Liebe Boule-Freunde,

dieses kleine Heft soll Euch dazu anregen übers Spielen hinaus gezielt Eure Techniken zu verbessern. Es filtert die wichtigsten Übungen für ein selbstorganisiertes Trainieren heraus. Diese unterliegen den fachlichen Trainings-Kriterien im Freizeitsport: Danach sollten Petanque-Übungen

- *boulegerecht und einfach*
- *abwechselungsreich*
- *zeitlich überschaubar*
- *mess- und vergleichbar*

sein. Deshalb solltet Ihr Euch neben dem Trainieren mit Hilfe des Heftes sofort Eure Ergebnisse notieren, um dadurch eigene Schwächen und Stärken dauerhaft erfassen und verbessern zu können. Ich wünsche allen viele nachlesbare Fortschritte auf diesem eisernen Weg...

Herausgeber:
Rolf Strojec
BouleBiebertal e.V.
Waldmühle
35444 Biebertal

www.boulebiebertal.de
boulebiebertal@web.de

Petanque -

die wichtigsten Übungen zum Trainieren und Notieren

Dieses Heft gehört:

6 Stationen zur ständigen Ermittlung Deiner Legequote:

6 x 10 unterschiedliche Würfe in ein Rechteck 60x40 cm mit Zielkugel

			z.B.																														
1	**7 m** ohne Vorgaben	O	**6**																														
2	**8 m** mit Donnée zw. 6-8m	O	**4**																														
3	**9 m** mit Donnée 30cm bei 6m	O	**6**																														
4	**9 m** mit 1 Kugel 40 cm davor	O	**3**																														
5	**8 m** mit 2 Kugeln davor	O	**4**																														
6	**10 m** ohne Vorgaben	O	**7**																														
Ergebnis Legequote			14.9.17																														
in erfolgreichen Versuchen von 60 Würfen			**30**																														
Legequote in Prozent (%)			**50%**																														

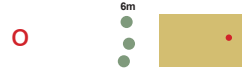
6 Stationen zur ständigen Ermittlung Deiner Schußquote:

			z.B.										
1	**7 m** Kugel links von der Sau	o	5										
2	**8 m** Kugel hinter der Sau	o	2										
3	**8 m** Kugel links von der Sau	o	4										
4	**8 m** mittlere Kugel	o	4										
5	**9,5 m** Kugel links von Sau	o	4										
6	**7 m** Sau aus Kreis ziehen	o	3										
Ergebnis Schussquote			14.9.17										
in erfolgreichen Versuchen von 60 Würfen			22										
Schussquote in Prozent (%)			37%										

6 x 10 Würfe,um eine Kugel im Bogenschuß zu treffen (im Kreis 1m)

5 Übungen zur Verbesserung Deiner Legequote:

Insgesamt 105 Würfe, um die unterschiedlichen Lege-Techniken zu trainieren

1	**Aus 6, 8,10 m (Portée)** Je 3x 10 Kugeln in Rechteck 60x40 cm legen (30 Kugeln)		14.9.17	
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	**21**	
		Quote in Prozent %	**70%**	
2	**Aus 8 m (Demi-Portée)** Je 3x 10 Kugeln über Donnee (30 cm) bei 4/ 5/ 6m in Rechteck legen			
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	**24**	
		Quote in Prozent %	**80%**	
3	**Aus 8 m (Hochportée)** 15 Kugeln über 3 Kugeln bei ca.6 m hinweg in ein Rechteck 60x40 cm legen			
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	**6**	
		Quote in Prozent %	**40%**	
4	**Aus 8 m (Portée)** 15 Versuche,um zwischen zwei Kugeln ins Rechteck 60x40 cm zu legen			
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	**6**	
		Quote in Prozent %	**40%**	
5	**Aus 8 m (Dirigée)** 15 Versuche, um 1 Kugel ins Rechteck zu drücken			
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	**9**	
		Quote in Prozent %	**60%**	

5 Übungen zur Verbesserung Deiner Schussquote:

5 x 10= 50 Bogenschüsse (in Kreis 1m). Die absteigende Entfernung von 9 auf 6 m ist bewusst gewählt,um zuerst den Armschwung (Weite) zu trainieren

1	**Aus 9 m** 10 Schüsse auf ein Paket aus 3 Kugeln.Treffer auf Eisen zählt.	O	14.9.17																														
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	5																														
		Quote in Prozent %	**50%**																														
2	**Aus 9 m** 10 Schüsse auf Zielkugel in 9m	O																															
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	3																														
		Quote in Prozent %	**30%**																														
3	**Aus 8 m** 10 Schüsse auf Zielkugel in 8m	O																															
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	4																														
		Quote in Prozent %	**40%**																														
4	**Aus 7 m** 10 Schüsse auf Zielkugel in 7m	O																															
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	6																														
		Quote in Prozent %	**60%**																														
5	**Aus 6 m** 10 Schüsse auf Zielkugel in 6m	O																															
	Ergebnis	erfolgreiche Würfe	7																														
		Quote in Prozent %	**70%**																														
Gesamtergebnis 50 Würfe		Gesamt-Treffer	**25**																														
		Gesamt-Quote in %	**50%**																														

Das Schuss-Spiel: Wettspiel zur Schuss-Verteilung

15 Bogenschüsse aus 7 m

Je 15 Bogenschüsse aus 7 bzw. 8 m auf die Zielkugel **(8)** in einem Quadrat (50x50 cm) von 25 Kästchen abgeben. Ein Kästchen entspricht auf dem Platz 10x10 cm. Aufschlagpunkt der Kugel und entsprechende Punktzahl notieren und am Ende zusammenzählen bzw. mit den Mitspielern vergleichen.Maximal können 120 Punkte erreicht werden. Hohe Werte ab 90 lassen auf eine gute Trefferquote und enge Schuss-Verteilung um die Zielkugel schließen.

15 Bogenschüsse aus 8 m

1	1	1	1	1
1	4	5	4	1
2	5	8	5	2
1	4	5	4	1
1	1	1	1	1

50 cm

50 cm

1	1	1	1	1
1	4	5	4	1
2	5	8	5	2
1	4	5	4	1
1	1	1	1	1

50 cm

50 cm

Datum															Ergebnis
14.9.17	8	6	4	8	8	2	8	8	4	1	0	6	8	8	6	85

Datum															Ergebnis
14.9.17	6	6	4	8	8	2	8	8	4	1	0	6	8	8	6	83