



Basishouding

Voetenstand en beenhouding

De voeten staan kort bij elkaar, waarbij voor rechtshandigen de rechtervoet in de werprichting staat en voor linkshandigen de linkervoet.

Bij staand plaatsnemen is het erg belangrijk dat de benen iets gebogen blijven waardoor de spieren actief zijn. Als de worp ondersteuning vraagt van de beenspieren, dan zullen ze ook mobiel moeten zijn.

Het overstrekken van de beenspieren is sterk af te raden, de gewrichten en de kniebanden worden onnatuurlijk zwaar belast en blessures kunnen het gevolg zijn.



Wanneer we gehurkt plaatsnemen, dan balanceren we op de ballen van de voeten.

Bij gehurkt plaatsnemen rust het achterste op de hielen, daarbij blijft de romp rechtop. Het lichaam rust nu op het knie- en enkelgewricht. Rust het lichaam niet op deze gewrichten, dan zijn de bovenbenen gespannen en is de zit uiterst wankel. De spieren zullen gaan trillen doordat zij constant te gespannen zijn.



In het **algemeen** komen de volgende fouten het meest voor:

- Te frontale stand
- Voeten te ver uit elkaar
- Verkeerde voet naar buiten wijzend
- Op de tenen staan
- Één voet half op de grond (bij staandspelen)
- Één voet geheel plat op de grond (bij zittend spelen); het gevolg is een stugge worp uit de arm en een klein beetje uit de romp.
- De beweging is niet harmonisch

Bij staand spelen is de meest gemaakte fout overstrekking van één of twee benen. Het gevolg is:

- Er wordt alleen met de romp gegooid
- Slecht voor de kniebanden
- Beweging stukt
- Moeite met de afstand

Bij gehurkt spelen staan de bovenbenen onder grote spanning als bijvoorbeeld de spieren te kort zijn. Het gevolg is:

- Snel uit evenwicht
- Snel moe in de benen (spierpijn)
- Beweging niet constant.

Romphouding

De romp dient tijdens de worp nagenoeg rechtop te blijven. Dit geldt zowel voor staand als voor het gehurkt plaatsnemen.

De armzwaai, eventueel ondersteund door de benen moet voldoende mogelijkheden bieden voor een goede uitvoering van deze techniek.

Wanneer men toch geneigd is ver voorover te buigen, dan is dit dikwijls het gevolg van het ontbreken van voldoende kracht. De armzwaai is dan mogelijk te kort en/of er ontbreekt een harmonische beweging.

De kracht die in feite moet komen uit de armzwaai, eventueel ondersteund door de benen probeert men dan te compenseren door gebruik te maken van de rug. Onnodig om te zeggen dat dit slecht voor de rug is. Het resultaat is vaak een stugge ongecontroleerde worp.

Voor- en achterzwaai van de werparm

- Bij het plaatsnemen van een boule zowel staand als gehurkt is de armzwaai het allerbelangrijkste.
- We maken bij de armzwaai onderscheid in een achter- en een voorzwaai.
- De achterzwaai moet zo ruim mogelijk zijn (per speler is dit verschillend).
- Wanneer de achterzwaai onvoldoende is, dan zal ter compensatie vaak op kracht worden gegooid, hetgeen zal leiden tot onnodige afwijkingen en op de langere termijn mogelijk zelfs tot spierblessures.
- De voorzwaai moet geheel worden voltooid omdat de boule anders door de hand wordt geremd en de worp onzuiver wordt.
- De duim komt bij deze voorzwaai vlak langs de broek dicht bij de knie, die dus in feite richting geeft aan de worp.
- De uitzwaai brengt de arm tot voorbij de horizontale lijn.
- Na het loslaten van de boule wijst de hand de boule na.
- De handpalm is parallel aan de baan van de bal.

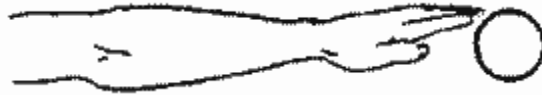
Het voltooien van deze pendelbeweging zonder een abrupte stop in deze beweging en souplesse aan het geheel zijn dus essentieel voor een goed resultaat.



- De voorbereiding
- Het draaien van de pols halverwege het naar achteren gaan
- De arm gaat voorbij de lichaamsas
- Halverwege het naar voren gaan
- Het loslaten.

Balafwikkeling

- Bij de achterzwaai de hand ter hoogte van de heup een halve slag draaien en tijdens de zwaai de pols inschakelen.
- Aan het eind van de achterzwaai is de pols naar de binnenkant van arm gebogen.
- Aan het eind van de voorzwaai wijst de hand de boule na.
- De boule verlaat de hand via de vingertoppen.
- De handpalm is parallel aan de baan van de boule.
- Denk er aan het moet **één vloeiende beweging** zijn zonder onderbreking.



Balansarm

Om het lichaam goed in evenwicht te houden moet de andere arm, de zogenaamde balansarm deel uitmaken van deze beweging.

In de achterzwaai moet de balansarm gelijktijdig met de werparm deze achterwaartse beweging volgen. Het vervolg van deze beweging wordt door een reflexmatige beweging van het lichaam aangegeven.

Gebruik deze arm voor het evenwicht, eventueel als men dit prettig vindt met één boule in de andere hand. Laat deze arm in ieder geval niet stijf langs het lichaam hangen.

Balvoering

Pétanque is een techniek-sport waarbij het gevoel voor precisie en het gevoelsmatig aspect bij elke worp belangrijk is.

- De boule moet losjes in de hand liggen
- De boule wordt al liggend in de handpalm door de vingers circa voor de helft omsloten.
- Niet knijpen in de boule.
- De duim treedt enkel begeleidend op en oefent geen druk uit op de boule. Bij voorkeur de duim laten rusten op het tweede kootje van de wijsvinger.
- De vingers zijn nagenoeg gesloten doch mogen ook iets van elkaar zijn (enkele millimeters).



Veel gemaakte fouten zijn:

- Knijpen in de boule: oorzaak is dikwijls te kleine boules.
- Geen grip op de boules: oorzaak vaak te grote boules.
- Afwijkingen bij het gooien vaak het gevolg van de duim die sturend optreedt of ;
- De boule wordt vastgehouden met het voorste deel van de vingers en de duim
- Verkeerde handhouding
- Gewoon te hard knijpen

Werptechnieken

Worpen voor pointeurs

Zowel bij het staand als bij het gehurkt plaatsen is de beweging hetzelfde, slechts de houding van de benen is verschillend. De uitgangshouding is als volgt:

- de voeten staan zoals beschreven bij basistechniek
- het been aan de kant van de werparm wijst in de richting waarin gespeeld wordt.
- de knie kan als richtingswijzer worden gezien.
- de romp is zo recht mogelijk, bij een donnée dicht bij de cirkel is de romp licht gebogen.
- de balvoering is zoals beschreven bij basistechniek.

Het belangrijkste van de beweging is dat deze harmonisch is. Alle onderdelen dienen goed op elkaar afgestemd te zijn, zodat de worp één vloeiende beweging is.

De achterzwaai moet zo ruim mogelijk zijn. Ook in de voorzwaai (uitzwaai) moet de arm de beweging voltooien. Er mag geen abrupte stop in de beweging zitten.

Deze uitzwaai brengt de arm tot voorbij de horizontale lijn. De romp moet tijdens deze beweging nagenoeg rechtop blijven.

In de voor- c.q. achterzwaai draaien de schouders in, (in de richting van de werparm). Bij een rechtshandige speler zal dus de rechter schouder, in de uitzwaai ten opzichte van de linkerschouder naar voren komen.

De beweging is als volgt:

- Een ruime achterzwaai, waarbij de balansarm de werparm volgt.
- Een voldoende voorzwaai.
- Na het loslaten van de bal wijst de hand de bal na.
- De handpalm is parallel aan de baan van de bal.
- Tijdens de zwaai wordt de pols ingeschakeld.

Aan het eind van de achterzwaai is de pols naar de binnenkant van de arm gebogen. Tijdens de zwaai corrigeert de balansarm het evenwicht.

Naast de uitgangshouding is ook de keuze van de worp belangrijk, spelen we hoog of spelen we laag of daar tussenin?

Er zijn grofweg drie manieren om te plaatsen.

1. Rollende bal plaatsen
2. Halfhoge bal gooien (demi- of halfhoge portée)
3. Hoge bal gooien (portée-complète of volledige portée)

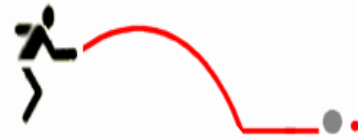
Rollende bal plaatsen

De bal wordt bij deze worp gehurkt of half voorovergebogen gespeeld. Bij het rollen raakt de bal binnen een afstand van 2 tot 5 meter van de werpcirkel de grond (op de donnée), waarna de bal zo dicht mogelijk naar het butje rolt. Voor deze worp is het belangrijk dat de baan goed bekeken wordt, daar er veel onregelmatigheden op de baan kunnen voorkomen.



Halfhoge bal gooien (demi-porté)

Bij de lage gooi wordt de bal met een boog gegooid zodat de bal halverwege de werpcirkel en het butje de grond (op de donnée) raakt. Hoe hoger je de bal gooit, hoe korter de bal zal uitrollen. Het uitrollen wordt ook bepaald door de bodemgesteldheid. Bij deze worp is de mate van tegeneffect (waardoor de bal terug wil rollen of niet doorrold) belangrijk.



Hoge bal gooien (porté)

Bij een hoge gooi wordt de boule zeer hoog in de lucht gegooid zodat de bal bijna verticaal naar beneden valt. De bal raakt de grond (op de donnée) op minder dan 1 meter van het butje. Ook bij deze worp is de mate van tegeneffect (waardoor de bal terug wil rollen of niet doorrold), vooral bij harde ondergrond, belangrijk.



Worpen voor tireurs

Het schieten, meestal tireren genoemd is ook een basistechniek. Tireren is spectaculair maar vraagt opperste concentratie, vaardigheid en kracht. De beste tireurs zijn echter niet diegenen die het hardst gooien. Het doel van tireren is het raken van de goed geplaatste bal van de tegenstander, zodat deze weggespeeld wordt.

De tireerbeweging moet soepel verlopen en het is een samenspel van een aantal factoren zoals lenigheid, coördinatie, behendigheid, kracht en snelheid.

De uitgangshouding komt overeen met die van het stand plaatsen, slechts de romphouding verschilt, deze is iets meer gebogen. Ook de beweging is vrijwel gelijk, hier ligt het enige verschil in het gebruik van de pols. De pols wordt bij het schieten minder gebogen.

Bij het tireren is nog meer dan bij het plaatsen een harmonische beweging van belang. Een heel geringe afwijking immers leidt al tot een misser, terwijl bij het plaatsen een afwijking van enkele centimeters een goede bal tot gevolg kan hebben.

Naast het schieten van ijzer op ijzer is er ook nog het schieten over de grond. Deze uitvoering is vooral geschikt voor zeer gladde terreinen en kan uitermate effectief zijn. Na een raak schot blijft je eigen bal vaak dicht in de buurt. Er kunnen vaak makkelijk meerdere boules tegelijk worden weggeschoten. Dit laatste voordeel is meteen ook het nadeel, het is een zeer destructieve techniek waarbij een zorgvuldig opgebouwde situatie totaal verstoord kan worden. De kans op klossen (ballen die tegen elkaar aanspringen) is zeer groot. Daarom moet je het zien als een uitbreiding op, en niet als een vervanging van het schieten op ijzer. Je moet het alleen gebruiken als er sprake is van balvoordeel. Net als bij pointeren zijn er verschillende manieren om te schieten.

1. Schieten over de grond: Slepend schieten / Indirect schieten
2. Schieten op ijzer

Slepend schieten (lang over de grond)

Bij dit schot wordt de bal zo krachtig mogelijk gespeeld, waarbij de boule 3 tot 4 meter voor het doel de grond raakt. Het grote nadeel van dit schot is dat de speelbal alle onregelmatigheden van het terrein tegenkomt, waardoor er minder controle is. Het resultaat is dus zeker niet voorspelbaar.



Indirect schieten (kort over de grond)

Een van de meest voorkomende redenen dat tireurs de boule van de tegenstander missen is dat de boule over de tegenstander heen springt (met name bij harde banen). Om dit te voorkomen kan men het beste kort schieten. Laat de boule 20 tot 30 cm landen voor de boule van de tegenstander. De aanvallende boule rolt door en ketst de tegenstander weg. Deze worp is alleen geschikt voor zanderig en vlak terrein. Zelfs het kleinste steentje kan er voor zorgen dat men het doel mist.



IJzer op ijzer schieten

Dit type schot wordt voornamelijk gebruikt op onregelmatig terrein. De bal van de tegenstander moet men recht in het midden raken, een schot op het ijzer dus. Dit is het moeilijkste schot, dat veel nauwkeurigheid vereist. De boule moet de tegenstander raken zonder de grond te raken. Het perfecte schot noemt men een "carreau".



Trainingsoefeningen

Trainingsoefeningen voor pointeurs

Balans van de speler

Plaats de boule 3 tot 4 meter van de werpcirkel. Probeer de boule te raken vanuit een gehurkte positie. Het doel van deze oefening is om, in een gehurkte positie, uw balans en stabiliteit te verbeteren. Vanuit gehurkte positie zijn oneffenheden in de baan makkelijker te ontdekken. Deze positie wordt vaak bij harde banen toegepast.

Landingsplaats (Donnée)

Teken een aantal kleine cirkels met een diameter van 10 tot 15 cm op verschillende afstanden van de werpcirkel (een paar ronde matjes van vloerbedekking werkt ook erg gemakkelijk en is erg duidelijk). Gooi dan vanuit gehurkte of staande positie de boule zodat hij in 1 van de cirkels land. Het is mogelijk om zo de hoge en de lage gooi te oefenen.



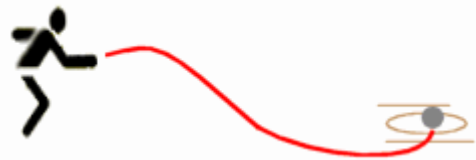
Doel

Markeer een punt op de baan op 8 tot 9 meter van de werpcirkel. Teken rondom het doel 5 cirkels, zodat er een soort van dartboard ontstaat. Iedere cirkel krijgt een aantal punten. Maak een serie van bijvoorbeeld 5 worpen en kijk of je je score dagelijks kunt verbeteren



Effect

Deze oefening helpt om het effect dat aan een bal gegeven wordt te controleren. Teken een kleine cirkel op 3 tot 4 meter van de werpcirkel. Teken een rechte lijn rechts en links van de cirkel. Laat de bal in de cirkel landen, maar geef de boule een zodanig effect dat als de boule de grond raakt hij naar en over de vooraf gekozen lijn rolt. De stand van de werphand is belangrijk. Voor rechtshandige geldt:



- Hand neutraal - bal recht vooruit
- Naar buiten gedraaid - linksom effect
- Naar binnen gedraaid - rechtsom effect

Trainingsoefeningen voor tireurs

Schieten

Oefen het schieten op een boule die steeds verder van de werpcirkel ligt (max. 10 meter). Begin daarbij op ongeveer 4 meter afstand. Vervolgens kan de oefening bemoeilijkt worden door een butje te gebruiken in plaats van de boule.

Een andere oefening is om de te schieten boule op een verhoging te leggen, bijvoorbeeld een rol tapijt of een boomstam. Met deze oefening dwing je jezelf om je arm hoog op te tillen en niet kort te schieten. M.a.w. ijzer op ijzer.

De naastliggende boule tireren

Deze oefening is bedoeld om het richten te verbeteren. Plaats 2 of 3 boules, liggend naast elkaar, met 1 boule ruimte ertussen, op 4 à 5 meter van de werpcirkel. Probeer nu de linkse, middelste of rechtse boule te tireren zonder de andere boules te raken. Bouw de lengte langzaam op tot 10 meter.

De achterste boule tireren

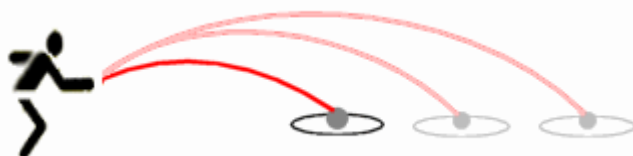
Deze oefening vergt veel van de speler zijn precisie. Plaats 2 boules, liggend achter elkaar, met 2 boules ruimte ertussen, op 8 à 9 meter van de werpcirkel. Probeer nu de achterste boule te tireren zonder de voorste boule te raken.



Er kan ook met 3 boules geoefend worden. Probeer dan de middelste of de achterste te raken.

Carreau

Bij tireren is het belangrijk dat u carreau kunt schieten omdat u dan geen hinder van het terrein hebt. De volgende oefening helpt hierbij: Leg de te tireren boule op de grond en teken er een cirkel met een diameter van 50 cm. omheen. Oefen nu het tireren zodanig



dat de aanvallende bal niet uit de cirkel rolt (een blijver). Start de oefening op 2 à 3 meter van de werpcirkel en vergroot vervolgens de afstand tot 8 à 9 meter en verklein ook de diameter van de cirkel. Goed tireren vraagt veel oefening zoals bijvoorbeeld 3 tot 4 keer per week.

De getrokken bal

Oefen de getrokken bal als volgt:
Teken een lijn op zo'n 9 à 10 cm. voor de te tireren boule. Geef de geworpen boule een contra-effect zodat de boule terug en over de lijn rolt als hij de aan te vallen boule raakt. Het schot kan gebruikt worden als een boule achter het butje ligt. Men schiet de boule weg en rolt zelf richting het butje.



Boule termen

Biberon: een boule tegen een but plaatsen

Boule: Boules zijn van metaal en hebben een diameter van tenminste 7,05 en ten hoogste 8,00 cm.

But: Houten of plastic balletje (cochonnet) waar je de boules zo dicht mogelijk naar toe moet gooien. Buts hebben een diameter van 30mm +/- 1 mm en een gewicht tussen 10 en 19 gr.

Carreau: Een boule wegschieten en de eigen boule blijft op die plaats liggen.

Donnée: De plaats waar men de boule wil laten neerkomen.

Doublette: Team bestaande uit 2 spelers (men speelt dan met 3 boules per persoon).

Fanny: Verliezen met 13 – 0.

Melee: Wedstrijdvorm waarbij de partner(s) door loting word(t)en bepaald.

Mène: Een werpronde (een partij bestaat uit een aantal mènes).

Milieu: De middelste speler in een triplete, die zowel kan plaatsen als schieten.

Pointeur: Een bouler met als specialiteit: plaatsen.

Portée: De boule met een grote boog werpen. Een demi-portée met een kleinere boog werpen.

Striage's: de lijnen of groeven die in een boule zijn gegraveerd.

Tete a Tete: spelvorm van 1 tegen 1 (elk met 3 boules).

Tireren: Een boule of but raken met de bedoeling deze in een andere positie te spelen.

Tireur: Een bouler met als specialiteit: schieten.

Triplete: Team bestaande uit 3 spelers (men speelt dan met 2 boules per persoon).

Werpcirkel

Plaats van waaruit men werpt. De diameter van een getekende werpcirkel bedraagt ten minste 35 en maximaal 50 cm.