

Praktisches Training für Pétanquesportler

Teil 1 - Pointeur/Milieu

01 - Freies Legen

Entfernungen/Kreis: 7 m / 9 m

3 Wurf pro Kreis

Zielkugel mittig in Kreis mit Durchmesser 50 cm. Um die Zielkugel wird außerdem noch ein Kreis von 10 cm Durchmesser gezogen.

6 Wurf - max. 30 Punkte:

- Kugel in innerem Kreis (10 cm) - 5 Punkte;
- Kugel in äußerem Kreis (50 cm) - 3 Punkte;
- Kugel zieht das Schweinchen aus dem inneren Kreis in den äußeren Kreis und beide bleiben dort liegen - 1 Punkt;



02 - Portée

Entfernungen/Kreis: 7 m / 9 m

3 Wurf pro Kreis

Zielkugel mittig in Kreis mit Durchmesser 50 cm. Um die Zielkugel wird außerdem noch ein Kreis von 10 cm Durchmesser gezogen.

Es werden Linien auf folgende Distanzen gezogen: 5 m beim 7m-Legen und 7 m beim 9m-Legen.

Die gespielte Kugel darf nur hinter der jeweils gezogenen Linie aufkommen.

6 Wurf - max. 30 Punkte:

- Kugel in innerem Kreis (10 cm) - 5 Punkte;
- Kugel in äußerem Kreis (50 cm) - 3 Punkte;
- Kugel zieht das Schweinchen aus dem inneren Kreis in den äußeren Kreis und beide bleiben dort liegen - 1 Punkt;



03 - Éffet

Entfernungen/Kreis: 8 m

3 Wurf

Zielkreis mit Durchmesser 50 cm. Ohne Zielkugel. Der Kreis wird außerdem noch seitlich halbiert, so daß es eine rechte und eine linke Hälfte gibt.

1 Meter vor dem Kreis wird mittig eine 50 cm breite Sperre (Steine, Kugeln, Holzbalken) aufgestellt, so daß der Kreis nur von rechts oder links erreicht werden kann.

03a - Linkseffet: Der Spieler muß seine Kugel über rechts am Hindernis vorbei in den Kreis spielen (gespielte Kugel muss vor dem Hindernis schon Bodenberührung haben).

3 Wurf - max. 15 Punkte:

- Kugel in linker Kreishälfte - 5 Punkte;
- Kugel in rechter Kreishälfte - 3 Punkte;
- Kugel bleibt genau zwischen Hindernis und Kreis liegen - 1 Punkt;

03b - Rechtseffet: Der Spieler muß seine Kugel über links am Hindernis vorbei in den Kreis spielen (gespielte Kugel muss vor dem Hindernis schon Bodenberührung haben).



3 Wurf - max. 15 Punkte:

- Kugel in rechter Kreishälfte - 5 Punkte;
- Kugel in linker Kreishälfte - 3 Punkte;
- Kugel bleibt genau zwischen Hindernis und Kreis liegen - 1 Punkt;

04 - Drücken

Entfernungen/Kreis: 7 m / 9 m

3 Wurf pro Kreis

Kreis mit Durchmesser 50 cm. Ohne Zielkugel. Zu drückende Kugel befindet sich 20 cm mittig vor dem Kreis.

6 Wurf - max. 30 Punkte:

- Beide Kugeln (Wurf- und Zielkugel) werden in den Kreis gespielt - 5 Punkte;
- Nur die Zielkugel wird in den Kreis gespielt - 3 Punkte;
- Zielkugel wird zwar angespielt, bleibt aber nicht im Kreis liegen - 1 Punkt;



05 - Sauziehen

Entfernungen/Kreis: 7 m / 9 m

3 Wurf pro Kreis

Zielkugel mittig in Kreis mit Durchmesser 50 cm. Um die Zielkugel wird außerdem noch ein Kreis von 10 cm Durchmesser gezogen. Die Zielkugel soll aus dem Kreis herausgespielt werden. Gespielte Kugel muss vor dem äußeren Kreis aufgekommen sein.

6 Wurf - max. 30 Punkte:

- Zielkugel verläßt den äußeren Kreis - 5 Punkte;
- Zielkugel verläßt den inneren aber nicht den äußeren Kreis - 3 Punkte;
- Zielkugel wird zwar gespielt, verläßt aber den inneren Kreis nicht - 1 Punkt;



06 - Devantkugel

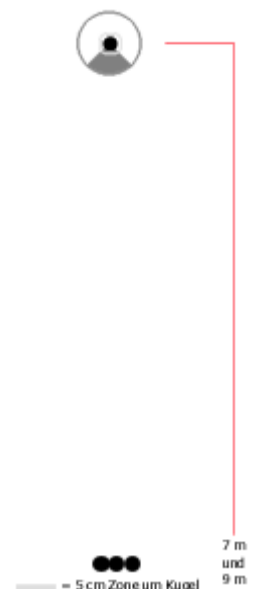
Entfernungen/Kreis: 7 m / 9 m

3 Wurf pro Kreis

Kreis mit Durchmesser 30 cm. Kreismittig befindet sich eine Eisenkugel. Von ihr ausgehend wird in einem 90 Grad Winkel (zum Spielenden aufgefächert) ein Winkel zum Kreisaußenrand gezogen. In diesen Sektor muss nun gelegt werden. Die Eisenkugel darf zwar angespielt werden, jedoch dabei nicht aus dem Kreis entfernt/geedrückt werden. Der 90 Grad Sektor bleibt im Berührungsfall jedoch grundsätzlich am markierten Ort.

6 Wurf - max. 30 Punkte:

- Kugel im gezogenen Winkel näher als 5 cm von der Kugel - 5 Punkte;
- Kugel im gezogenen Winkel weiter als 5 cm von der Kugel - 3 Punkte;
- Kugel außerhalb des gezogenen Winkels aber näher als 5 cm von der Kugel - 1 Punkt;



07 - Durchspielen

Entfernungen/Kreis: 7 m / 9 m

3 Wurf pro Kreis

Kreis mit Durchmesser 30 cm. Ohne Zielkugel. Vor dem Kreis (30 cm davor) liegen zwei Eisenkugeln auf gleicher Höhe, 30 cm voneinander entfernt. Ziel ist es, durch dieses Hindernis hindurchzuspielen und im Kreis liegenzubleiben.

6 Wurf - max. 30 Punkte:

- Kugel erfolgreich in den Kreis hindurchgespielt, mit oder ohne Bec - 5 Punkte;

- Kugel erfolgreich hindurchgespielt, mit oder ohne Bec, verfehlte allerdings den Kreis, bleibt aber näher am Zielkreis als die zwei durchgespielten Kugeln liegen - 3 Punkte;

- Kugel erfolgreich hindurchgespielt, mit oder ohne Bec, verfehlte allerdings den Kreis, bleibt auch nicht näher am Zielkreis als mind. eine der zwei durchgespielten Kugeln liegen - 1 Punkt;



Praktisches Training für Pétanquesportler Teil 2 - Tireur/Milieu

Achtung: Bodenbeschaffenheit für die Schießübungen überprüfen (auch ein Raclette-Schuß und ein Tir Devant müssen möglich sein!)

Zu diesen Übungen sollte auch ein Beobachter anwesend sein:

Überprüfung von Handhaltung, Armbewegung, Bewegungskoordination und Stand wenn möglich mittels Camcorder!

08a - À la Raffle, Raclette

Entfernungen/Kreis: 9 m

3 Wurf - max. 15 Punkte

Überprüfung des Wurfes des Übenden zur späteren Fehleranalyse:

- Beobachtung: hohes Tempo (?),

- Beobachtung: Rückéffet im Wurf (?),

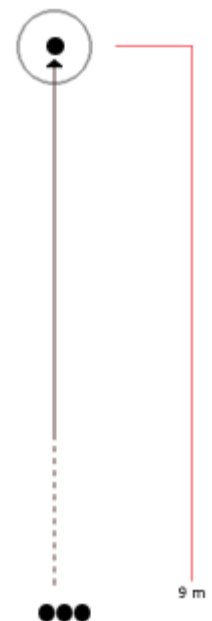
- Beobachtung: bei optimalem Volltreffer sollte die Schußkugel an Ort und Stelle des Treffers verbleiben (ist das bei der Wurftechnik des Schützen überhaupt möglich ?);

Zielkugel mittig in Kreis mit Durchmesser 50 cm.

- Schußkugel verbleibt nach Treffer im Kreis - 5 Punkte;

- Kugel trifft, aber Beide verlassen den Kreis - 3 Punkte;

- Schußkugel berührt zwar die zu treffende, allerdings verbleibt diese im Kreis - 1 Punkt;



08b - Tir Devant

Entfernungen/Kreis: 7 m

3 Wurf - max. 15 Punkte

2 Schweinchen sind rechts und links seitlich hinter der zu schießenden Kugel sowie eine 'Wutz' hinter der Kugel in je 2 bis 3 cm Entfernung gelegt. Um die zu schießende Kugel werden 2 Kreise im Abstand 50 cm und 1 m gezogen.

Überprüfung des Wurfes des Übenden zur späteren Fehleranalyse:

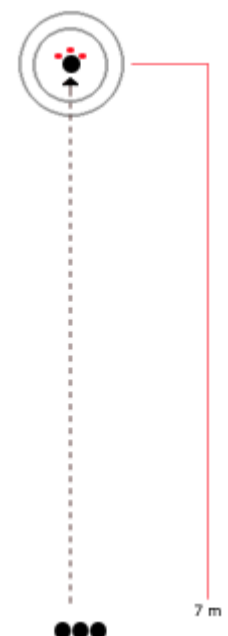
- Beobachtung: Sanfter Bogen, keine extrem hohe Geschwindigkeit der Schußkugel (?),

- Beobachtung: Ein Schweinchen darf auf keinen Fall den 1m-Kreis verlassen ('sanfter Schuß'), die Schußkugel soll vor dem Treffer innerhalb des Kreises mit 50 cm Durchmesser aufkommen;

Ziel: Die Schusskugel muss die getroffene Kugel aus dem 1m-Kreis treiben.

- Zu schießende Kugel geht aus dem 1m-Kreis, Schußkugel bleibt im 1m-Kreis und Schweinchen bleibt im 1m-Kreis - 5 Punkte;

- Zu schießende Kugel und Schußkugel aus dem 1m-Kreis, Schweinchen



bleiben im 1m-Kreis - 3 Punkte;

- Zu schießende Kugel, Schußkugel aus dem 1m-Kreis und Schweinchen aus dem 1m-Kreis aber dieses noch innerhalb des 1m-Kreises - 1 Punkt;
- Trifft der Schiesser stattdessen krachend auf Eisen und geht wider Erwarten keine Sau aus dem Kreis (1 m), gibts fürs Carreau 5 oder 3 Punkte, je nachdem ob die Schußkugel im 1m-Kreis verbleibt oder diesen verläßt. Geht dabei aber eine Sau aus dem 1m-Kreis heraus gibt es grundsätzlich 0 Punkte für den Tir au fer.

09 - Au Fer Treffer

Entfernungen/Kreis: 7 m und 9 m

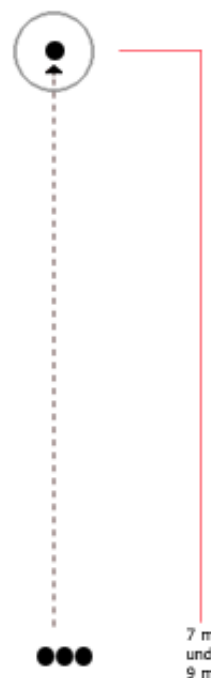
je 3 Wurf, also 6 Wurf - max. 30 Punkte

Überprüfung des Wurfes des Übenden:

- Beobachtung: variabler Bogen erlaubt (!),
- Beobachtung: variable Geschwindigkeit erlaubt (!),
- Beobachtung: die Schußkugel muß das Eisen berühren bevor sie auf dem Boden aufsetzt (oder zeitgleiche Boden-Eisenberührung).

Zu schießende Eisenkugel liegt mittig im Kreis mit Durchmesser 50 cm.

- Volltreffer, Gegner geht raus, eigene bleibt im Kreis liegen - 5 Punkte.
- Treffer, Beide verlassen den Kreis - 3 Punkte.
- Treffer, aber die zu schießende Kugel verläßt nicht den Kreis (z.B. bei Casquette)



10a - Gezielter Konter

Entfernungen/Kreis: 7 m

3 Wurf - max. 15 Punkte

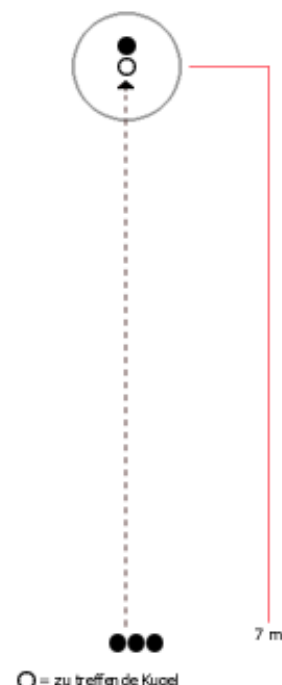
Achtung! Einziger Fall, in dem viele erfolgreiche Varianten möglich sind! Deshalb muss die Bewertung aufmerksam durchgelesen und verstanden werden!

Überprüfung des Wurfes des Übenden:

- Beobachtung: variabler Bogen erlaubt (!),
- Beobachtung: variable Geschwindigkeit erlaubt (!),
- Beobachtung: die Schußkugel trifft die in Front liegende Kugel der eigenen Mannschaft, die 1 cm dahinter platzierte gegnerische Kugel soll dadurch aus dem Kreis geschossen werden.

Gegnerische Eisenkugel mittig in Kreis mit Durchmesser 1 m. Davor platziert die zu treffende eigene Kugel (Abstand 1 bis max. 2 cm)

- Gegnerische Kugel geht aus dem 1m-Kreis, getroffene eigene Kugel verbleibt im Kreis, genauso wie eigene Schußkugel - 5 Punkte;
- Gegnerische Kugel geht aus dem 1m-Kreis, getroffene eigene Kugel verbleibt im Kreis, eigene Schußkugel verläßt den Kreis - 3 Punkte;
- Gegnerische Kugel geht aus dem 1m-Kreis, getroffene eigene Kugel geht auch aus dem Kreis, eigene Schußkugel bleibt aber im Kreis - auch 3 Punkte;
- Gegnerische Kugel geht nicht aus dem 1m-Kreis (obwohl gekontert) oder getroffene eigene Kugel geht aus dem Kreis, wobei gleichzeitig die eigene Schußkugel den Kreis nicht verläßt (sonst 0 Punkte !) - 1 Punkt;
- Trifft der Schiesser nicht die eigene Teamkugel, sondern die dahinter befindliche gegnerische Kugel alleine (Spezialfall, siehe auch Übung 10b) und verläßt diese mit der Schußkugel den Kreis, gibt es dafür 3 Punkte, bleibt die Schußkugel dabei allerdings nach erfolgreichem Treffer im Kreis liegen, so gibt es dafür 5 Punkte; In diesem Spezialfall gibt es keinen Punkt, wenn die alleinig getroffene Kugel des Gegners den Kreis nicht verläßt.



10b - Verdeckter Treffer

Entfernungen/Kreis: 7 m

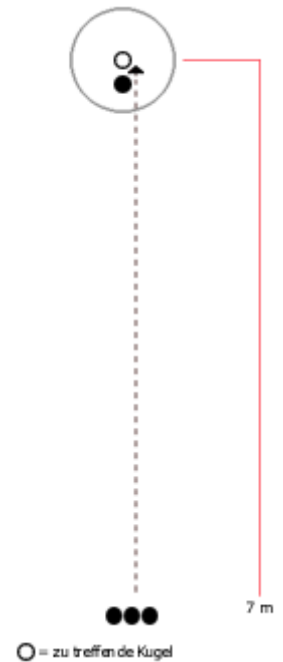
3 Wurf - max. 15 Punkte

Überprüfung des Wurfes des Übenden:

- Beobachtung: möglichst deutlich erkennbarer Wurfbogen (?),
- Beobachtung: variable Geschwindigkeit erlaubt (!),
- Beobachtung: die Schußkugel darf nur die zu schießende, gegnerische, hinter der eigenen versteckte Kugel treffen.

Gegnerische zu treffende Eisenkugel mittig im Kreis mit Durchmesser 1 m. Davor platziert die eigene Kugel (Abstand 10 cm).

- Gegnerische Kugel geht aus dem 1m-Kreis, Schußkugel verbleibt im Kreis, eigene Devantkugel ebenso - 5 Punkte;
- Gegnerische Kugel geht aus dem 1m-Kreis, Schußkugel geht auch aus dem Kreis, die überspielte Devantkugel verbleibt im Kreis - 3 Punkte;
- Gegnerische Kugel geht nicht aus dem 1m-Kreis, obwohl getroffen, die überspielte Devantkugel verbleibt auch im Kreis - 1 Punkt;



11a - Seitlicher Treffer wegen Kontergefahr

Entfernungen/Kreis: 8 m

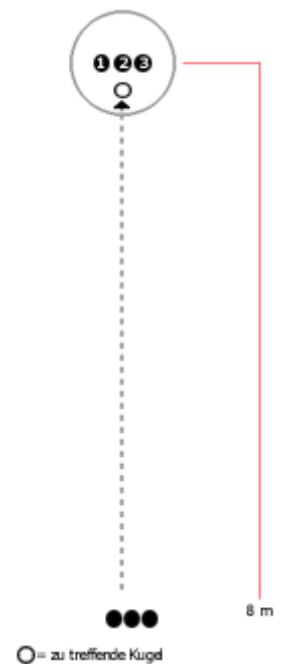
3 Wurf - max. 15 Punkte

Überprüfung des Wurfes des Übenden:

- Beobachtung: variabler Bogen erlaubt (!),
- Beobachtung: variable Geschwindigkeit erlaubt (!).

3 Eisenkugeln des sich zu denkenden eigenen Teams werden abwechselnd nacheinander jeweils 10 cm versetzend (Mittlere mittig und alle in je 8 m Entfernung vom Schußkreis, siehe Grafik-Kugeln Nr. 1, 2, 3) vor jedem neuen Schuß in einen Kreis mit 1 m Durchmesser gelegt. Davor liegt fest platziert die jeweils zu treffende gegnerische Kugel (Abstand 20 cm unter der gedachten Verbindungslinie der eigenen Kugeln). Nach jedem Schuß wandert eine Teamkugel auf den 3 markierten Plätzen zum jeweils nächsten Ort. Dadurch muss der Schiesser bei jedem Schuß seinen Treffwinkel variieren, um nicht unwillentlich zu kontern.

- Zu schießende Kugel geht aus dem Kreis. Nicht gekonterte, liegende eigene Kugel und Schußkugel verbleiben im Kreis - 5 Punkte.
- Zu schießende Kugel geht aus dem Kreis. Liegende eigene Kugel (berührt oder nicht berührt) bleibt aber im Kreis, Schusskugel geht raus - 3 Punkte.
- Zu schießende Kugel geht aus dem Kreis. Liegende, (berührte oder nicht berührte) eigene Kugel geht auch aus dem Kreis, aber immerhin eigene Schusskugel bleibt im Kreis - 1 Punkt.



11b - Doppeltreffer

Entfernungen/Kreis: 7 m

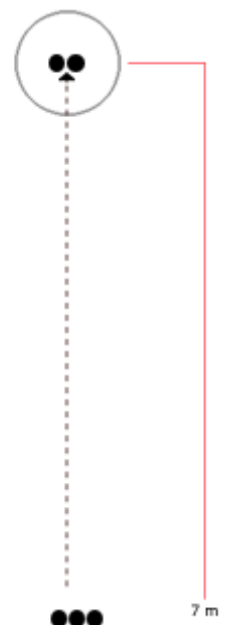
3 Wurf - max. 15 Punkte

Überprüfung des Wurfes des Übenden:

- variabler Bogen erlaubt (!),
- wenn möglich ein hohe Auftreffgeschwindigkeit (?),
- die Schußkugel sollte möglichst beide Eisen gleichzeitig treffen (!).

Die 2 gegnerischen, zu treffenden Eisenkugel liegen fast mittig im Kreis mit Durchmesser 1 m. Sie sind voneinander 1 cm entfernt.

- Beide Kugeln gehen aus dem 1 m Kreis heraus. Die Schußkugel verbleibt aber im Kreis - 5 Punkte.
- Beide Kugeln gehen aus dem 1 m Kreis heraus. Die Schußkugel verbleibt aber nicht im Kreis - 3 Punkte.
- Nur eine der Kugeln geht wirklich aus dem 1 m Kreis heraus. Die Schußkugel verbleibt aber im Kreis - 1 Punkt.



12a - Das Retro

Entfernungen/Kreis: 7 m

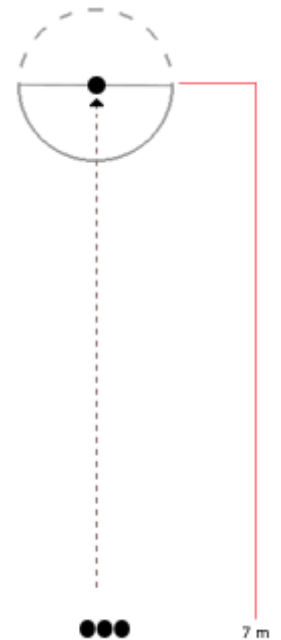
3 Wurf - max. 15 Punkte

Überprüfung des Wurfes des Übenden:

- variabler Bogen erlaubt (!),
- deutlicher Retro-Éffet-Wurf erkennbar (?).

Die zu schießende Kugel befindet sich zentral in einem Kreis mit 2 m Durchmesser, dessen dem Schiesser zugewandte Halbfläche nur zählt.

- Volltreffer. Die Schußkugel bleibt Retro im Halbkreis liegen - 5 Punkte.
- Volltreffer. Die Schußkugel rollt Retro aus dem Halbkreisbogen heraus - 3 Punkte.
- Volltreffer. Die Schußkugel kommt in der anderen Halbkreisfläche zum liegen - 1 Punkt.



12b - Sauschuß

Entfernungen/Kreis: 7 m

3 Wurf - max. 15 Punkte

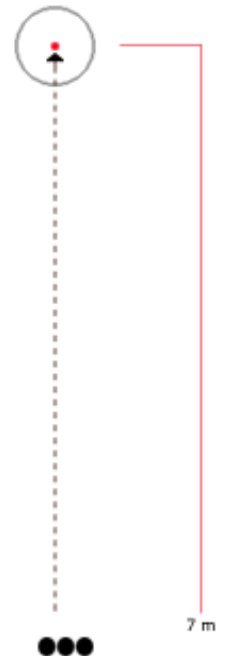
Überprüfung des Wurfes des Übenden:

- variabler Bogen erlaubt (!),
- variable Geschwindigkeit erlaubt (!),

Das Zielschweinchen befindet sich inmitten eines Kreises mit 50 cm Durchmesser.

- Treffer. Die Sau wird aus dem Kreis geschossen - 5 Punkte.
- Treffer. Die Sau wird zwar getroffen, verbleibt aber noch im Kreis - 1 Punkt.

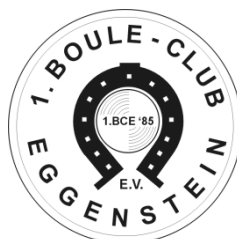
Nach kontinuierlich erfolgreicher Verbesserung der Treffer- und Punktequote sollte die Entfernung vergrößert werden.



Trainingstipps wurden entnommen von der Homepage des BC Ratisbonne

BOULE CLUB RATISBONNE e.V.

Viel Spaß und Erfolg beim Training



Jürgen Schrajer
Trainer des BC Eggenstein