

Alles over Petanque door en voor Ummer d'r Bie



Hoe gooien we een boule

Petanque is leuk om te spelen, maar het is een spelletje waarbij je het liefst wil winnen. Hoe je een boule werpt, is het belangrijkste onderdeel van deze sport.

We hebben gewerkt aan een methode voor het onderwijzen van de grondbeginselen om een boule goed te gooien.

Deze aanpak is om het gooien van een boule te behandelen als een reeks eenvoudige activiteiten of stappen. Wij leren de speler hoe deze stappen achter elkaar moeten worden uitgevoerd. Na het beheersen van deze basisprincipes, kan de speler vervolgens doorgaan om deze aan te passen aan verschillende situaties, en te evolueren naar een eigen persoonlijke stijl.

In dit deel beschrijven we twee fasen. Eerst beschrijven we de stappen ongeveer op dezelfde manier als een trainer ze zou beschrijven aan een student.

We noemen onze fasen de 7 + 3 methode omdat we het in twee fasen leren.

- Fase 1 behandelt het "fysieke spel" - zeven activiteiten die betrokken zijn bij het fysiek werpen van een boule.
- Fase 2 behandelt het "mentale spel" - drie mentale activiteiten uitgevoerd als onderdeel van het werpen

De stappen tijdens het fysieke deel, zijn:

- F1- De voeten
- F2- De hand
- F3- De pols
- F4- Krullen
- F5- Zwaai naar achteren
- F6- Zwaai naar voren
- F7- Nawijzen bal

De stappen tijdens het mentale deel, zijn:

- M1- Plannen
- M2- Keuze worp
- M3- Observeren

Fase 1 – Het aanleren van het fysieke deel van het spel.

F1 De voeten

- Ga in de cirkel staan.
- Plaats uw rechervoet zodanig dat deze naar de plek wijst waar u de boule wilt laten landen. Meestal betekent dit dat je je voet naar het butje richt.
- Uw linkervoet moet zich op een comfortabele afstand van en evenwijdig aan uw rechervoet bevinden. Sommige mensen geven de voorkeur aan het plaatsen van de linkervoet een beetje achter de rechervoet, mogelijk met een iets open houding.



F2 De hand

- Open je werphand met de palm naar boven.
- Strek uw vingers uit. Houd ze recht, parallel en samen.
- Schuif de duim opzij.
- Denk aan uw hand als zijnde V-vormig, met het punt van de V wijzend naar je pols. De punt van de V is waar je "levenslijn" eindigt aan de basis van je hand.



Plaats de boule in de palm van je hand zodat het past in de V.

- Krul je vingers om de boule.
- Nu moet u de boule vast hebben, op de wijze dat uw vingers naast elkaar rechtop staan, en direct om de boule gevouwen zijn, zodat ze de boule in de V vasthouden.
- Ontspan je duim zodat deze naar voren komt en lichtjes de zijkant van je eerste vinger aanraakt, maar de boule niet aanraakt



Hieronder staat een manier om de boule NIET te houden. De boule zit niet ingeklemd in de V. In plaats daarvan wordt hij vastgehouden tegen de basis van de duim. De kleine en ringvinger worden naar links verplaatst, dus in plaats van gevouwen over de bovenkant van de boule, zijn ze nu gewikkeld rond de zijkant.



Hier is een andere manier om de boule NIET vast te houden - de "klauw" -greep. De vingers zijn uit elkaar gespreid en de duim grijpt de boule. De boule is te groot voor uw handen. Als dit de enige manier is om uw boules veilig te houden, overweeg dan spelen met kleinere boules.



F3 De pols

- Draai uw hand om, zodat u naar de bovenkant van uw hand kijkt.
- Draai uw onderarm niet, maar buig uw pols van links naar rechts totdat uw hand een rechte lijn vormt met de onderarm.

De afbeelding links laat zien hoe uw pols eruit zou moeten zien. Het is recht, zodat de hand in lijn is met de onderarm.

De afbeelding rechts toont een natuurlijke, maar onjuiste houding. De pols is naar rechts gedraaid, dus de hand ligt niet in lijn met de onderarm.



Op dit punt kun je je vorm controleren door je arm te zwaaien, als een slinger. Wanneer u uw arm omhoog zwaait, moet u uw arm en elleboog recht houden. Dat zou je moeten zien als je precies in de richting zwaait waar je de boule heen wilt laten gaan.

F4 De krul

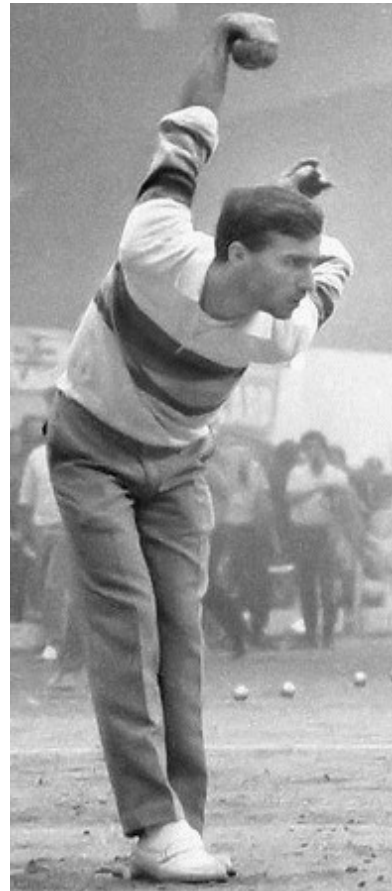
- Strek je rechterarm recht voor je uit.
- Richt uw elleboog, zodat uw arm recht is.
- Vergeet niet dat uw hand is omgedraaid, met de palm naar beneden.
- Beweeg uw pols naar voren en naar onder, zo ver als u kunt, alsof u de onderkant van uw onderarm met de boule wil raken.

Hier is hoe uw hand, arm en pols eruit zouden moeten zien.



F5 De zwaai naar achteren

- Zwaai uw beide armen - links en rechts - naar achteren en hoog achter uw bovenlichaam.
- Terwijl u dit doet, leunt u iets naar voren. Dit maakt het gemakkelijker om je handen een beetje hoger achter je te krijgen.
- Buig uw rechterknie lichtjes zodat het natuurlijk aanvoelt.
- Als uw rechterhand en arm achter u omhoog gaan, zal uw linkerarm vanzelf meegaan en uitzwaaien om te balanceren en te compenseren.
- Vergeet niet om uw pols volledig gekruld te houden.



Twee bekende boulders met volledige hoge zwaai naar achteren. Kijk naar hun polsen, deze zijn nog volledig gekruld tijdens de zwaai.

Hier is een foto uit een YouTube-filmpje van een jonge man die aan het tireren is. Dit is een mooie foto/clip omdat hij pauzeert bij de top van zijn backswing, zodat je zijn vorm echt kunt zien. Wanneer hij pauzeert, merk dan op hoe zijn lichaam licht naar voren leunt en zijn twee handen hoog achter hem staan.



Deze grote backswing met een torso die naar voren leunt, beide handen ver naar achteren en heel hoog, is wat 's werelds beste tireurs gebruiken om hun worpen uit te voeren. Pointers (leggers) hoeven hun bouls meestal niet zo hard te gooien als tireurs, dus pointers hebben de neiging om een meer gematigde backswing te hebben. Misschien zie je zelfs ervaren leggers die helemaal geen backswing hebben - "Het zit allemaal in de pols", zeggen ze.

Toch is dit de vorm die je wilt leren en oefenen. Het geeft je een solide basis om verder te gaan. Als je uiteindelijk een schutter wordt, is dit de houding die je wilt hebben. Maar als legger, kunt u de grootte van uw backswing verminderen. Maar verminder het niet zo veel dat u geen volledige zwaai meer maakt. En stop niet met krullen met je pols.

F6 De werpzwaai naar voren

- Zwaai je rechterarm en hand naar voren.
- Zwaai vanuit je schouder, als een slinger. Houd je arm en elleboog recht en je rechter pols gekruld.
- Je linkerarm en -hand blijven min of meer hoog en achter je. Laat ze gewoon bewegen van nature. (Zie de foto van Marco Foyot, later in dit bericht.)
- Wanneer u de boule los laat, vouwt u uw gekrulde pols omhoog en opent u uw hand om de boule los te laten.

Nadat je je pols hebt ontvouwen, kun je hier zien hoe je hand eruit ziet. (Dit is de boeddhistische abhaya mudra - het handgebaar "wees niet bang".)



De truc is;

- om je werparm recht te houden,
- buig je elleboog **niet**,
- draai je pols niet meer tijdens de zwaai. Houd het gekruld tijdens het grootste deel van de swing. Ontvouw uw pols pas op het laatste moment net voordat u de boule los laat.



Hier is Artum Zuev die een boule plaatst vanuit de ring. Zie hoe hand staat direct na de worp.

Zo krijgt u een backspin op de boule, door uw gekrulde pols af te wikkelen. Als je de boule loslaat, moet je het gevoel hebben dat je je boule op een bepaald doelwit schiet.

Je kunt dit zien in de vorm van geavanceerde spelers zoals Marco Foyot. Je ziet de torso twisten. De rechterschouder komt naar voren en je kunt hem bijna zien duwen met zijn schouder, arm en hiel van de hand.



Marco Foyot, een van 's werelds grootste levende jeu-de-boules spelers, demonstreert een ideale houding.

F7 Nawijzen van de boule

- Nadat u de boule hebt losgelaten, moet u uw hand en arm in een natuurlijke afwerking naar boven blijven bewegen tot einde zwaai.
- Aan het einde van uw zwaai staat uw hand en uw arm voor je of eigenlijk precies voor je schouder - wijzend in de richting waar je de boule naar toe wilde gooien. Je vingers moeten in dezelfde richting wijzen als je arm en wijzen recht naar buiten of recht omhoog.



Hier staat Malek Hfraiedh, die demostreert mooi hoe je de bal moet nawijzen. Zie ook nog de houding van zijn hand.

Het vervolg kan de belangrijkste van de zeven stappen zijn. Dit lijkt misschien vreemd. Hoe kan iets dat je doet nadat de boule je hand heeft verlaten, beïnvloeden waar de boule naartoe gaat? Maar denk er eens over na. Als je hand nog op de landingsplaats richt/wijst, weet je het zeker dat je hand op de landingsplaats gericht was toen je de boule los liet.

En als je vingers recht omhoog wijzen, dan heb je niet per ongeluk links geplaatst of rechts draaiend op de boule gespeeld. "Zodra je hand een beetje draait, op de een of andere manier, zal de de boule die volgen. "

Dus als je merkt dat je worpen niet gaan waar je ze wilt hebben (vooral als ze links of rechts gaan), let dan op je nawijzing. Je zult verrast zijn hoeveel verbetering je zult zien, gewoon door ervoor te zorgen dat u op de juiste manier doorgaat met nawijzen.

Fase 2 – Het leren van het mentale aspect.

M1 Plannen

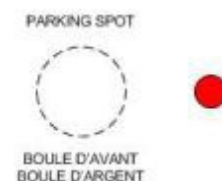
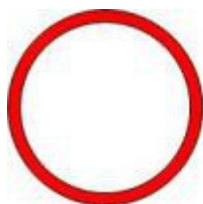
Planning is de eerste stap. Doe dat voordat je iets anders doet. Doe het voordat je stap P1 uitvoert.

- Ga niet gewoon spelen en gooi de boule in de normale richting van de but. Heb een strategie en weet precies wat dat is dat u dat wil bereiken.
- Hier maak je de klassieke petanque-beslissing: Leggen of schieten.
- Als beginner zal je keuze bijna altijd te leggen zijn. Maar waar leggen? Als het veld nog leeg is leg dan vóór de but! En natuurlijk, richt daar waar je een opening hebt. Als er al een aantal boules links van de but liggen, richt dan naar rechts.
- Dit is nu uw kans om te gaan kijken en ervoor te zorgen dat u precies weet wat de situatie op de grond is.
- Nu is het ook het moment om met je teamgenoten te overleggen over de strategie.

M2 Worp keuze

Nu heb je je plan. Je voet is op het doel gericht. De boule ligt correct in je hand en jouw pols is recht. Nu is het tijd om de worp te kiezen die je wilt uitvoeren.

- Kies je werpbenadering. Wat is de beste manier om je plan te volbrengen?
Een hoge lob?
Een halve-lob?
Een lange rol langs de grond?
- Kies twee plekken op het terrein - (a) De "parkeerplaats" - de exacte plek waar u wil dat de boule moet komen te liggen. (b) De "landingsplek" (de donnée) - de exacte plek waar u wilt dat de boule de grond moet raken.
- Als u uiteindelijk de eerste boule richt, wilt u dat de parkeerplaats recht voor de but is en de landingsplek uiteraard daarvoor.





- Besteed een moment om goed te kijken naar de parkeerplaats, de plaats waar u uiteindelijk de boule wilt hebben.
- Concentreer je vervolgens op de landingsplek. Overweeg je worpkeuze niet. Kijk maar naar de landingsplek en laat de natuurlijke fysieke coördinatie van je lichaam het overnemen.
- ADEM. Neem een paar lange, langzame, diepe, kalmerende ademhalingen.
- Krul dan je pols, neem je backswing en gooi de boule.

M3 Observeren

De allerlaatste stap, nadat de boule uw hand heeft verlaten, is het belangrijkste om niet de aandacht of concentratie verliezen.

- Nadat je hebt gegooid, nadat de boule je hand verlaat, wordt je hoofd gevuld met een aantal vragen;
 - Wat is er gebeurd?
 - Heb ik de boule van een tegenstander weggeslagen?
 - Kwam ik in de buurt van de but?
 - Heb ik het begrepen?
 - Ben ik een held ... of een kluns?
- In de opwinding zie je de boule misschien niet op de grond vallen. Dus je doel in deze laatste stap is om die opwinding te beheersen en om geconcentreerd te blijven toekijken naar de hoogte van de boule en waar uw boule de grond raakt.
- Vraag je na de opwinding af waar precies de boule de grond raakte? Als je die vraag niet kunt beantwoorden, dan ben je je concentratie kwijt. Het is heel belangrijk om op te blijven letten, bewust te blijven en te ZIEN waar de boule landt. Daar zijn twee redenen voor.
 - Ten eerste is dit een feedback informatie naar je hersenen, help hem om uw hand-oog coördinatie te verfijnen en uw werpnauwkeurigheid te verbeteren.
 - Ten tweede, deze informatie is feedback voor JOU en vertelt je of jouw beoogde landingsplek wel een goede keuze was. Als je boule precies op de bedoelde donnée is beland, maar dan stopt of te kort rolt of te ver rolt, dan moet je de locatie van de beoogde landingsplek of de hoogte of kracht aanpassen aan jouw worp.

Nawoordje....

Mensen zijn meer gebonden om te leren door imitatie. Als je iemand vertelt hoe hij iets moet doen, kan men het niet, maar als men ziet hoe het moet, zal het imiteren waarschijnlijk beter gaan. Dus je basis leertechniek is goed observeren.

Bekijk diverse betere spelers bij je eigen vereniging of op toernooien. Op youtube staan ook zeer veel mooie leerzame filmpjes, om er zelf beter van te worden.

Veel beginnende spelers proberen altijd de boule bij de but te gooien. Hierbij zal vaker de boule voorbij gaan aan de but, waardoor deze boule van mindere waarde zal zijn tijdens het spel. Een goede plaats is om een boule vlak vóór de but te krijgen.

M2 is voor deze spelers van groot belang. Neem deze zin maar als geheugensteuntje: Een boule ervoor is mooi, een boule erachter is geklooi!!

Velen zullen diverse kreten herkennen:

“Wie kent dat noe”

“Mosse noe get zeen”

“Ich sjmiet links en er geit rechts”

“Wo lik dat aan”

“Ich kom der neet bie”

“Es ich dat uns koos”

Probeer deze handleiding eens toe te passen en geef het niet na één of twee weken op. Geef het wat tijd en ik ben ervan overtuigt dat het al beter zal gaan.

Ik hoop dan meer te horen:

“Ut luk mich noe waal”

“dat ging goot”

“lekker gegooit vandaag”

“sjtukke bèter”

“tirere geit auch al bèter”

Hoe dan ook. Gooi met plezier en als het niet is zoals beschreven dan is dat maar zo. Iedereen ontwikkeld of heeft zich een manier ontwikkeld waarbij hij zich lekker voelt en zijn succes heeft.

Maar als het een keertje niet meer lukt, en dat hebben we allemaal wel eens, denk dan eens aan deze les en probeer het eens. Geef het niet op.

Ik wil verder iedereen veel spelvreugde toewensen en bedenk maar;

“Door een lekker dagje boelen, kan iedereen zich beter voelen”

Succes!!

Ummer der Bie