules doivent être perpendiculaires à l'axe de jeu et le bras porteur de la boule doit être tendu pendant le balancier
⇒ La boule doit être tenue fermement
⇒ La boule doit continuer de monter après la frappe de la quille, le mouvement doit être ample
⇒ Plus on s'éloigne du jeu plus l'angle de frappe doit être ouvert en approchant la quille vers soi et en la tenant légèrement plus haut.

VI) Le final

⇒ L'équilibre doit être parfait, le pied d'appui dans l'axe du jeu
⇒ Il faut accompagner la boule le plus loin possible.