Trainingen, oefeningen en voorbeelden voor het spelen van

Petanque

Trainingen, oefeningen en voorbeelden voor beginnende en ervaren boulers.

De manier waarop je makkelijk staat zal ook correct zijn voor jouw positie om te gooien. Bij het leggen zal een stabiele houding minder van belang zijn dan bij het tireren.

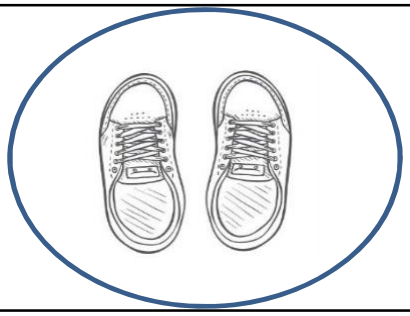
Voel je op je gemak
Sta goed in balans
Ontspan je

Houd de voeten binnen de cirkel
Richt de rechtervoet naar het doel
Richt de linkse voet naar het doel

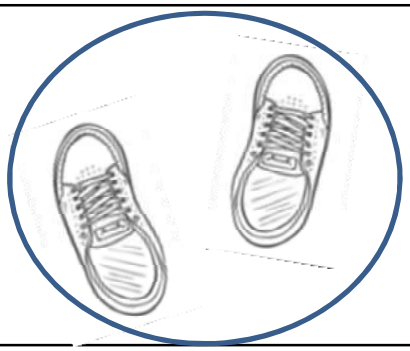
(Rechtshandig
(Linkshandig)

Gooi in een vloeiende beweging

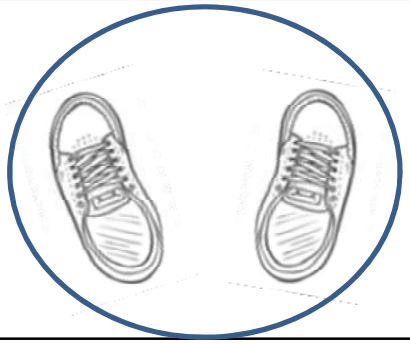
Houd beide voeten op de grond tijdens de worp



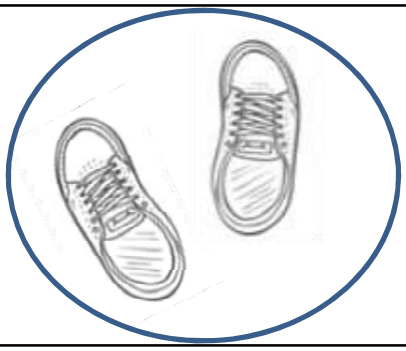
Minder balans
Binnen de cirkel
Voet gericht naar het doel



Veel balans
Binnen de cirkel
Voet niet gericht naar het doel



Redelijke balans
Binnen de cirkel
Voet niet gericht naar het doel



Veel balans
Binnen de cirkel
Voet gericht naar het doel
Zeer geschikt om te tireren.



Houding van de handen tijdens de worp

1 Houd de arm gericht naar het doel met de palm naar boven gericht De bal wordt losjes vastgehouden en de vinger tegen elkaar
De duim ligt hierbij losjes tegen de bal

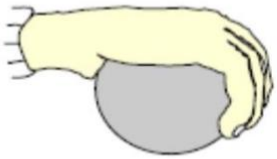




2 Bij het maken van de achterwaartse beweging ofwel zwaai, draai de arm zodat de bal naar onderen wijst.







3 Zwaai je arm naar voren en strek je vinger om de bal te werpen





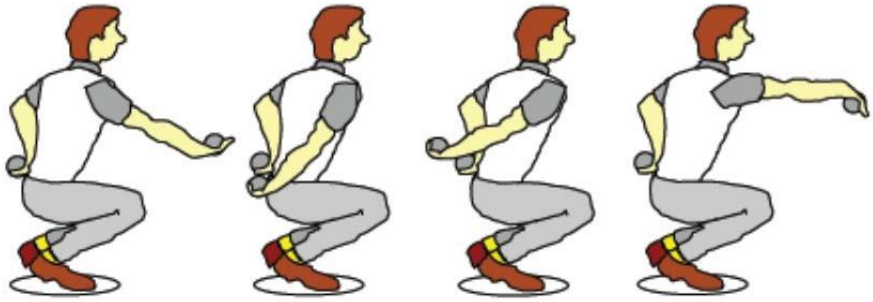
4 Houd je hand zo vlak mogelijk om ongewenst draaien van de bal te voorkomen. Door het draaien van de bal zal deze bij het neerkomen wegdraaien naar recht/links.







Uiteraard is het lastig als iemand al met een draai gooit dit weer af te leren.
Het kan verder ook een voordeel hebben om hiermee om een obstakel heen te gooien. Echter zijn hier andere technieken voor bedoeld.



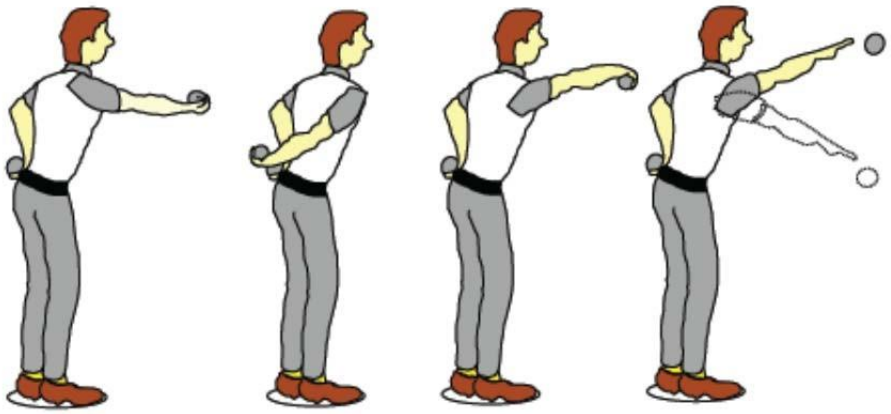
Petanque is een techniek sport. Een goede beheersing van de techniek is de basis van een goede prestatie.
Het werpen van de boule berust op souplesse en op het vol- tooien van een beweging. Het belangrijkste bij staande en gehurkt gooien is .... de armzwaai!
De armzwaai is te verdelen in twee fasen van de worp; de achterzwaai en de voorzwaai.

Achterzwaai.

De achterzwaai, de zwaai van de werparm naar achter begint vanuit de beginhouding (zie fig.).
Bij de beginhouding is de werparm naar voren gericht en wordt de boule gedragen in de kom van de hand, de duim wordt tegen het middelste kootje van de wijsvinger gelegd.
De arm is nagenoeg horizontaal en wijst in de richting van het doel. De arm is lichtjes gebogen in de elleboog.
Vervolgens wordt de arm in een soepele beweging langs het lichaam naar achter gebracht, het polsgewricht draaiend dat de boule in de kom van de hand ligt. Aan het einde van de achterzwaai is de pols naar de binnenkant van de arm gebogen. De arm moet worden doorgezwaaid tot deze nagenoeg horizontaal is zonder de romp naar voren te buigen (zie fig.).

Voorzwaai.

Vervolgens wordt met een naar voren gerichte zwaai, uitzwaai, de boule richting het doel geworpen. Deze zwaai brengt de arm voorbij de horizontale lijn. Na het loslaten van de boule, wijst de hand de boule na (zie fig.). De hand is parallel aan de baan van de boule en de vingers zijn gesloten.
De romp moet tijdens deze beweging nagenoeg rechtop blijven. In de voor- en achterzwaai draaien de schouders in, in de richting van de werparm.
Tijdens de zwaaien corrigeert de balansarm eventuele balansverstoringen.





Balafwikkeling

Het spelen van een boule met effect behoort niet bij de basistechniek. Beginners gooien in het begin altijd recht. Ze leren dit later af. Mensen hebben dan een “natuurlijke” vaste afwijking en is dan het werpen van een rechte boule weer moeilijk.
Ben je eenmaal in staat een boule recht te spelen dan is de weg naar het butje niet zo moeilijk meer.

Het belangrijkste is het juist vasthouden en loslaten van de boule.
De boule losjes in de hand, ontspannen vasthouden en het begeleiden door de duim zijn de belangrijkste punten.
Een duim die de boule mee vasthoudt treedt daardoor sturend op met een curve als gevolggevolg.

Een geworpen boule gaat in het terrein indraaien of wegdraaien, naar links of naar rechts, of rechtuit of remt af.
Oorzaak van deze acties zijn de rotaties om de diverse assen van de boule.

In principe zijn er drie basis vormen.

De “Rechtuit” boule.
De boule draait om de horizontale as door de afwikkeling tijdens de uitzwaai.
De hand wijst de boule na.

De “Links” boule.
De boule draait om de L diagonale as door de schuine afwikkeling tijdens de uitzwaai.
Tijdens en na de afwikkeling wijst de handpalm schuin naar links.

De “Rechts” boule.
De boule draait om de R diagonale as door de schuine afwikkeling tijdens de uitzwaai.
Tijdens en na de afwikkeling wijst de handpalm schuin naar rechts.

Het effect van deze worpen kan uiteraard ook versterkt of verzwakt worden. Dit naar gelang of de afwikkeling feller of zwakker is. Feller; een snellere rotatie, zwakker; een langzamere rotatie van de boule.
Meer of minder grip op het terrein, remmend effect of meer rollend effect.

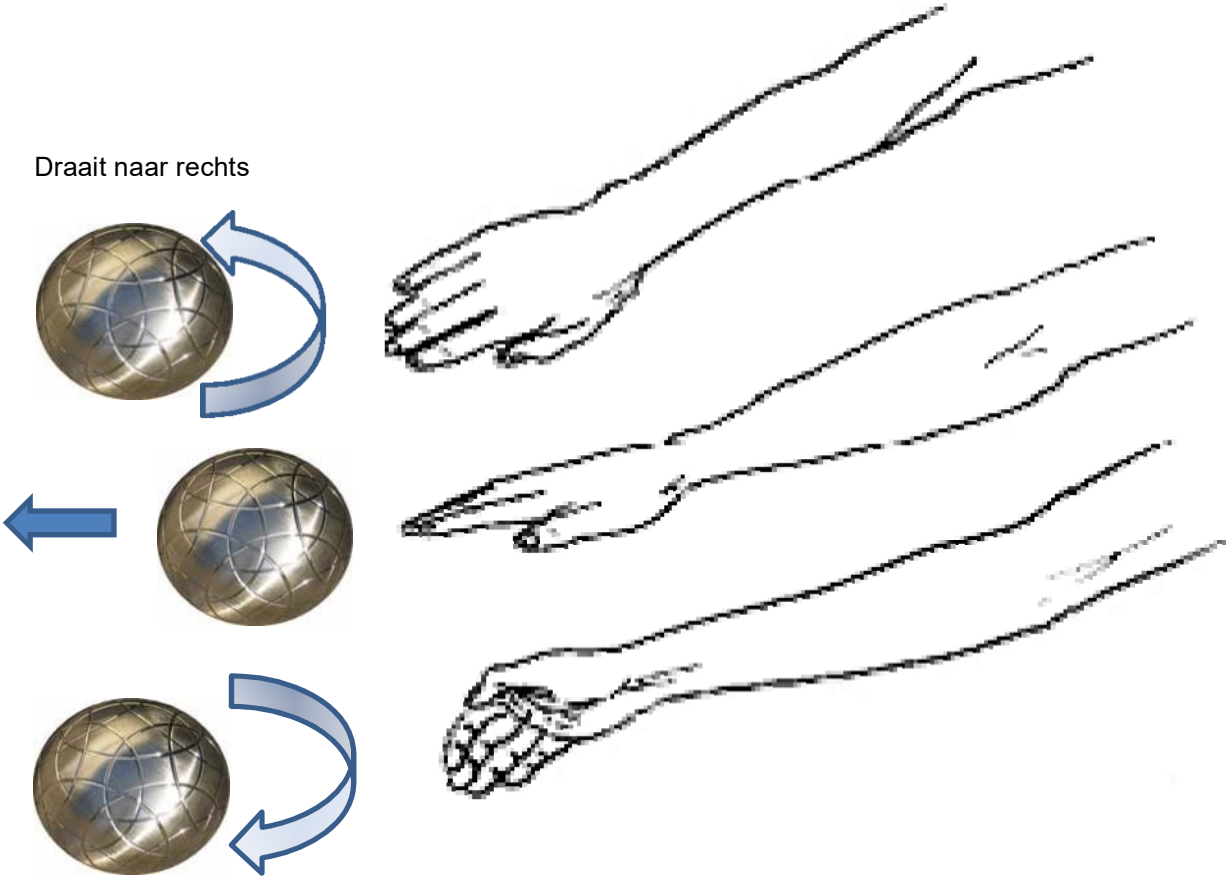
Het effect kan ook nog anders zijn of je een hoge of een lage boule gooit.
Een hoge boule draait iets feller over een kortere afstand. Een lage boule zal over een langere afstand indraaien.

Duidelijk is dat hierop vele variaties en of combinaties te maken zijn.

Zie de afbeeldingen op de volgende pagina

Houding van de handen tijdens de worp t.b.v. het gooien met effect.

Draait naar rechts



Draait naar links

Om het effect naar links te geven moet de handpalm verticaal staan met de duim omhoog!

Om het effect naar rechts te geven moet de handpalm verticaal staan met de duim omlaag!



De porté techniek.

Er zijn drie plaatsingstechnieken.
1. De porté; hoge boule.
2. Demi-porté; halfhoge boule.
3. De rol-bal. Geen porté techniek en wordt dan nu ook niet behandeld.

De porté.

De porté (zie fig. zwarte lijn volgende pagina) is de moeilijkste worp die maar weinig spelers goed beheersen. Het vereist een volmaakte beweging.
Een perfect uitgevoerde achter- en voorzwaai. Gevolgd met een goede boulevoering met in de ideale situatie een beweging van de pols voor en “backspin”. Deze backspin remt de voorwaartse beweging om de horizontale as van de boule af. De boule valt “dood” neer.
De boule wordt met een hoge boog (ongeveer 3 meter hoog) naar de donnée gespeeld. De donnée ligt bij deze porté op maximaal één meter van het butje. De porté en de demi-porté kunnend staand maar ook gehurkt worden gespeeld. In de praktijk wordt de porté zelden gehurkt gespeeld.

Wanneer speel je een porté?
- Bij een zeer slecht terrein; keien, veel obstakels. Door de lucht heb je hier geen last van.
- Bij een erg losse of dikke bovenlaag. ·
  Een geaccidenteerd terrein.
- Let op bij het werpen van een porté in hallen.

Veel gemaakte fouten bij een porté.
- Te kleine boog of te weinig hoogte. Te veel voorwaartse snelheid.
- Te weinig of geen “backspin”.
- Niet afmaken van de goede uitzwaai, nawijzen van de boule.

De porté kost veel kracht. De vermoeidheid treedt sneller op dan bij de andere manieren van pointeren. De vermoeidheid neemt de precisie weg.



De demi-porté.

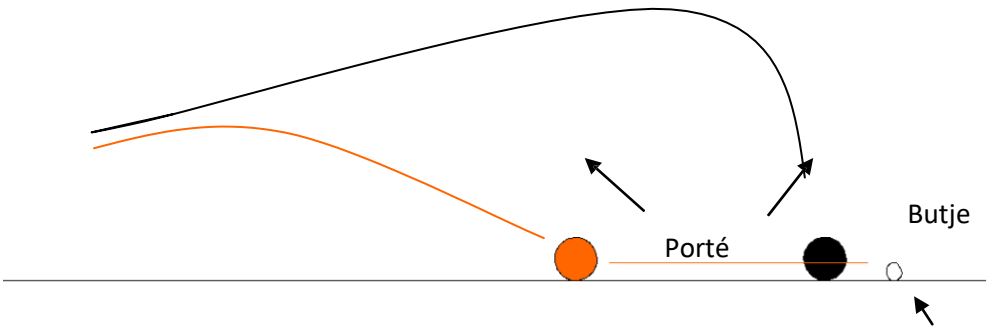
De demi-porté (zie fig. oranje lijn hieronder) ofwel de halfhoge boule is eigenlijk wat uitvoering betreft gelijk aan de porté, alleen de hoogte van de boog is minder hoog, 2 tot 2 ½ meter en de “backspin” is minder krachtig. De voorwaartse snelheid is groter. De donnée ligt hierdoor op ongeveer 2/3 van de afstand cirkel tot butje. De demi-porté wordt minder krachtig gespeeld dan de porté.
De worp legt ongeveer 2/3 deel van de afstand door de lucht af. Dan rolt de boule rustig naar het butje.

Wanneer speel je een demi-porté?

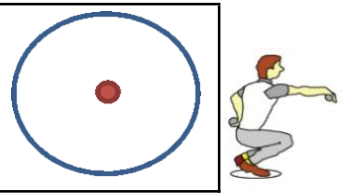
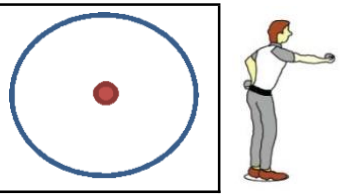
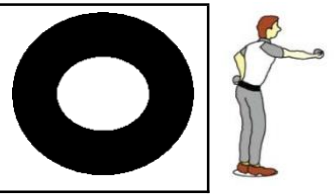
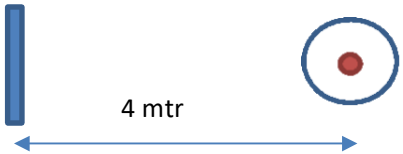
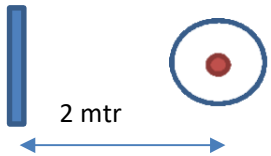
- Op normaal terrein en of licht wisselend terrein. Weinig geaccidenteerd terrein.
- Terrein met een dunne losse ondergrond.

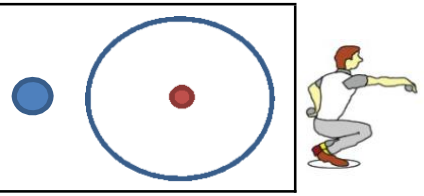
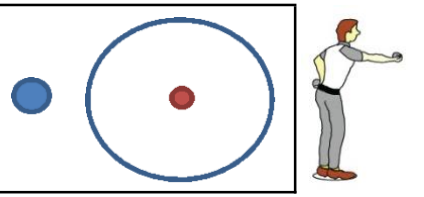
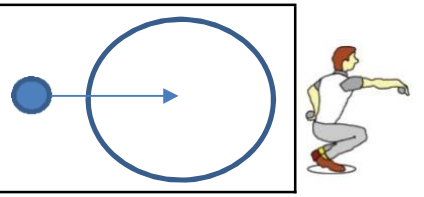
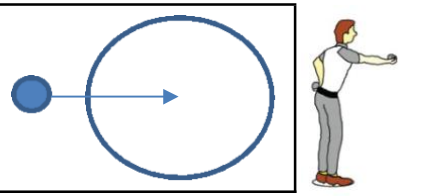
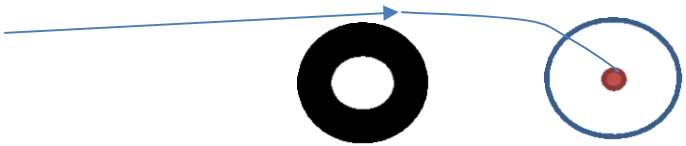
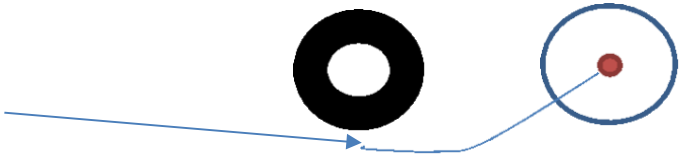
Veel gemaakte fouten.

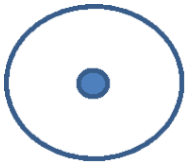
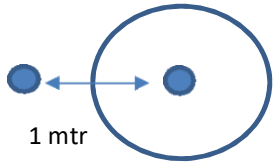
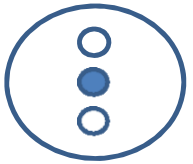
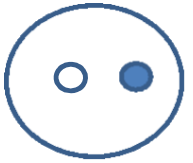
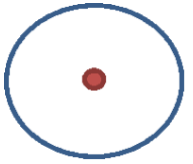
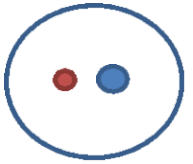
- Verkeerde keuze van de donnée.
- Te veel voorwaartse snelheid, de boule komt achter het butje te liggen.
- Te hoge boule waardoor de donnée wordt gemist en de boule te kort is.
- Niet recht spelen.
- Niet afmaken van de beweging; een goede uitzwaai is belangrijk.
- Gehurkt spelen van deze techniek vereist een goed evenwichtsgevoel; denk aan de balansarm.



Naam: Datum:

Aktie: Werp de bal hurkend in de circel. Resultaat: Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : Score 6 meter 7,5 meter 9 meter		
Aktie: Werp de bal Staand in de circel. Resultaat: Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : Score 6 meter 7,5 meter 9 meter		
Aktie: Werp de bal staand in de band. Resultaat: Tel hoeveel ballen er in de band zijn terecht gekomen.	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter		
Aktie: Werp de bal Staand in de circel over de houten balk. Resultaat: Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : Score 6 meter 7,5 meter 9 meter		
Aktie: Werp de bal Staand in de circel over de houten balk. Resultaat: Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : Score 6 meter 7,5 meter 9 meter		
Aktie: Werp de bal Staand in de circel over de houten balk. Resultaat: Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : Score 6 meter 7,5 meter 9 meter		

Aktie: Resultaat:	Werp de bal hurkend in de circel met een bal vóór het doel. Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	
Aktie: Resultaat:	Werp de bal staand in de circel met een bal vóór het doel. Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	
Aktie: Resultaat:	Duw de bal hurkend in de circel Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	
Aktie: Resultaat:	Duw de bal staand in de circel Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	
Aktie: Resultaat:	Werp de bal hurkend in de circel. Links om de band Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	 
Aktie: Resultaat:	Werp de bal hurkend in de circel. Rechts om de band Tel hoeveel ballen er in de circel zijn terecht gekomen.	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	 

Aktie: Resultaat:	Schiet de bal staand uit de circel Tel hoeveel ballen er uit de circel zijn geschoten	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	Tireer oefening 1  
Aktie: Resultaat:	Schiet de bal staand uit de circel met ervoor een andere bal. Tel hoeveel ballen er uit de circel zijn geschoten	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	Tireer oefening 2  
Aktie: Resultaat:	Schiet de middelste bal staand uit de circel. Tel hoeveel ballen er uit de circel zijn geschoten	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	Tireer oefening 3  
Aktie: Resultaat:	Schiet de achterste bal staand uit de circel. Tel hoeveel ballen er uit de circel zijn geschoten	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	Tireer oefening 4  
Aktie: Resultaat:	Schiet de but staand uit de circel Tel hoeveel ballen er uit de circel zijn geschoten	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	Tireer oefening 5  
Aktie: Resultaat:	Schiet de bal staand uit de circel zonder de but te raken Tel hoeveel ballen er uit de circel zijn geschoten	Resutaat op : 6 meter 7,5 meter 9 meter	Score	Tireer oefening 6  

Alle tireeroefeningen kunnen nog worden uitgevoerd met een hindernis op de baan, zoals een houten balk. Op die manier dwing je jezelf om directer op het doel te schieten.