

TECHNIEKEN
VAN HET
SPEL



JEU DE BOULES
STIPHOUT.

Voorwoord.

Wat is techniek en wat is de ideale techniek? Wanneer spreken we van stijl? Deze vragen zijn moeilijk te beantwoorden zonder pasklaar antwoord.

Een techniek is een bepaalde uitvoering van een beweging volgens een vast concept. De persoonlijke stijl is de eigen interpretatie van de techniek.

Afwijkende technieken worden veroorzaakt door een of meerdere factoren; verkeerde voetstand, slechte balvoering.

De ideale techniek bestaat niet.

In dit stuk wil ik boulers de eerste beginselen van de petanque techniek bijbrengen.

Veel succes en nog meer plezier met het spel petanque.



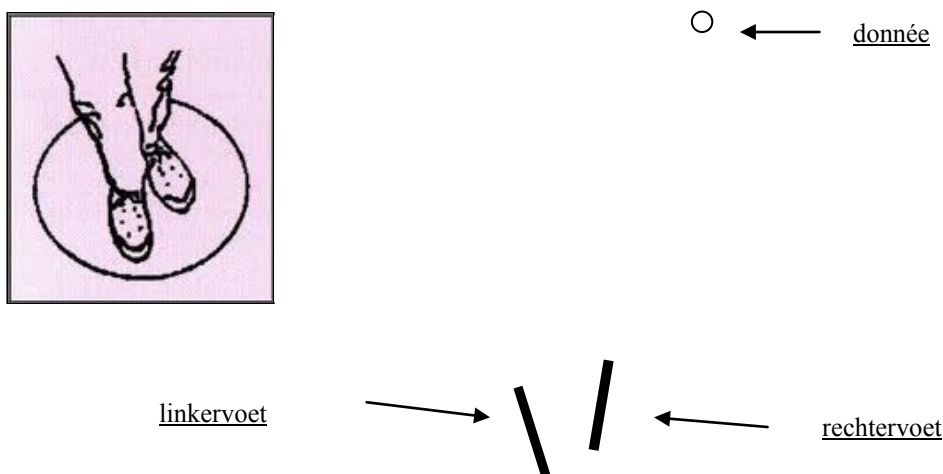
Inhoudsopgave.

Vowoord.....	2
Inhoudsopgave.....	3
De voetenstand.....	4
De romphouding bij het plaatsen.....	5
De beenhouding	6
De voor en achterzwaai.....	8
Balansarm.....	10
Balvoering.....	11
Bal afwikkeling	12
De portee technieken.....	14
De tireer technieken.....	16
Franse petanque termen.....	18

De voetenstand

De onderstaande beschrijving van de voetenstand geldt zowel voor het staande maar ook voor het gehurkte spelen. De voeten staan dicht bij een, nagenoeg in een gekantelde "V" stand. De linker- c.q. rechtersvoet, of men links of rechts spelend is, naar de werprichting wijst. Dus een rechtshandige speler zet de rechtersvoet iets naar voren en een linkse speler de linker voet richting van de donnée. Het zwaartepunt dient iets naar voren te liggen, dus niet 'vast' maar op platte voeten staan. Het gewicht dient op de bal van de voet te rusten.

Schematisch ziet dit er voor een rechtshandige speler als volgt uit.



De meest voorkomende fouten zijn;

- Een echte "V" stand; in feite een te frontale stand.
- Verkeerde voet voor.
- Voeten te ver uiteen.
- Op de tenen staan; het gewicht niet op de bal van de voet, maar op de tenen.
- Het gewicht te veel naar achteren; op de hakken staan.
- Bij de worp een voet geheel of gedeeltelijk oplichten; vooral bij het staand spelen.
- Bij gehurkt spelen een voet plat op de grond.
- Een knie op de grond.

De romphouding bij het plaatsen.

Het belangrijkste aspect van de romphouding tijdens de worp is simpel maar ook tevens moeilijk. De romp dient nagenoeg rechtop te blijven.

De houding van de romp zoals bij relaxed wandelen; ontspannen, soepel en met opgetrokken schouders.

De rug moet niet aanvoelen als een betonnen paal. Een klein beetje voorover neigen is geen bezwaar omdat dit de juiste voetenstand beïnvloed. (zie hoofdstuk "de voetenstand")

Het maakt niets uit of staande of gehurkt werpt, voor beide geldt; de romp rechtop houden.

Waarom rechtop?

- Bij een te ver naar voren gebogen rug wordt de kracht van de worp uit de rug gehaald. Dit is niet de bedoeling. De kracht dient uit de soepele pendelbeweging van de arm te komen.
- Een te ver naar voren doorgebogen rug is vermoeiender en kan tot blessures leiden. De lange rugstrekkingen kunnen overbelast raken.
- De armzwaai wordt bij een voorover gebogen rug te kort en of minder vloeiend, soepel.
- In gehurkte houding raakt de hand de grond; minder souplesse en nauwkeurigheid en ook een schaafwond.
- Rechtopstaand heb je een beter overzicht op de baan. Je ziet onregelmatigheden op de baan beter en eventuele obstakels op de plaats van de donnée.



De beenhouding.

Bij het staande spel.

De benen zijn bij het staand spelen iets gebogen. Het lichaam helt iets naar voren waardoor het zwaartepunt van het lichaam bijna automatisch op de bal van de voet rust. Bij deze houding zijn de beenspieren actief en kunnen zo nodig bij de worp betrokken worden.

Bij gestrekte benen wordt het lichaam in feite alleen gedragen door de gewrichten en de banden.

Alleen de romp kan de worp enigszins ondersteunen, de gehele actie komt wel iets onnatuurlijk over.

Bij het gehurkte spel.

Je billen ofwel je achterste rusten op de voeten bij het gehurkte spel. Belangrijk is dat de billen op de hakken rusten. Deze houding zorgt ervoor dat de spieren van de bovenbenen niet constant aangespannen worden. Het langdurig aanspannen van de bovenbeen spieren veroorzaakt vermoeidheid en een wankel evenwicht.

Het lichaam rust nu op het enkel- en kniegewricht.

De romp dient rechtop gehouden te worden.

Alleen op
kan een
gegooid



deze manier
goede worp
worden.



De meest voorkomende fouten zijn;

Bij staande spelen.

Te veel lichaamsgewicht op één been waardoor bij de worp een voet omhoog komt en zelfs geheel van de grond komt.

Alleen met de romp werpen; de benen ondersteunen de worp/romp niet.

Te ver voorover leunen.

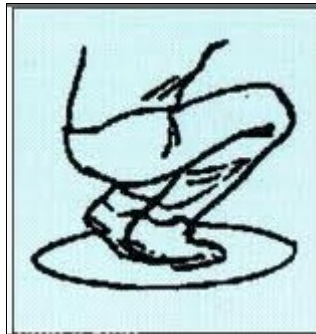
Maar de meest gemaakte fout is de overstrekking van een of beide benen. Het is duidelijk dat deze overstrekkingen slecht zijn voor de knieën.

Bij gehurkt spelen.

Je lichaamsgewicht niet via de billen op de hielen laten rusten, hierdoor ontstaat een grote spanning op de bovenbeenspieren, met gevolg, spierpijn en vermoeidheid. Het evenwichtgevoel wordt verminderd.

Je lichaamsgewicht niet op de ballen van de voeten laten rusten.

Te weinig gebruik maken van de balansarm.



De voor- en achterzwaai.

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 voltooien 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 de donnée. 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 de donnée 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.

Veel gemaakte fouten tijdens de uitvoering.

Overstreckte arm bij beginhouding.

Een oog sluiten alsof men via een vizier wil richten (met beide ogen geopend zijn afstand en diepte juist te bepalen).

Boule opwippen in de hand.

Achterzwaai te kort, hierdoor wordt op kracht gespeeld en niet op souplesse, mogelijk een te stijf schoudergewricht.

Door een te korte achterzwaai kunnen problemen ontstaan met de afstand.

Haperende voorzwaai met als gevolg de beweging niet afmaken.

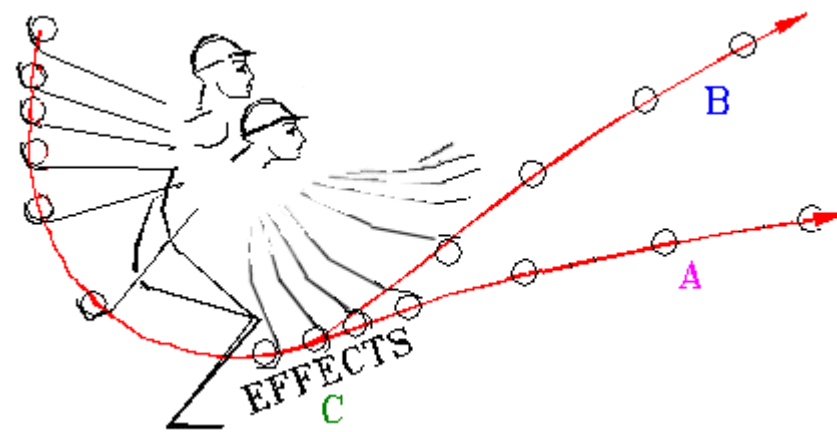
De boule gaat te vlak, afstand te kort de worp onzuiver.

Het afbreken van de voorzwaai op het moment dat de boule de hand verlaat.

Samengevat.

Het belangrijkste van de beweging is dat deze soepel en harmonisch worden uitgevoerd.

Alle onderdelen dienen goed op elkaar afgestemd te zijn. De worp moet een vloeiende beweging zijn.



De balansarm

De balansarm; de arm waar je niet mee gooit.
Voor rechtshandige werpers is dit dus de linker arm, voor de linkshandige werpers de rechter arm.

In de naam balansarm zit dus de functie van die arm; balans houden. Het in balans houden van het lichaam tijdens de worp. Deze balansactie gebeurt nagenoeg automatisch.

Let maar op; de achterzwaai van de worp neemt de balansarm een beetje mee naar achteren. De afwikkeling van de worp neemt de balansarm mee naar voren.

Duidelijk dat deze natuurlijke bewegingen niet gehinderd dienen te worden door:

- 1 of 2 Boule(s) in de hand te houden. Bij de eerst volgende worp mis je 'n boule en is de balans anders.
- Neem geen te grote doekjes in de hand. Het kan achter de kleding haken, de zwaai belemmeren.
- Hou de balansarm niet vast langs of achter het lichaam. Hierdoor ontstaat een tordering van de romp met als gevolg een richtingsverandering.



Balvoering.

Zoals al eerder is beschreven is petanque een techniek sport. Hierbij speelt gevoel voor precisie een grote rol. Het gevoelsmatige neemt een grote plaats in. Hoe hou je een boule vast?

De boule moet losjes in je hand liggen. De houding van de hand is te omschrijven als "maak van je hand een kommetje". De pose van de hand lijkt nu wel op die van een bedelaar. De duim wordt op het eerste kootje van de wijsvinger gelegd en vormt als het ware de zijkant van het kommetje (zie tekening). De vingers liggen tegen elkaar, of hooguit met enkele millimeters uit elkaar.



Goede grip op de boule
Gebogen vingers



Duim licht gebogen

De boule wordt ongeveer voor de helft door de vingers omsloten. De duim raakt de boule nauwelijks en mag zeker geen druk op de boules uitoefenen.

Veel gemaakte fouten en de oorzaak.

Knijpen in de boule.

- Veel te kleine boules.
- Verkeerde houding van de hand, niet horizontaal.
- Gewoon te hard in de boules knijpen.

Geen grip op de boule.

- Te grote boules.
- De vingers te strak aaneen gesloten.

De duim die te sturend optreedt met als gevolg een ongewilde curve.

- Het vasthouden van de boule met de voorste gedeelte van de vingers en de duim.

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 gevolg.

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.

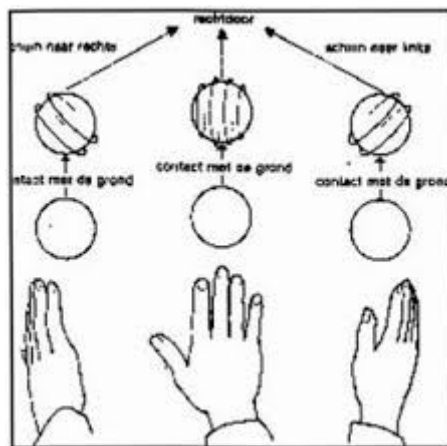
De boule draait om de R diagonale as door de schuine afwikkeling tijdens de uitzwaai.

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 dat hierop vele variaties en of combinaties te maken zijn.



Rechtse



Rechtuit



Linkse

De porté techniek.

Er zijn drie plaatsingstechnieken.

1. De porté; hoge boule.
2. Demi-porté; half hoge boule.
3. De rol-bal. Geen porté techniek en wordt dan nu ook niet behandeld.

De porté.

De porté (zie fig. zwarte lijn) 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.

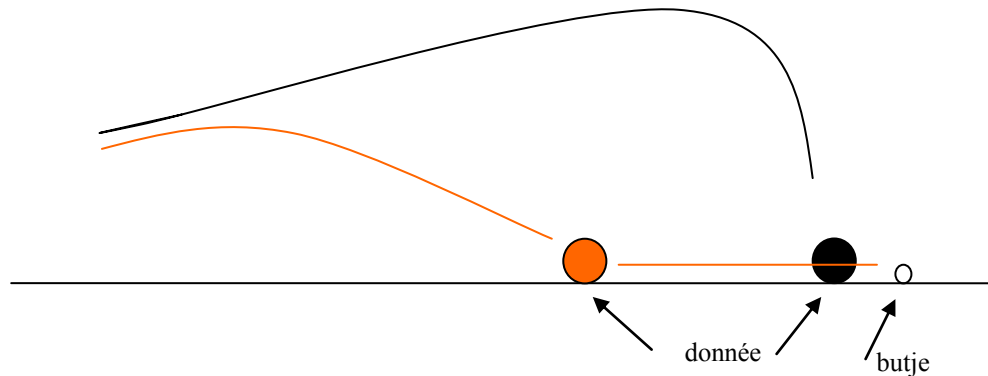
Te veel voorwaartse snelheid.

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.

Als je de porté-techniek niet beheerst dan is het onveilig voor de medespelers en voor je zelf.



De demi-porté.

De demi-porté (zie fig. oranje lijn) 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.

Teveel 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.

De tireer techniek.

Tireren betekend schieten. Deze term voor schieten wordt dan ook het meeste gebruikt voor deze techniek. Bij enkele verenigingen noemen ze dit "skiete".
Bij deze worp schiet je met je boule de andere liggende boules van zijn plaats.

Het beste is om onderhands te tireren en altijd staande.

Hoe voer je deze techniek uit?

De houding van het lichaam is belangrijk.

Zet beide voeten stevig in de cirkel. Je staat rechtop maar niet stijf.

Sta zo ontspannen mogelijk. De romphouding verschilt ietsje met het staand plaatsen; de romp is een beetje naar voren gebogen.

Alle eerdere beschreven technieken, achter- en voorzwaai, balvoering en afwikkeling is ook voor tireren te gebruiken.

Een goede rustige achterzwaai, voorzwaai, balvoering en afwikkeling zijn erg belangrijk. Een vloeiende beweging is erg belangrijk.

Tireren kan op twee manieren.

IJzer op ijzer.

Slepend schieten.

IJzer op ijzer.

Gebruik deze manier van tireren als eerste, de uitdrukking "ijzer op ijzer" hoeft verder niet uitgelegd te worden. Bij deze manier van tireren vliegt de boule door de lucht en raakt de andere te schieten boule zonder eerst de grond te hebben geraakt. Hiermee voorkom je verandering van koers bij mogelijke keitjes of kuiltjes en andere boules die al in het spel liggen.

Probeer de boule zoveel mogelijk een lichte curve door de lucht te laten maken.

Hard en in een rechte lijn schieten is minder goed en heeft dikwijls tot gevolg dat als er niet perfect "ijzer op ijzer", carreau sur place, wordt geschoten, de boule als hij vlak voor de te schieten boule de grond raakt, over deze boule springt.

Slepend schieten.

Deze manier hoeft in feite niet verder uitgelegd te worden. De boule wordt via een kleinere en lagere boog richting de boule geschoten. De boule raakt op 1 of 2 meter voor de boule de grond en rolt door tegen de weg te spelen boule.

Deze techniek is goed voor gladde terreinen, gravel, en kan erg effectief zijn. Na een raak schot blijft de geworpen boule dikwijls in de buurt van het butje liggen.

Nadeel van deze manier is dat de kans bestaat op het raken van meerdere boules. Een opgebouwde verdediging kan dan teniet worden gedaan.

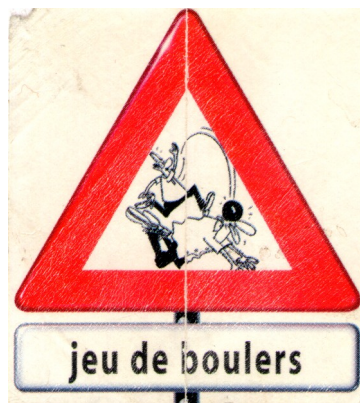


Franse petanque termen.

De meest voorkomende termen die kunnen worden gebruikt tijdens het spel.

Arreter	Stoppen.
Carreau sur place	Een tireerboule die de plaats van de weggeschoten boule inneemt.
Batard	Bastaard.
Bon homme	Compliment (goede brave man).
Boule devant	Boule die vóór de but ligt. Prima boule.
Donnée	Plaats waar de boule voor het eerst de grond raakt.
Fanny	Een partij verliezen met 13 – 0 en de gevolgen ondergaan.
Frapper	Schieten met een treffer.
Passer	Een te lange boule, die achter het butje ligt.
Avoir l'avantage	Voordeel hebben. Je hebt meer boules dan de tegenstander. Of bij gelijke boules aantal lig je op punt.
Accoster	Zeer goed plaatsen, dicht bij het butje.
Avoir le point	Je boule ligt dicht bij het butje dan de beste boule van de tegenstander.
Aller à Rome sans voir La Pape.	Dicht bij de overwinning en toch verliezen.

Bétonner	Verdedigen, dichtmetselen, geen risico nemen.
Bien joué	Mooi gespeeld. Een goede bal.
Casquette	Een schamp bal. Wel net raken zonder te verplaatsen.
Faire un trou	missen bij het tireren.
Marquer les boules, le but.	De boule of butje op de grond omcirkelen.
Stries	Groeven in de boules.
Tête à tête	Een tegen een, elk drie boules.
Doublette	Twee tegen twee, elk drie boules.
Triplette	Drie tegen drie, elk twee boules.



Niets van deze uitgave op generlei wijze, gedeeltelijk of geheel, mag worden gebruikt zonder schriftelijke toestemming van de samensteller. ©



FIN