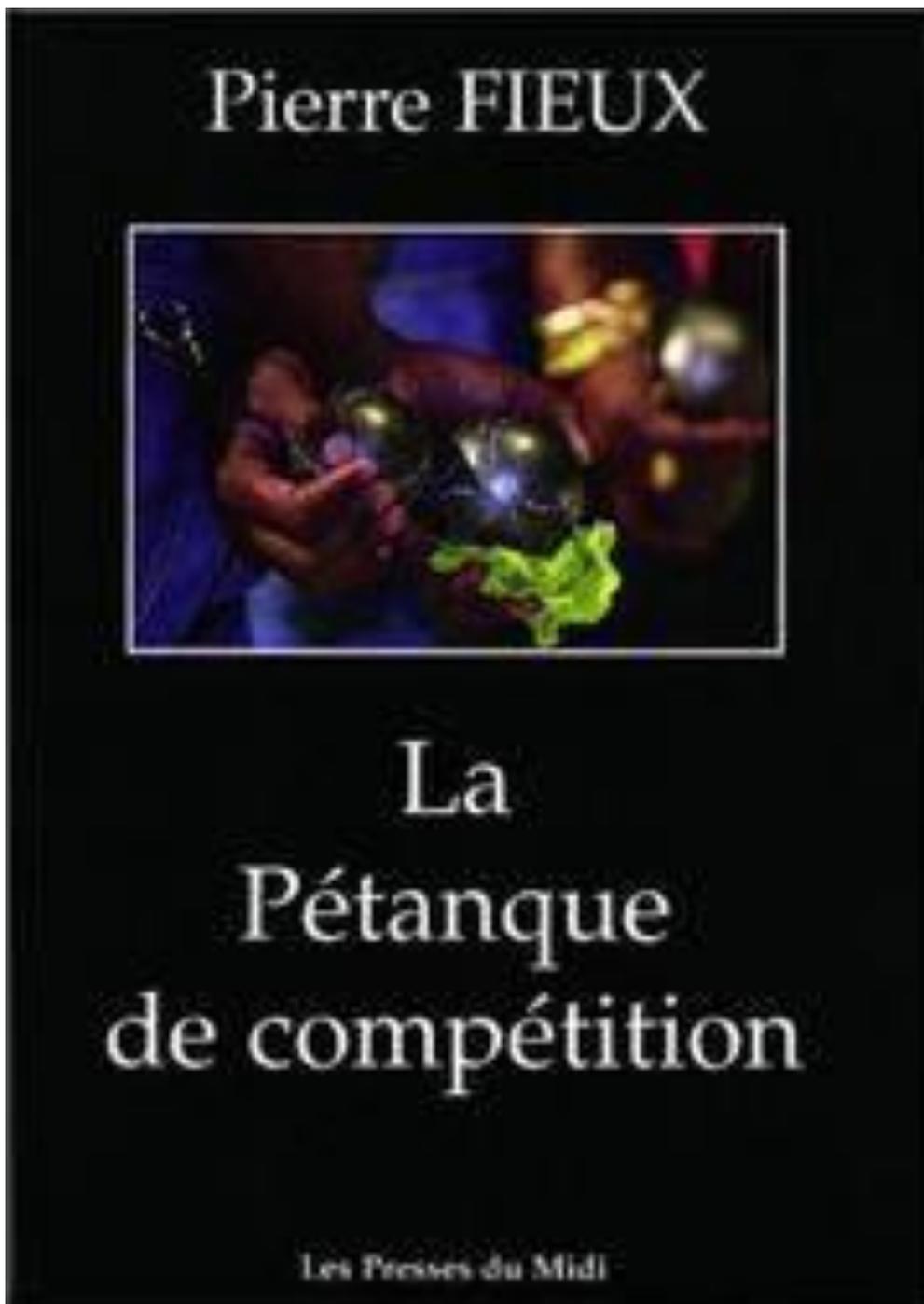


PIERRE FIEUX

# WETTKAMPF-PÉTANQUE



Übersetzung durch Rolf Strojec (BouleBiebertal e.V.) 2023

## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	9
DIE TECHNIK .....	12
Das Team.....	14
Die Partie.....	17
Technik .....	18
Aufrechtes Spielen.....	20
Spielen in der Hocke .....	32
Die verschiedenen Würfe .....	34
Ausbildung.....	44
Die Ausrüstung .....	48
DIE TAKTIK.....	52
Die verschiedenen taktischen Würfe.....	54
Die Vorteilstheorie .....	62
Das Spiel nach Prozenten .....	65
Die verschiedenen Phasen des Spiels .....	69
Auswerfen des Gegners.....	72
Verstehen und Fortschritte machen .....	74
DAS MENTALE SPIEL.....	75
Der Umgang mit psychologischem Druck.....	77
Das Psychospiel.....	83
EINIGE ABSCHLIESSENDE RATSCHLÄGE.....	85
KLEINES ABC.....	87
DANKE.....	124

## Zur Übersetzung von Pierre Fieux: „Wettkampf-Pétanque“

Nur zwei Monate nach der Übersetzung von „Ein anderer Ansatz von Pétanque“ lege ich mit „Wettkampf-Pétanque“ ein zweites Lehrbuch aus der französischen Schule in deutscher Sprache vor. Bereitet das erste eine fulminante Rückbesinnung der Pädagogik im Rahmen von Trainingswissenschaft und Didaktik des Pétanque vor (Ein klassisches Trainerbuch), so stehen in „Wettkampf-Pétanque“ eher technische, taktische und mentale Fragen für spielende Endverbraucher im Mittelpunkt (Ein Lehrbuch für ambitionierte Spieler und Trainer). Beide Ansätze verorten den Wettkampf-Begriff erfreulicherweise nicht nur im Spitzensport, sondern auch in der Breite vom Anfänger, über den Schulsport bis hin zum Liga-Betrieb in allen Klassen. Und vor allem folgen beide dem Ansatz spielanalytische Pétanque-Persönlichkeiten auszubilden, statt ‚Leger‘ und ‚Schießer‘.



Der Autor, Journalist und Pétanque-Spieler Pierre Fieux wohnt (eigentlich vom Tarn stammend) seit 40 Jahren in der Region Var, wo viele Boulisten und große Champions leben. Er schreibt regelmäßig Kolumnen auf der wichtigsten französischen Pétanque-Website boulistenaute.com und war Journalist bei „La Marseillaise“. Pierre Fieux gilt als Historiker des Boulespiels und ist Autor des Dictionnaire de la pétanque (Wörterbuch des Boulespiels). Er ist einer der führenden Kommentatoren im französischen Fernsehen bei allen TOP-Pétanque-Turnieren. Vielen bei uns ist aber seine Qualität als Pétanque-Spitzenspieler nicht bewusst, hat er sich doch bei den größten Wettbewerben hervorgetan: So war er 1996 Finalist bei der „Mondial La Marseillaise“ und 2000 bei der Comédie de la Pétanque in Montpellier sowie anderen bedeutenden nationalen Turnieren. Pierre Fieux möchte die im Laufe seiner Pétanque-Karriere gewonnenen Kenntnisse und Einsichten so vielen Menschen wie möglich mitteilen, unabhängig von deren Spielstärke.

Der Neuling findet in diesem Buch alles, was er braucht, um ein gutes Niveau zu erreichen. Das gilt nicht nur für junge Spieler, sondern auch für die etwas Älteren. Eine These von Pierre Fieux ist, dass auch ältere Menschen noch fähig sind, sich zu verbessern, wenn sie bereit sind, sich anzustrengen. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass auch der fortgeschrittene Spieler in diesem Buch Dinge entdecken wird, die er vielleicht vergessen, nie gelernt oder vergessen, nie gelernt oder dummerweise nie daran gedacht hat. Und mit Pierre Fieux bin ich der Meinung, dass die Freude am Spiel nur gewinnen kann, wenn die technischen, taktischen und nicht zuletzt mentalen Fähigkeiten zunehmen. Insbesondere die Hinweise zur Bewegungsanalyse und das ausführliche, gut gegliederte Taktik-Kapitel werden dem deutschen Pétanque-Spieler auf diesem Weg helfen.

**Übersetzung 2023 durch:**

**Rolf Strojec** ([www.boulebiebertal.de](http://www.boulebiebertal.de))

**Waldmühle 35444 Biebertal (Lektorat Achim Dresler)**

*Die meisten Menschen sind der Meinung, dass es beim Sport nur um Schweiß und Muskelkraft geht; dabei vergessen sie einen Bereich, der von unserer westlichen Erziehung zu sehr vernachlässigt wurde: Den des Geistes, der Selbstbeherrschung, der perfekten Kontrolle über die auszuführenden Bewegungen und die damit verbundenen Emotionen. (...) Pétanque ist ein Sport nicht so sehr wegen der nicht zu vernachlässigenden technischen Ausführung, sondern vor allem wegen der erforderlichen mentalen Stärke, die im Laufe von spannenden Wurfrunden und Spielen, bei denen es auf einen Wurf ankommen kann, langsam aber sicher aufgebaut werden muss.'*  
*Gérard Banide, ehemaliger französischer Fußballtrainer und ausgezeichneter Pétanque-Spieler, geboren 1936*

## **EINLEITUNG**

Es ist ein Spiel, das so alt ist wie die Welt, ein Spiel, bei dem alles mit dem Boden, dem Terrain zu tun hat.

Erde, Asphalt, Schlacke, Schotter oder Sand, hart oder weich, trocken oder feucht, gefroren oder kochend heiß in der Juli-Sonne, versuchen Sie einfach, seine Geheimnisse zu ergründen. Von einem Moment auf den anderen ändert er seinen Charakter: sandig, gummiartig, glatt wie ein Billardtuch oder mit großen Felsbrocken übersät. Alles Dinge, die uns sagen wie wir diese eine Kugel spielen sollen, wie sie rollt, hochspringt, ihre Wirkung entfaltet oder zum Stillstand kommt.

Die Spieler der Vergangenheit haben den Boden geklopft, ihn gereinigt, ebneten ihn für lange Zeit, mit der ruhigen Sorgfalt eines guten Handwerkers. Wenn sie zufrieden waren, traten sie einen Schritt zurück, betrachteten ihr Werk und gingen zurück zum Kreis, um ihre Kugel als Opfergabe auf die perfekte Stelle zu werfen. Das war die Zeit, als die Menschen sich nicht um die Zeit kümmerten, als ein stilvoller Wurf so viel wert war wie ein Sieg, als Champions noch den Namen des Dorfes trugen, aus dem sie kamen: Bébert de Cagnes, Raoul des Milles, Charly de Géménos... Man durfte sich nicht wundern, wenn jemand unter das Bein geschossen hat, wenn es ums Gewinnen ging. Oder wenn ein Gegner seine Uhr auf eine zu schießende Kugel legte. Es war die Zeit des Pétanque unter den Platanen, der Alpenkappen, des Zigarettenstummels im Mundwinkel. Das Pétanque von damals gibt es immer noch, und vielleicht begegnet man ihm noch irgendwo in der Altstadt von Marseille oder in einem Dorf hoch oben in der Provence, wo sie zu Reservaten einer offenen und wohlverstandenen Geselligkeit geworden sind..

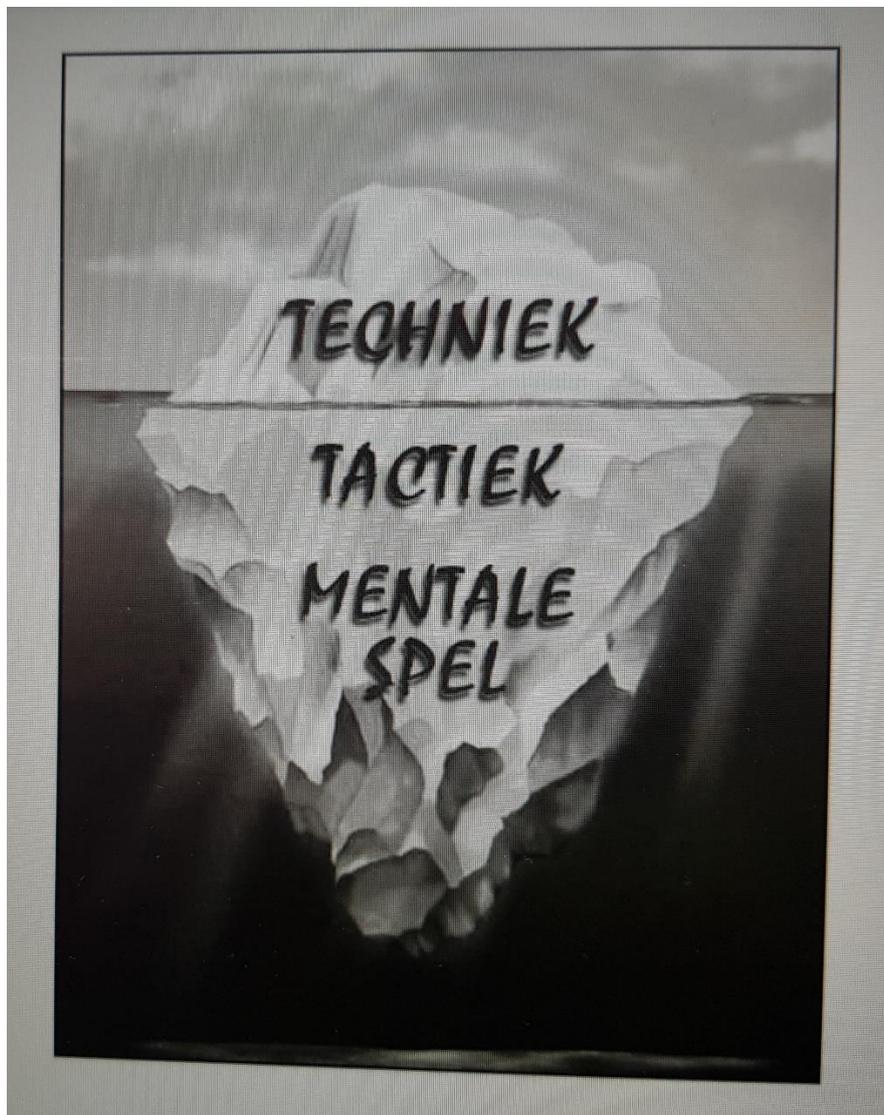
Darüber hinaus hat sich alles verändert. Das Spiel auf dem Dorfplatz ist Sport geworden, der Platz unter den Platanen hat sich in einen Carré d'honneur verwandelt, das Dorfturnier ist zu einem offiziellen Verbandsturnier geworden. Umso besser, gewiss. Die großen Turniere werden im Fernsehen übertragen, die Sieger sind jung und gut gekleidet und sie trinken keinen Pastis. Die Frauen sehen die Boulodromes nicht mehr als Pfützen des Bösen, und in einigen noblen Kreisen beginnt man zu begreifen, dass man Pétanque spielen kann, ohne gleich als Schwachkopf zu gelten.

Andererseits gibt es immer noch einige tief verwurzelte Überzeugungen in Bezug auf das Spiel (auch unter den Spielern selbst), die es zu bekämpfen gilt.

Die beiden am weitesten verbreiteten sind zweifellos: "Um gut zu sein, muss man viele Fähigkeiten haben" und "Beim Boule-Spiel braucht man nicht zu denken, es hat absolut keinen Sinn". Es muss immer wieder gesagt werden: Wie in jedem anderen Spiel oder anderen Sportarten kann man beim

Boulespiel an seinen Fähigkeiten arbeiten, sowohl technisch als auch taktisch. Es ist nicht nur begabten Spielern vorbehalten, die regelmäßig Spiele auf Weltniveau bestreiten. Jeder Spieler, der bereit ist, sich anzustrengen, um sich zu verbessern, kann ein anständiges Spielniveau erreichen.

Das ist der Zweck dieses Buches: zu zeigen, dass Pétanque drei Aspekte hat - die Technik, die Strategie und das Mentale - sowie die Grundlagen zu zeigen, die man kennen muss, um ein **-ein-**gutes Niveau zu erreichen. Um das oben Gesagte noch deutlicher zu machen, die meisten Leute (und das schließt einige Spieler ein) sehen Pétanque wie einen Eisberg: Sie sehen nur den sichtbaren Teil des Spiels, die Kugeln, die gespielt werden und auf dem Boden rollen, also das, was ich grob die Technik nenne. Und genau wie ein Eisberg denken sie nicht an die Teile, die unsichtbar, aber viel wichtiger sind: die taktische und mentale Organisation. Viele 'Titanics' sind gegen technisch schwächere Spieler untergegangen, und zwar Spieler, die viel intelligenter und prägnanter waren.



# DIE TECHNIK

## DAS SPIEL

Pétanque ist ein Mannschaftssport. Zumindest ist das die Meinung der Verbände, die in der Überzeugung, Recht zu haben, das Tête-à-tête schon vor langer Zeit auf ein weit weniger spektakuläres Spiel herabstufen, indem sie die Anzahl der Kugeln pro Spieler auf drei reduzierten. Seitdem wird diese Disziplin von der Öffentlichkeit und einem Teil der Lizenzinhaber verachtet. Ich will mich dazu nicht weiter äußern, obwohl das Tête-à-tête aus medialer Sicht durchaus die Zukunft des Spiels sein könnte (so wie Tennis durch die Herreneinzel seine derzeitige enorme Popularität erlangt hat).

Pétanque ist also ein Mannschaftssport, aber eine etwas spezielle Art von Mannschaftssport, denn es gibt keinen Trainer, kein technisches Komitee und keinen Betreuer. Obwohl man das auf nationaler Ebene immer mehr herausbildet. Es sind die Spieler selbst, die die Mannschaften zusammenstellen, die Positionen einteilen, sich gegenseitig anfeuern (oder entmutigen) und sich selbst trainieren (zumindest wenn sie wissen, wie man das macht). Schauen wir uns einmal an, wie ein Triplette funktioniert, denn historisch gesehen ist dies die Königsformation des Pétanque.

# DAS TEAM

Bei der Zusammenstellung einer Mannschaft ist die erste Entscheidung die, die getroffen werden muss, zur Festlegung der Position, die jeder Spieler einnehmen soll. Man muss einen Pointeur (Leger), einen Milieu (Mittelspieler) und einen Tireur (Schießer) auswählen, was sich manchmal als nicht einfach erweist (und oft nur vorübergehend). Einige Spieler hingegen bleiben ein Leben lang auf einer bestimmten Position, weil sie glauben, dass sie dafür geboren wurden. Gewöhnlich werden sie als "geborene Schützen" oder "geborene Pointeure" bezeichnet. Aber eigentlich bedeutet es, dass geborene Schützen mit einer offensichtlichen Abneigung und dass geborene Pointeure es sichtlich ablehnen auch nur die kleinste Kugel zu schießen. Aber schauen wir uns all diese verschiedenen Positionen einmal genauer an.

## 1. Der Tireur oder Schütze

Die meisten Zuschauer sind nur daran interessiert, daß Kugeln geschossen werden. Das beweist einmal mehr, dass das Schießen, und vor allem, wenn Carreaux geworfen werden, der spektakulärste Teil des Spiels ist. Die Rolle des Schützen ist also die beliebteste, aber sie ist auch am meisten der Kritik ausgesetzt. Denn die Bewunderung für einen Schützen kann nach vier oder fünf verschossenen Kugeln schnell in völlige Verachtung umschlagen. Und dann ist vom einstigen Helden nur noch ein "Verlierer" übrig.

Dennoch sind Schützen für die Öffentlichkeit, aber auch für fast alle Spieler die "Aristokraten" des Boulespiels. Eine Ansicht, die im Übrigen durchaus richtig ist, nämlich auf hohem Niveau, kann man einen starken Tireur nicht einfach nur durch Legen schlagen.. Auf der anderen Seite müssen auch die Leger gut schießen können, und wenn sie schießen müssen, ist das oft von großer Bedeutung.

Die Zuschauer orientieren sich also in erster Linie, um die Schützen beschäftigt zu sehen, und sie halten den Atem an, wenn sie diese in Aktion sehen. Denn wehe dem, der noch spricht oder sich bewegt, wenn ein Tireur zu schießen beginnt; im besten Fall erholt sich der Schütze, nachdem er dem ruchlosen Mann einen verärgerten Blick zugeworfen hat; im schlimmsten Fall, wenn der Schütze schießt und nicht trifft, bleibt der armen Seele nichts anderes übrig, als sich aufzurappeln. Denn es war seine Schuld, dass der Schütze nicht getroffen hat.. Wenn ein Schütze so viel Aufregung hervorruft, wenn er in Aktion tritt, liegt das nicht nur an dem Spektakel, das er erzeugt, wenn sein Schuss gelingt, sondern auch wegen der Alles-oder-Nichts-Wirkung seiner Kugel: ein Carreau entspricht zwei gut gespielten Boulekugeln, ein Fehlschuss bedeutet eine verschwendete Kugel. Da ein Schütze sehr oft nichts anderes tut, als zu schießen, erfordert dieser Posten also Nerven wie Drahtseile und vor allem viel Selbstbeherrschung.

## 2. Der Pointeur oder Leger

Der bescheidene und unauffällige Spieler, der aufbaut und sich vorbereitet. Die Zuschauer sehen ihn kaum stehen, und bezeichnen ihn oft mit dem Namen seines Schützen an (Sie wissen schon, der Große dort, der Pointeur von Dem und Dem) und interessieren sich erst für ihn für ihn, wenn er eine gegnerische Boule trifft. Doch seine Rolle ist entscheidend, wie wir später sehen. Die ersten ein bis zwei Kugeln einer Wurfrunde zeigen bereits, worauf die Spieler aus sind, welche Art von Wurfrunde es sein wird. So sind es oft die Kugeln des Pointeurs, je nach dem Ergebnis seiner Würfe, die seiner

Mannschaft einen Vorteil verschaffen können oder nicht. Und jeder weiß, dass ein Schütze in der Regel mit Boule-Vorteil besser schießt.

Wenn der Pointeur klug ist, wird er übrigens diese relative Anonymität ausnutzen. Er ist weniger dem Urteil des Publikums ausgesetzt, steht weniger unter Druck und kann in den Momenten, in denen schwierige Entscheidungen getroffen werden müssen, einen klareren Kopf haben als seine Mitspieler. Auf der anderen Seite wird er regelmäßig in die Rolle des Trainers schlüpfen, vor allem wenn er als erfahrener Spieler das Spiel mit jungen Schützen an seiner Seite anführt.

Er kann sich dann der Aufgabe stellen, die Taktik festzulegen, die Stimmungen seiner Mitspieler zu kontrollieren oder auch Konflikte mit dem Gegner zu lösen. Eine Rolle, die bei den härtesten Turnieren unerlässlich ist und zweifellos auch die Rekordzahl der Siege bei der Mondial La Marseillaise erklärt durch Meister des Legens wie Albert Pisapia (sieben Siege) und Jean Kokoyan (sechs Siege), der vor einigen Jahren verstorben ist.

### **3. Der Milieu oder der mittlere Spieler**

Normalerweise der stärkste Spieler, der vollständigste. Er muss in Aktion treten, wenn dem Tireur die Kugeln ausgehen und er platziert, wenn der Leger ausgespielt hat. Er ist oft derjenige, der zuletzt spielt und auf dessen Schultern dann die Verantwortung ruht. Da diese Position nicht für Schnell-Schützen oder Schnell-Leger empfohlen wird, ist er sicherlich der einnehmendste Posten für Schnell-Sieger. Andererseits wird dieser Posten in vielen Teams oft dem Spieler zugewiesen, der weniger gut legt als der Pointeur und andererseits weniger gut schießt als der Tireur.

## DIE PARTIE

Das Spiel beginnt. Der Leger platziert gut, der Tireur schießt gut, der Mittelspieler fühlt sich wohl. Und dann, langsam aber sicher, beginnt der Leger schlecht zu platzieren, oder der Tireur, schlecht zu schießen, wird der Mittelspieler nervös. Bald wird er vorschlagen: 'Wir werden rotieren'. Das bedeutet, dass die Rollen getauscht werden, wie zu Beginn festgelegt.

ABER VORSICHT! Auch wenn das Rotieren innerhalb einer Mannschaft das Gesicht einer Mannschaft verändern kann, vor allem wenn es sich um eine Mannschaft aus talentierten Spielern handelt, die oft gewinnen und sich gegenseitig sich gut kennen, gilt dieses Manöver allzu oft als Strafe für einen Mitspieler~~s~~, der nicht so gut spielt.

Aber auch als Versuch, sich dem Druck zu entziehen, wenn es von einem Spieler vorgeschlagen wird, der anfängt zu schwächeln. Seien Sie versichert, dass ein solcher Wechsel in beiden Fällen nicht dazu beiträgt, die Mannschaft wieder auf Kurs zu bringen, da der Zusammenhalt der Mannschaft ernsthaft erschüttert wurde.

Das bringt uns zu einem wesentlichen Punkt: Eine gute Mannschaft ist vor allem ein eng zusammenarbeitendes Team, das ist klar, aber sowohl im Hinblick auf die Zusammengehörigkeit als auch in TECHNISCHER Hinsicht. Ideale Teamkollegen sind nicht nur gute Spieler, sondern auch Spieler, mit denen man am besten spielt. Das wichtigste Kriterium bei der Suche nach Mitspielern sollte daher FREUNDSCHAFT sein, oder zumindest gegenseitiger RESPEKT.

# DIE TECHNIK

Beginnen wir am Anfang, und zwar damit einige etablierte Ansichten umzustößen, angefangen mit dieser: Wenn man einem Esel die Ohren abschneidet, wird er noch nicht zu einem Rennpferd. Das stimmt. Nicht alle Boule-Spieler, selbst wenn sie hart trainieren, können von sich behaupten, jemals ein Champion zu werden. Aber ich bin sicher, dass sie sich, wenn sie einige Dinge beherzigen, deutlich verbessern.

Eine zweite vorherrschende Meinung: "Boulespielen kann man nicht lernen, man muss ein NATÜRLICHES Talent haben". Ein Text wie dieser, der in die Kategorie "Schwätzer" fallen könnte, ist das ganze Jahr über auf Spielplätzen zu hören. Und doch ist da nichts dran. Und wenn viele junge Spieler keine andere Wahl haben, als sich das Spiel komplett selbst beizubringen, dann liegt das daran, dass die Ausbildung von Pétanque-Spielern erst in den Kinderschuhen ist. Übrigens möchte ich bei dieser Gelegenheit die Freiwilligen grüßen, die die von einigen Vereinen ins Leben gerufenen Pétanque-Schulen am Laufen halten. Und auch die Verbände, die die meisten dieser Leute ausgebildet haben. Nicht zu vergessen das von Robert Bruno zusammengestellte Team, das mehrere Jahre lang forschte und Verbindungen herstellte in Bezug auf die Technik des Pétanque. Pétanque kann man lernen, und seine Technik kann man enträtseln, studieren und erklären, genau wie die des Golfspiels oder des Schlittschuhlaufens. Und obwohl die Art und Weise, sich zu bewegen, von Spieler zu Spieler variieren kann, gibt es dennoch feste und unveränderliche Faktoren, die man erkennen kann. Es sind Grundformen, die man bei allen guten Spielern findet; und diese Grundformen möchte ich im Folgenden aufzeigen.

Robert Bruno ist der Autor des Buches 'Les secrets de la pétanque et du jeu provençal', 'Die Geheimnisse des Pétanque und des Jeu provençal', das ebenfalls bei les Presses du Midi erschienen ist.

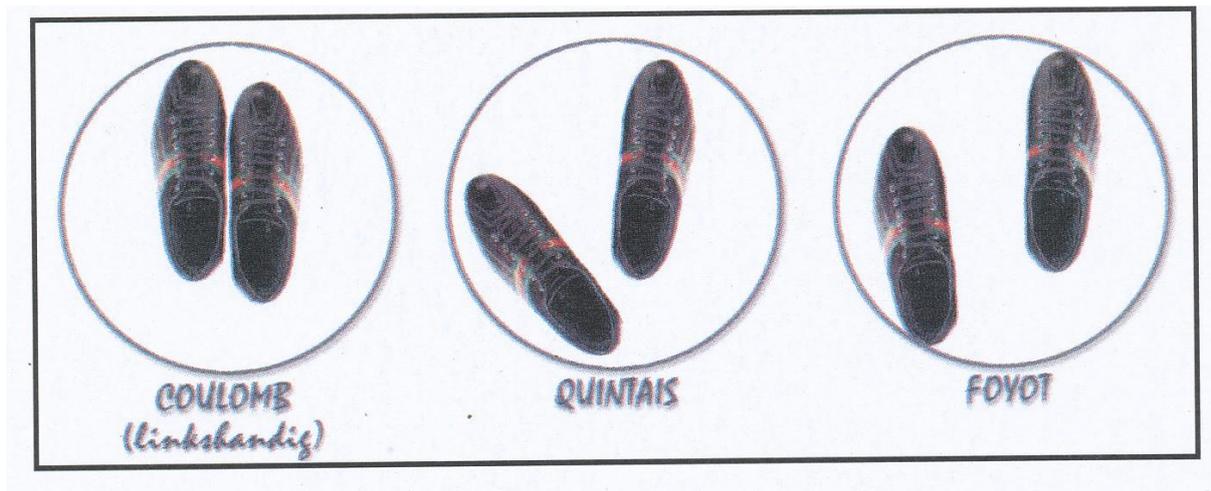
## I. Aufrecht Spielen

Beim Schießen und sehr oft auch beim Legen spielt man stehend. Das ist also die Haltung, die wir uns zuerst ansehen werden.

### 1. Die Ausgangsposition

#### a. Die Stellung der Füße

Pétanque (das Wort kommt aus dem provenzalischen *ped tanca*, später in französisch *pieds tanqués* und dann schließlich *pétanque*) wird, wie der Name schon sagt, mit beiden Füßen innerhalb des Kreises, d.h. mit beiden Füßen flach auf dem Boden gespielt (im Gegensatz zum Jeu Provençal, bei dem ein Fuß angehoben werden muss) und nicht, wie allzu oft gesagt wird, mit geschlossenen Füßen. Eine wichtige Unterscheidung, denn viele Spieler können das Gleichgewicht besser halten, wenn die Füße leicht auseinander, ohne zu schummeln auf dem Kreisrand stehen. Nutzen Sie also die Bewegungsfreiheit, um den Grad der Spreizstellung zu finden, die am besten zu Ihren Körperproportionen passt. Das machen auch die großen Champions, deren Füße stehen oft in sehr unterschiedlichen Positionen, **wie Sie auf dem Bild unten sehen können**



### b. Die Position der Füße

Die Studien von Robert Bruno und seinem Team von Wissenschaftlern auf dem Gebiet der Biomechanik haben gezeigt dass sich das Körpergewicht, das in der Ausgangsposition gleichmäßig auf beide Beine verteilt ist, während des Wurfs schließlich auf den rechten Fuß verlagert (bei Rechtshändern). Diese Gewichtsverlagerung, die bei allen Sportarten, bei denen ein Gegenstand mit Präzision getroffen oder geworfen werden muss, verleiht dem Wurf Kraft und verhindert, dass sich der Arm aufdrängen muss (versuchen Sie einmal, eine Kugel mit einem Kieselstein im Schuh zu werfen, dann werden Sie sofort verstehen, wie wichtig diese Gewichtsverlagerung ist). Für besseres Gleichgewicht beim Wurf ist es daher sinnvoll, **den rechten Fuß etwas vor den anderen zu setzen** (und für Linkshänder, wie René Coulomb auf dem Bild oben, genau umgekehrt).

### c. Haltung des Oberkörpers

Der Oberkörper, insbesondere beim Schießen, spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für den Kraftzuwachs. Durch das Aufstehen während des zweiten Teils der Bewegung, wird der Arm schneller und flexibler (siehe z. B., wie Philippe Suchaud es macht). Eine gute Haltung in der **Ausgangsposition** oder beim Rückwärtsschwingen ist also **ein leicht nach vorne gebeugter Oberkörper**.

### d. Armhaltung

Obwohl viele Spieler ihren Wurfarm in der Ausgangsposition halb angewinkelt haben, würde ich sagen, dass das kaum eine Rolle spielt, vorausgesetzt, man fühlt sich wohl dabei.



Eine gut gehaltene Kugel (in den Fingern)



schlecht gehaltene Boule (in der Handfläche)

Eine

### e. Das Halten der Kugel

Ein Punkt, der extrem wichtig ist und oft den Unterschied zwischen guten und nicht so guten Spielern ausmacht. Wie bei allen Sportarten, bei denen es um das Ballgefühl in den Händen geht (insbesondere bei Handball, Tennis, Baseball), muss die Kugel **IN DEN FINGERN** gehalten werden. Je nach Bedeutung der Aktion dieser Finger, kann dies zu zwei Arten des Loslassens führen, die beide gleich effektiv sind und später beschrieben werden. Wichtig ist in der Ausgangsposition ein gutes



Gefühl in den Fingern: Dazu muss der DRUCK AUF DIE KUGEL sehr schwach sein. Ein Golflehrer in meiner Nähe, wenn er über das Halten eines Golfschlägers spricht, benutzt dafür einen Ausdruck den man wörtlich übernehmen kann, wenn man über das Halten einer Bouleball spricht: "Wie wenn man ein Vögelchen in der Hand hält: Man kann es am Entfliehen hindern, aber nicht ersticken".



„Wie wenn man einen Vogel in der Hand hält: Man kann ihn am Entfliehen hindern, aber ihn nicht ersticken lassen....“

## 2. Die Bewegung

Der Wurf besteht aus einer Bewegung des Wurfarms nach hinten (wir nennen das den Rückschwung) und dann eine Bewegung nach vorne (der Vorwärtsschwung). Lassen Sie uns einen näher betrachten.

### a. Der Rückschwung



Der Beginn der Bewegung kann, vor allem beim Schießen, von Spieler zu Spieler völlig unterschiedlich sein; andererseits zeigen viele Champions die gleiche feste Bewegung: in dem Moment wenn sich die Hand etwa in Höhe der Knie am niedrigsten Punkt (Punkt A) befinden und der Unterarm in einer Grundstellung die später beschrieben wird.

Ab diesem Punkt hat der Rückschwung wirklich begonnen, was auch bei Spielern wie Michel Loy und Jean Yves Loulon praktisch der Fall ist. Bei einigen Spielern, wie zum Beispiel Pascal Milei, geht dem Ausschwing eine typische persönliche Aktion voraus. ( Milei beginnt seinen Schwung, indem er zunächst seine Hand weit nach oben hebt, weit über seine Stirn hinaus. R.S)

Bei allen Meistern ist der Unterarm vollständig gestreckt, wenn er beim Zug die Schulterhöhe erreicht. Der Handrücken steht

dann senkrecht zur Schussrichtung und die Kugel ruht in den Fingern, und es ist ausschließlich DER ARM, der die Aufwärtsbewegung bestimmt. Es ist sehr wichtig, das zu verstehen, weil es wesentlich ist für das, was ich eine natürliche Spielweise nenne. Während des gesamten Ausschwunges darf der Unterarm passiv bleiben, gestreckt und damit natürlich blockiert. Auf jeden Fall ist dies die beste ratsamste Position, denn diese Position ist absolut notwendig beim Vorschwingen. Ich bin der Meinung, dass das Handgelenk auch völlig schlaff und entspannt bleiben kann, wodurch es automatisch in eine gestreckte Position kommt, ja, man kann es sogar ein wenig überdehnen.

Auf die Gefahr hin, Tausende von guten Spielern zu schockieren, die die Angewohnheit haben, ihr Handgelenk vom Beginn der Bewegung an zu beugen, macht es keinen Sinn, es früher zu beugen. Wenn das Handgelenk entspannt ist, wird es sich ganz natürlich beugen, sobald der Arm zu sinken beginnt. Die oben beschriebene Bewegung ist die natürlichste und effektivste und wird empfohlen, wenn man nur eine durchschnittliche Begabung hat.

Christian Fazzino streckt seinen Unterarm am Ende des Ausholens zwar nicht ganz und Philippe Quintais macht mehrere Handgelenksbewegungen beim Rückwärtsschwingen, aber ich bin mir sicher, dass der durchschnittliche Leser weniger begabt im Pétanque ist als sie, und es wäre gefährlich, sie vollständig imitieren zu wollen.



In ähnlicher Weise scheint es gut zu sein, den Handrücken senkrecht zur Bewegungsrichtung zu halten, dies um zu vermeiden, dass man eine ungeschickte Bewegung machen muss, um die Hand in diese Position zu bringen, während sie vorwärts schwingt. Lassen Sie uns das näher erläutern.

### **b. Der Vorwärtsschwung**

Der Vorwärtsschwung, wie der Rückwärtsschwung, durch das Ansetzen des Arms, das Anheben des Oberkörpers und die Verlagerung des Körpergewichts auf das rechte Bein (bei Linkshändern auf das linke Bein); diese Bewegung sollte so ENTSPANNT wie möglich durch den gesamten Arm ausgeführt werden, von der Schulter bis zur Hand. Sie ist eine Voraussetzung um Geschmeidigkeit und Kraft zu erlangen und damit die ideale Flugbahn für die zu spielende Kugel.



Wenn der Punkt auf Höhe des Knies passiert wird, muss die die Hand in der gleichen Position wie beim Ausholen sein. **Denken Sie daran, den Arm so lang wie möglich zu machen, den Punkt A zu passieren und die Bewegung zu beenden, nachdem Sie die Kugel losgelassen haben.** Letzteres geschieht automatisch, indem die Bewegung auf dem Weg dorthin minimiert wird. Durch die Zentrifugalkraft wird das Handgelenk leicht überstreckt und die Kugel verlässt automatisch die Hand; die Finger sind leicht gebeugt.



### c. Rhythmus und Tempo

Wir kommen nun zum vielleicht wichtigsten Punkt dieses Kapitels. Definieren wir aber zunächst diese beiden Begriffe, die häufiger im Konzertsaal als auf dem Bouleplatz verwendet werden. Der Rhythmus ist definiert durch das Verhältnis zwischen den beiden Phasen einer Bewegung und ihrer Beschleunigung. Alle guten Spieler haben einen guten Rhythmus. Das bedeutet, dass der Auszug nach Rückschwung langsamer ist als der Vorschwung, idealerweise eine Bewegung, die ständig an Geschwindigkeit zunimmt.

Eine gute Übung, um diesen Rhythmus zu erlernen, ist, wenn Sie eine Kugel werfen das Wort LANGSAM während des Ausholens und das Wort SCHNELL während des Vorwärtsschwungs zu sagen. Dieses "LANGSAM - SCHNELL" gibt eine gute Vorstellung davon, was der Rhythmus eines guten Spielers ist, vor allem, wenn du es schaffst, es fließend zu tun. Um eine gute Vorstellung von einem perfekten Rhythmus und einer perfekt fließenden Bewegung zu haben, sehen Sie sich die Bewegung von Michel Schatz (alias Passo) an. Diese Übung des Rhythmus ist eine der nützlichsten Übungen, die ein Boule-Spieler, der sich verbessern will, machen kann. Vor allem sollte er sich nicht scheuen, das Ausholen extrem langsam zu beginnen, was es tatsächlich ermöglicht, sich richtig auf die Aktion des

Arms zu konzentrieren und den Unterarm und das Handgelenk zu entspannen. Das **Tempo** ist die Geschwindigkeit, mit der die Bewegung ausgeführt wird. Diese Geschwindigkeit ist von Spieler zu Spieler sehr unterschiedlich, ist Teil seines Stils und hat keinen Einfluss auf die Qualität seines Spiels. Es handelt sich um eine spezifische Komponente des Spielers, der daher selbst das Tempo wählt, das ihm am besten liegt, von langsam (Philippe Suchaud) bis schnell (Michel Loy).

#### **d. Die Grundlagen**

Wie ich auf den vorangegangenen Seiten zu erklären versucht habe, besteht die Bewegung eines guten Spielers, so groß die gegenseitigen Unterschiede auch sein mögen, aus einer bestimmten Anzahl von festen Werten oder Konstanten. Zumindest nennen das die Wissenschaftler so. Ich nenne sie die Grundprinzipien. Schauen wir sie uns noch einmal an:

**Der linke Fuß *hinter* dem rechten Fuß (für Rechtshänder).**

**Das Halten der Kugel *in den Fingern*.**

**Ein *leichter Druck* der Hand auf die Kugel.**

***Streckung* des Unterarms beim Vorbeiführen des Knies beim Vorwärtsschwung.**

***Verlagerung des Körpergewichts* auf den rechten Fuß (für Rechtshänder).**

**Ein guter *Rhythmus*.**

Zwei weitere Dinge, die nicht zu den festen Werten gehören, können für die meisten Spieler von Nutzen sein. Sie sind:

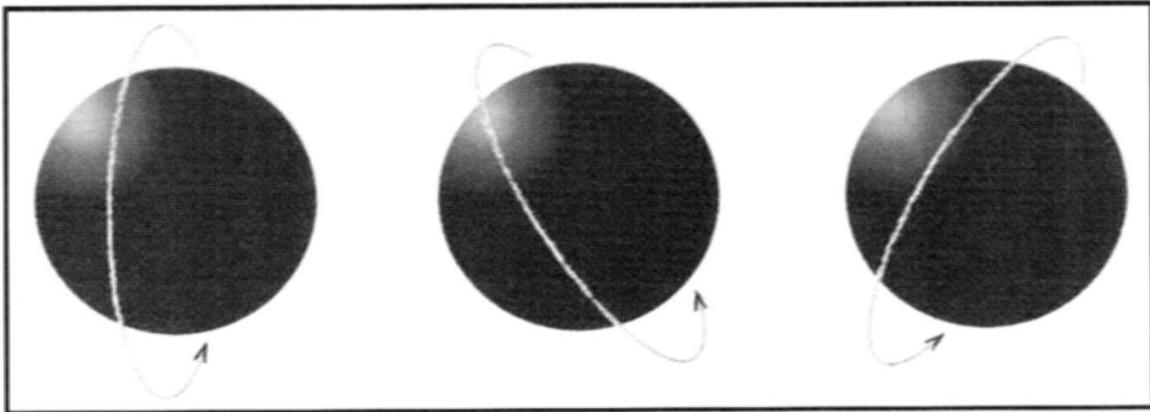
**Der *nach hinten gestreckte Unterarm* während des Ausholens.**

**Der Handrücken senkrecht zur Bewegungsrichtung *während des Ausholens*.**

### **3. Die Effets**

In den vorangegangenen Abschnitten ging es darum, eine einfache Bewegung zu beschreiben, die von jedem Menschen auf natürliche Weise ausgeführt werden kann, nämlich die Grundbewegung. Es handelt sich um eine Aktion, bei der die Kugel eine Rückwärtsdrehung senkrecht zum Boden ausführt (siehe Zeichnung). Dieser Effekt wird oft als Carreau beim Schießen bezeichnet. Robert Bruno, hat in seinem Buch „Les secrets de pétanque et du jeu provençal“ eine andere Meinung darüber. Obwohl dieser so genannte Retro-Effekt, und insbesondere gilt dass bei einem sandigen Boden, eine weniger hoch springende Kugel zur Folge hat (man denke zum Beispiel an einen Slice im Tennis), hat Bruno gezeigt, dass Carreaus hauptsächlich eine Frage der Flugbahn sind. Und die günstigste Flugbahn entsteht am Ende einer völlig entspannten Bewegung, ohne eine störende Aktion der gegenläufigen Muskeln. Sie profitieren also kaum von diesem Effekt beim Abwurf der Kugel durch eine pirouettenartige Bewegung des Handgelenks, wie sie der Franzose Jo Farré macht.

In einer Spielsituation hingegen, in der einige Kugeln des Gegners störend im Weg liegen oder wenn ein Hindernis auf dem Spielfeld ist oder wenn der Spieler etwas weiter seitlich steht, kann es notwendig sein, während des Platzierungsprozesses eine Kugel zu 'bearbeiten'. Dabei handelt es sich um einen Effet nach links oder nach rechts, und jeder gute Boule-Spieler sollte dies in seinem Repertoire haben. Die Bewegung wird genauso ausgeführt, als wäre die Zielkugel in der Verlängerung des Données, mit dem Unterschied, dass der Handrücken anfangs GERADE in der Bewegungsrichtung liegt und das Handgelenk eine pirouettenartige Bewegung macht. Zu Beginn dieser Aktion ist das Handgelenk noch gebeugt, während es im letzten Moment, kurz bevor die Kugel losgelassen wird, eine kurze und heftige Streckbewegung ausführt.



## II. DAS SPIEL IN DER HOCKE

In manchen Fällen ist es wichtig, aus einer anderen Haltung zu spielen. Dabei sitzt man in der Hocke, mit den Fersen hoch und die Oberschenkel leicht gespreizt. Der Vorteil dieser Position ist, dass Sie die Kugel näher am Boden loslassen können, was zu einer günstigeren Flugbahn bei Würfeln führt, bei denen Sie das Abspringen der Kugel minimieren wollen. Der Nachteil, aufgrund der geringeren Stabilität im Vergleich zum stehenden spielen, ist, dass Ihnen möglicherweise die Kraft fehlt. Grundsätzlich ist diese Position nur für Würfe zu empfehlen, bei denen man die Kugel nicht hoch auf ein weit entferntes Donnee spielen muss. Es sei denn, Ihr heißt Michel Loy, der wohl beste Spieler der Welt, wenn es darum geht, aus einer gehockten Position hoch zu werfen.



Das Spielen in dieser Position sollte häufig geübt werden, solange bis man fest und leicht sitzt, eine Voraussetzung für ein gutes Spiel in der Hocke. Es braucht viel Zeit, um herauszufinden, wie weit man die Oberschenkel spreizen muss, und auch für das Finden eines guten Gleichgewichts. Aber es zahlt sich immens aus, besonders auf ebenem und glattem Terrain.

Wenn man einmal in der Hocke ist, ist die Bewegung genau die gleiche wie beim Spielen im Stehen und es gelten die gleichen Grundlagen.



### III. DIE VERSCHIEDENEN WÜRFE

Trotz der scheinbaren Einfachheit des Spiels (man schießt oder man legt), gibt es beim Pétanque eine große Anzahl von Wurfmöglichkeiten und ein guter Spieler sollte sie unbedingt alle kennen und vor allem die Würfe üben, die ihm am schwersten fallen. Wir werden sie nun nacheinander beschreiben.

#### 1. Schießen

##### a. Eisen schießen (oder Volltreffer)

Dieser Wurf, der beliebteste beim Publikum, beinhaltet das eine solche Kugel so auf die gegnerische Kugel oder direkt davor (auf die Unterseite der Kugel) geworfen wird, dass diese Kugel verschwindet. Es ist ein perfekter Schuss, wenn die gespielte Kugel dort liegen bleibt, wo die gegnerische Kugel lag. Dies wird Carreau genannt. Im Allgemeinen wird die Kugel im Stehen geschossen. Abgesehen von der Tatsache, dass das Schießen spektakulär ist, hat es einen entscheidenden Platz im modernen Pétanque eingenommen, seit es nicht mehr erlaubt ist, mit einer Kugel den Punkt des Données zu ertasten. Auf Böden, die etwas tückisch sind, ist es oft sicherer zu schießen als zu legen. Daher sollten alle Spieler dazu in der Lage sein, auch die Leger, die immer wieder in Aktion treten müssen, um eine anfallende Wurfrunde mit einem Schuss zu beenden. Das Eisenschießen ist übrigens einer der am einfachsten auszuführenden Würfe, weil er relativ stereotyp ist und man kaum darüber nachdenken muss. Wenn man die Grundlagen des stehenden Spiels beachtet, sollte jeder in der Lage sein, im Training einen anständigen Wurfdurchschnitt zu erreichen. In einem Spiel ist das eine ganz andere Geschichte. Später werden wir sehen, dass dies nicht eine Frage der Technik, sondern eine Frage der Mentalität ist.

##### b. Schießen über den Boden (Flachschiuss)

Diese Art zu schießen hat das gleiche Ziel wie das Schießen auf Eisen: die Kugel des Gegners zu treffen. Sie bedeutet jedoch, dass die Kugel nicht so weit durch die Luft fliegt: Sie fällt nicht auf oder vor die anvisierte Kugel, sondern schlägt weit vorher auf dem Boden auf. Diese Art des Schießens, die vor allem auf ebenen und glatten Böden angewandt wird, hat zwei Vorteile: eine höhere Trefferquote weil sie einfacher ist und vor allem eine Chance auf viele Carreaux, aufgrund der flachen Flugbahn längs des Bodens.

Allerdings hat der Flachschiuss zwei große Nachteile. Erstens steigt das Risiko eines Zusammenstoßes mit einer anderen Kugel, weil die gespielten oder getroffenen Kugeln auf dem Boden entschwinden und nicht wegspringen, wie normalerweise bei einem Schuss durch die Luft. Hinzu kommt, dass dieser Wurf von allen Würfeln, die ein Boule-Spieler beherrschen muss, der am meisten verpönte ist. Und wenn man sich entscheidet, ihn zu benutzen, muss man in der Lage sein das akzeptieren zu können. Der Flachschiuss, der oft als eine Waffe der Schwachen angesehen wird, die eines guten Spielers unwürdig ist, ist jedoch auf bestimmten Spielfeldern ein probates Mittel. Vorausgesetzt, man ist bereit, die Diskussionen zu ignorieren, die diese Art des Schießens unweigerlich hervorruft. Diejenigen, die diese Art von Spektakel lieber nicht sehen möchten, sollten lieber die Schande von Turnierorganisatoren oder Vereinen ansprechen, die derartige Anlagen bauen, anstatt auf Spieler herabzusehen, die mit diesen vom Spielregelement erlaubten Mitteln probieren zu gewinnen. Einst bot Pétanque ein schönes Spektakel auf technisch sehr schwierigem Terrain und zu anderen Zeiten auf Terrains, die aussehen wie Billardtische; so konnte man 1999, während der französischen Meisterschaften im Doublette in Belfort, beispielsweise einen Champion vom Kaliber eines Didier

Choupay sehen der seine Zuflucht zum Flachschiuss nahm (und der damit ganz nebenbei bewies, dass das nicht seine beste Spezialität war...).

Abschließend möchten wir klarstellen, dass der Flachschiuss einen letzten und oft entscheidenden Vorteil für die Spieler hat, die sich wenig um das "Schießen wie ein Kerl" kümmern und denen es einfach nur ums Gewinnen geht: Ihre Gegner, die weiter auf Eisen schießen, werden dadurch oft gestresst. Man sieht sehr selten, dass ein Tireur, der normal auf Eisen schießt, seinen üblichen Durchschnitt erreicht, wenn er einem Schützen gegenübersteht, der gut flach über den Boden schießt.

### c. Der „Halb-über-halb-Wurf“

Es kann durchaus vorkommen, dass Sie sich einen Fehlschiuss nicht leisten können und sich deshalb für einen Wurf entscheiden, der von der Leistung her zwischen einem Schuss und einer platzierten Kugel liegt. In diesem Fall haben Sie, wenn der Wurf schief geht, immer noch eine Kugel, die ein oder zwei Meter hinter der Kugel liegt, die aber trotz allem vor den gegnerischen Kugeln liegt, die drei oder vier Meter hinter der Zielkugel liegen.

Ein solcher Halb-über-Halb-Wurf kann auch verwendet werden, wenn man die Sau ein wenig verschieben möchte. Der Wurf wird wie ein Flachschiuss ausgeführt, aber dann weicher und mit einer höheren Flugbahn durch die Luft, als würde man eine Kugel platzieren, unter der Annahme, dass die Sau in der gleichen Linie liegt aber etwa zwei Meter entfernt ist.

*(Ein Ausdruck, der regelmäßig von Gegnern des Flachschiusses mit einem anderen Ausdruck gebraucht wird ist: "Schießen wie eine alte Dame". Wer Angélique Papon oder Marie-Christine Virebayre beim Schießen gesehen hat, wird diese Ausdrücke wohl kaum verwenden können.)*

## 2. Platzieren

Legen oder Platzieren ist das Spielen einer Kugel zu einem bestimmten Ziel (was nicht immer die Sau sein muss, wie wir sehen werden) in der Hoffnung, dass die Kugel dort so nah wie möglich zum Liegen kommt. Das Erreichen dieses Ziels kann auch das Ergebnis von mehreren Wüfren sein, wobei im Voraus zu überlegen ist, wie die Kugel reagieren wird, wenn sie auf dem Boden landet.

### a. Das Donnée und die Beschaffenheit des Bodens

Vor dem Legen muss ein Donnée (Aufschlagpunkt) gewählt werden, das heißt die Stelle, an der die Kugel zuerst auf dem Boden auftrifft. Wie man spielt, d.h. mit welcher Wurfart, hängt zum einen von der Entfernung zwischen dem Donnée und dem Wurfkreis ab und zum anderen von ihrer Lage in Bezug auf die Linie vom Wurfkreis zur Zielkugel. Es sollte ein Teil des Spielfeldes gewählt werden, auf dem die Kugel so neutral wie möglich rollen kann.

Das ideale Donnée ist flach und waagrecht, weder zu hart noch zu weich und ausreichend groß.

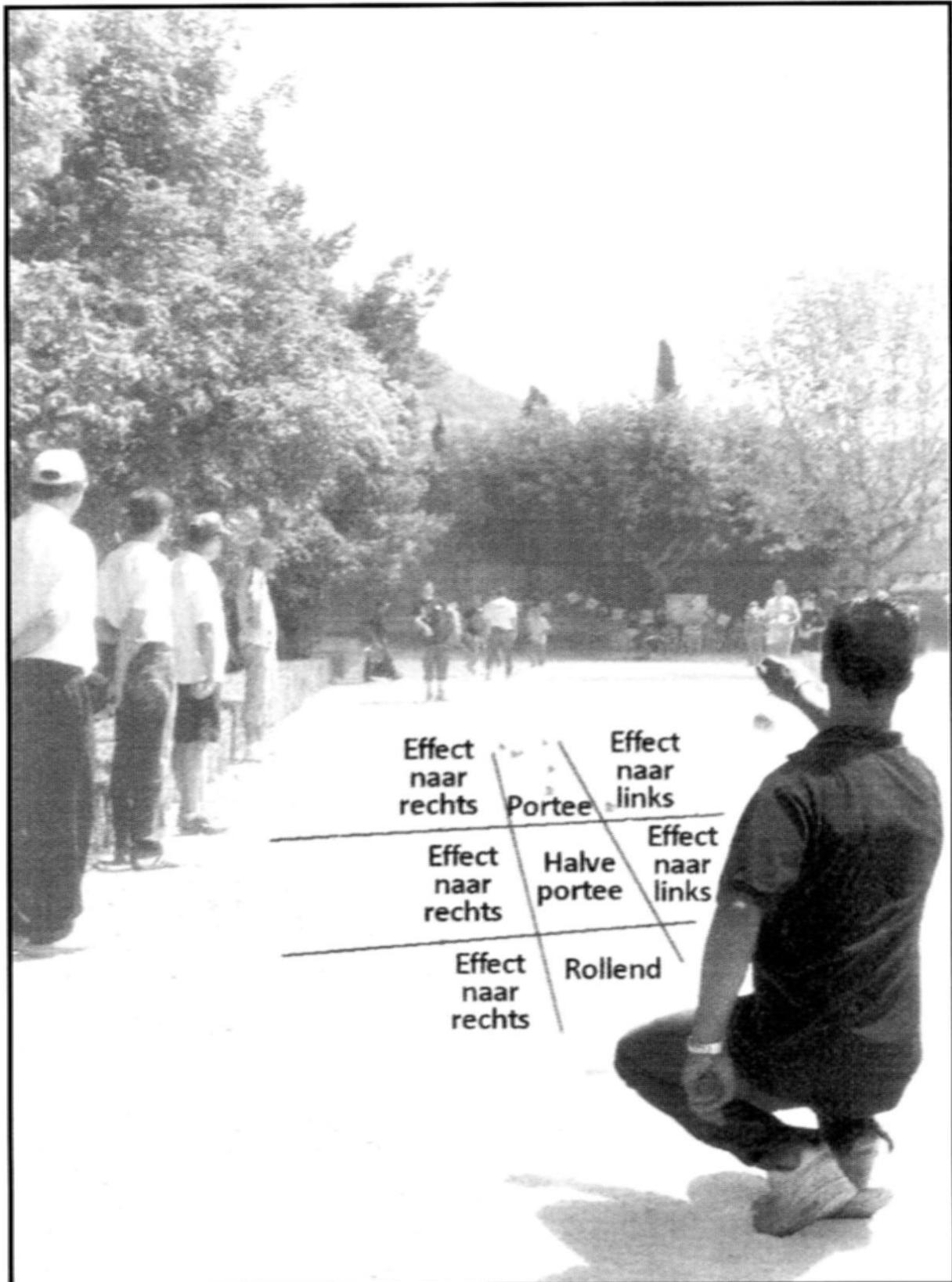
Wenn es mehrere geeignete Données gibt, wählen Sie die Stelle die am besten zu der Wurfart passt, die Sie am besten beherrschen und die am häufigsten gelingt.

Denn nach den Spielregeln darf die Härte des Bodens nicht (mehr) getestet werden (außer ganz kurz vor dem Auswurf, was übrigens niemand tut). Oft macht das Auge des Meisters den Unterschied aus.

Ein guter Spitzenspieler kann die Art und Beschaffenheit des Bodens wirklich "erfühlen", indem er ihn einfach mit dem Auge inspiziert. Was wiederum, für einige der Grund ist zu sagen, dass man als Tireur geboren wird, aber dass man eine Menge tun muss, um ein Pointeur zu werden.

Es gibt viele Arten von Pointeurs, viele von ihnen zeichnen sich durch eine ausgeprägte Vorliebe für eine bestimmte Art von Wüfren aus:

Man trifft auf Spieler, die rollen, die hoch und mit Schwung spielen, und so weiter. Es versteht sich von selbst, dass man so weit wie möglich ein kompletter Spieler werden muss, der jeden Wurf auf der Grundlage der Lage des idealen Données ausführen kann. Lassen wir diese Würfe Revue passieren.



## *Die verschiedenen Würfe beim Legen*

### b. Rollendes Spiel

Wird angewendet, wenn sich das Donnée im ersten Viertel des Spielfelds befindet, also zwischen 1,5 und 2 m. Auf einem glatten und flachen Spielfeld ist es sehr effektiv, vorausgesetzt, der Boden ist nicht zu weich ist. Richtig ausgeführt, bietet es ein hohes Maß an Genauigkeit, nicht nur in Bezug auf die Entfernung, sondern vor allem bezüglich der Richtung.–Ein erfahrener Leger kann so leicht eine Kugel gegen einen anderen spielen oder sich direkt vor ihn legen, eine notwendige Form der Verteidigung auf Böden, auf denen viele Tireurs einen hohen Durchschnitt beim Schießen erreichen. Um eine Kugel zu rollen, braucht man jedoch eine Fläche ohne Steine und Hindernisse, denn ein einfacher Kieselstein kann eine potentielle Spitzen-Kugel zu einer Verlust-Kugel machen. Wie das Schießen über den Boden ist der Wurf eine typisch provenzalische Spezialität. Denn in dieser südfranzösischen Region gibt es viele Bouldrome, die mit Karrenladungen von Sand gebaut und dann komplett geglättet wurden.

Wenn Sie sich also für die Marseillaise anmelden wollen, - und bei allem Respekt für die Puristen – ist es völlig sinnlos sich dienstags frei zu nehmen, wenn man nicht rollen und nicht über den Boden schießen kann. (siehe Anmerkung unten)

Rollend spielen in der Hocke folgt den gleichen Prinzipien wie die der anderen Würfe. Allerdings müssen Sie auf zwei Dinge besonders achten:

Die Kugel muss vollkommen gerade abgeworfen werden (mit einer vertikalen Drehrichtung der Kugel) und die Bewegung muss korrekt abgeschlossen werden. Die Kugel muss schnell abfliegen und in ihrem Verlauf an Schwung verlieren. Was Sie niemals tun dürfen (außer in sehr speziellen Fällen) die Bewegung abubrechen, wie es manche Spieler tun, um dann weiterzumachen. Das beeinträchtigt nicht nur die korrekte Richtung, sondern der Lauf der Kugel leidet auch viel mehr unter den Hindernissen.

*(Die jährliche Mondial La Marseillaise in Marseille beginnt normalerweise am ersten Sonntag im Juli und dauert bis zum folgenden Donnerstag; das Spielfeld im Parc Borély, im Süden von Marseille, besteht aus glattem Asphalt, der mit einer hauchdünnen Schicht aus feinem Schotter bedeckt ist.)*

### c. Das Halbportée

Das halbe Portée oder Demi-Portée (in Frankreich auch Demidonnée genannt) wird angewendet, wenn sich das Donnée im zweiten oder dritten Viertel des Spielfelds befindet (zwischen 2 und 6 Metern, wenn die Sau bei 8 Metern ausgeworfen wird). Dies ist die bei weitem häufigste Art der Platzierung.

Bei dieser Spielweise kann die Haltung variieren, vorzugsweise in der Hocke, wenn der Empfänger nahe am Kreis steht, und im Stehen, wenn er weiter entfernt ist. Es handelt sich aber keineswegs um eine absolute Regel.

Der Wurf wird nach den üblichen Grundlagen ausgeführt indem er einfach in der Höhe variiert wird: höher oder niedriger je nachdem, ob das Donnée weiter weg oder näher ist.

Für die meisten Spieler ist das Demi-Portée leicht auszuführen. Man kann mit ihm Boden gewinnen, wenn es Hindernisse oder Gefälle auf dem Boden gibt, und der Wurf ist dann im Vorteil gegenüber einer rollend gespielten Kugel. Wie beim rollenden Spiel muss man darauf achten, die Kugel sauber und gerade abzuwerfen und die Bewegung richtig abzuschließen.

#### d. Das Portée

Das Portée ist ein Wurf, bei dem die Kugel aus großer Höhe auf einem Donnée landet, das sich im letzten Viertel des Spielfelds befindet.. Das heißt, je nach Spielposition, in einer Entfernung zwischen 4,5 und 8 Metern vom Wurfkreis entfernt. Dabei kommt die Kugel auch schnell zur Ruhe. Da ein Portée, ähnlich wie ein Schuss auf Eisen, spektakulär anzusehen ist, ist das Publikum davon schnell in den Bann gezogen. Dies hat auch damit zu tun, dass fälschlicherweise angenommen wird, dass ein Portée schwierig auszuführen ist.

In Wirklichkeit erfordert ein Portée -obwohl die Schwierigkeit hauptsächlich mentaler Natur ist, genau wie ein Schuss - weniger Gedanken im Vorfeld als andere Würfe und muss nur einfach perfekt ausgeführt werden. Schließlich fühlen sich viele Tireure, die im Laufe eines Spiels nur wenige Kugeln werfen, sicherer, wenn sie ihre Kugeln hoch und nah an die Kugel werfen. Doch dieser Wurf ist riskanter als die anderen Würfe: Da ein misslungenes Portée oft zu einem sehr schlechten Punkt führt (viel schlechter als ein misslungener Demi-Portée), steht der Spieler, der einen solchen Wurf versucht, unter großem psychologischen Druck. Genau wie bei einem Schuss. Deshalb ist es wichtig, einen solchen Wurf nicht zu machen bis man ihn perfekt beherrscht.

Technisch gesehen ist ein (Hoch)Portée ähnlich wie ein Schuss, obwohl die Flugbahn durch die Luft viel höher ist. Daher ist es wichtig, dass der Oberkörper beim Loslassen der Kugel völlig senkrecht steht. Falls Sie jemals die Gelegenheit haben, sollten Sie sich auch die sehr interessante Technik des französischen Spielers Zvonko Radnic ansehen. Dieser beginnt seinen Wurf in der Hocke, hebt sich dann während der Aktion auf und gewinnt so an Kraft und Geschwindigkeit. Bert van Dijk in den Niederlanden verwendet diese Technik oft.

#### e. Die Würfe mit Effet

Wir haben drei Würfe beschrieben (gerollte Kugel, Halbportée und Portée) , die ausgeführt werden können, wenn sich der Werfer in unterschiedlichen Abständen zum Wurfkreis befindet, aber in der geraden Linie des Spiels. Es kommt aber auch vor dass das ideale Donnée links oder rechts von dieser Linie liegt. Hier muss man dann der Kugel einen Effet geben, nach links oder rechts, um sicherzustellen, dass sie auf das Ziel zugeht. Das führt zu den folgenden sechs weiteren Würfen:

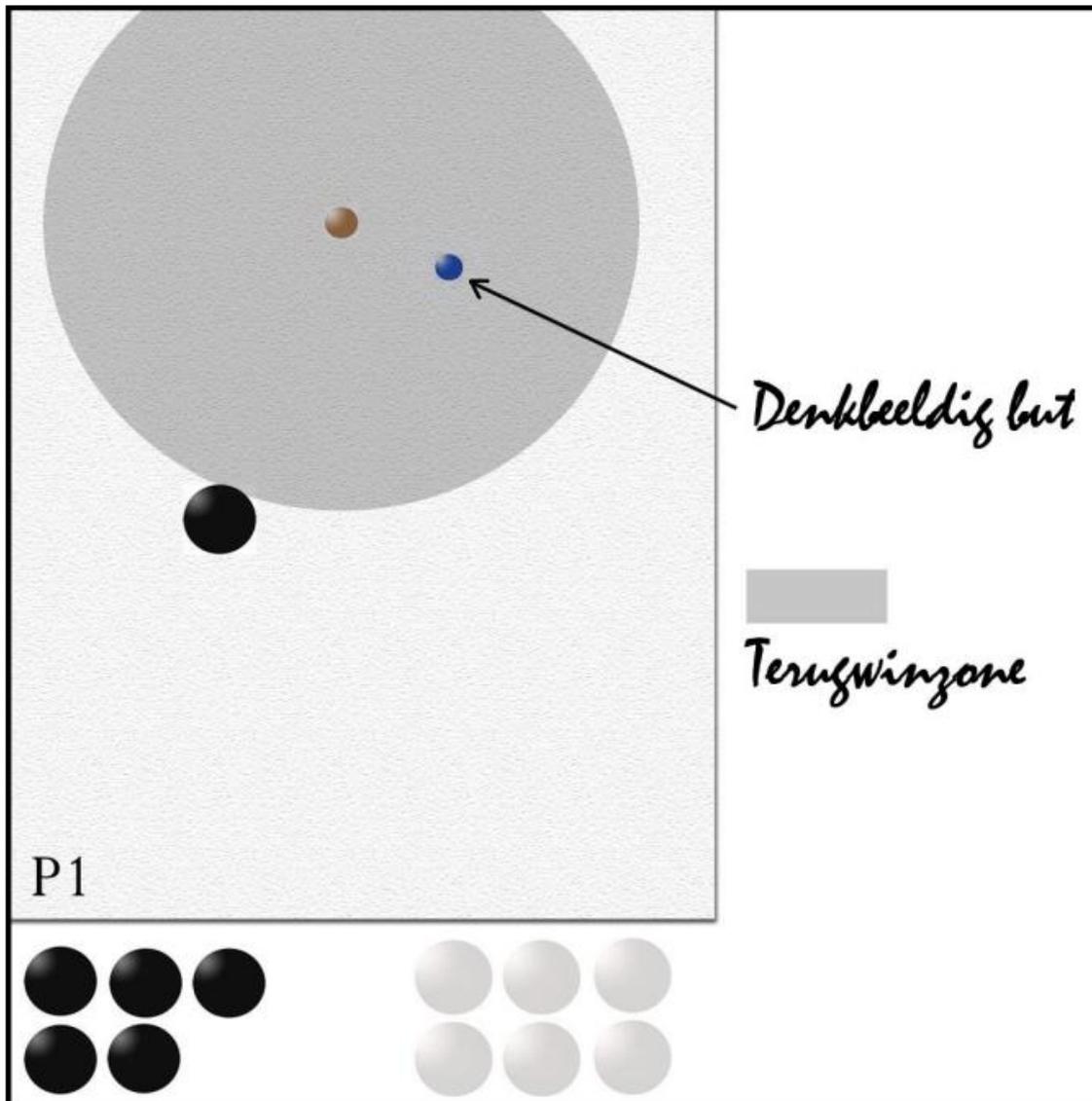
- Rollen mit Effet nach links
- Rollen mit Effet nach rechts
- Halb-Portée mit Effet nach links
- Halb-Portée mit Effet nach rechts
- Portée mit Effet nach links
- Portee mit Effet nach rechts

#### f. Das imaginäre Ziel

Dies ist der wichtigste Teil dieses Kapitels, der Technik des Platzierens. Denn jeder, der schon einmal Pétanque gespielt hat weiß, dass jeder Anfänger, der noch nicht über eine ausreichende Technik verfügt, immer nur versucht, seine Kugeln in die Richtung der Zielkugel zu spielen, einfach weil das ein guter Zielpunkt ist. Viel komplizierter wird es, wenn andere Kugeln in der Spiellinie liegen. Kugeln von Mitspielern oder der gegnerischen Mannschaft.

In einem solchen Fall muss man sich vorstellen (vor allem, wenn man noch nicht in der Lage ist, eine "krumme" Kugel mit Effet nach links oder rechts zu spielen), dass das Ziel auf einer Ideallinie liegt, die frei von Hindernissen ist und zudem an einer Stelle, an der es möglich ist, den Punkt des Gegners zu übernehmen oder Punkte hinzuzufügen.

Kurz gesagt, das imaginäre Ziel. Daher der Begriff "Rückgewinnungszone" (siehe die Abbildung auf der nächsten Seite). In der Praxis kann ein Mitspieler seinem unerfahrenen Leger oft helfen, indem er sich mit der Fußspitze auf die Stelle des imaginären Ziels stellt.



*Das imaginäre Ziel (Pfeil auf blau) und die Rückgewinnungszone (grau)*

Aber das richtig zu sehen und zu deuten, bleibt die erste große Schwierigkeit, die Sie zu Beginn überwinden müssen. Denn die automatische Tendenz, direkt auf das Ziel zu spielen, ist richtig stark. Man kann diese Idee eines imaginären Ziels auch nutzen, wenn man nicht sofort erkennt, wie sich eine bestimmte Neigung auf die zu spielende Kugel auswirkt. Wenn das Gelände nach links abfällt, sollten Sie davon ausgehen, dass sich das Ziel mehr links oder im umgekehrten Fall mehr rechts befindet. Und mehr nach vorne, wenn das Gelände nach unten abfällt und mehr nach hinten, wenn das Gelände ansteigt. Es ist auch nützlich, wenn das Ziel in der Nähe einer Verlustlinie liegt, sich dann vorzustellen, dass das Ziel ein wenig weiter davon entfernt ist

## IV. DAS TRAINING

Da die weitaus meisten Spieler sich die Technik des Pétanque selbst beigebracht haben, kommen wir nun zu einem heiklen Thema. Für die meisten Spieler beschränkt sich das Training auf das Spielen unter Freunden in geselliger Runde und auf ein kurzes Aufwärmen zu Beginn eines Turniers. Die Champions trainieren zwar individuell, aber sie sprechen kaum darüber und ziehen es vor, die Vorstellung aufrechtzuerhalten, dass sie mit ihren Fähigkeiten geboren wurden.

Es liegt jedoch auf der Hand, dass ein Spieler nicht alle 12 oben beschriebenen Würfe (drei Formen des Schießens und neun des Legens) perfekt beherrschen kann, ohne sie lange Zeit einzeln geübt zu haben. Dies gilt umso mehr, als die Würfe, die man während eines Spiels am wenigsten anwendet, am schwierigsten sind. Und wenn das sogar für Spielerinnen und Spieler gilt, die besonders begabt sind, ist es selbstverständlich, dass dies auch auf die große Mehrheit der normalen Spieler zutrifft. Es liegt auf der Hand, dass man nur durch regelmäßiges Üben technische Fortschritte machen kann, allein oder mit Freunden. Und dazu gehört sowohl allgemeines als auch spezifisches Training.

### 1. Allgemeines Training

Obwohl Pétanque, wenn es zur Entspannung ausgeübt wird, keine körperliche Fitness erfordert, sieht die Situation bei der Teilnahme an Turnieren und Wettkämpfen völlig anders aus. Lange Turniere sind echte Marathons, bei denen die besten Spieler innerhalb von 24 Stunden ein Dutzend Spiele hintereinander spielen und zwischendurch Zeit zum Essen und Schlafen finden müssen.

(Übrigens ist es an dieser Stelle angebracht, auf die sogenannten weit verbreiteten Non-Stop-Turniere einzugehen, bei denen die Organisation die Mahlzeiten der Spieler offenbar als eine hastig verschlungene Schüssel mit Chips und ein paar Würsten betrachtet.)

Um den Anforderungen des Spiels standzuhalten, ist eine gute Grundfitness wünschenswert. Ein gewisses Grundlagentraining (Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Gymnastik), vor allem in der Winterpause (sofern es eine solche in unserem Land gibt), kann dafür sorgen.

### 2. Spezifisches Training

Das spezifische Training umfasst die verschiedenen Würfe des Pétanque und insbesondere die Würfe, die Sie am schlechtesten beherrschen, sollten geübt werden. Dies geschieht durch eine Reihe von gezielten Übungen. Es gibt eine breite Palette von Übungen, von denen die meisten den Vereinstrainern bekannt sind, und ich werde die besten davon anführen.

#### a. Training für das Schießen

Die klassischsten Übungen sind die Regeln, die bei den Weltmeisterschaften im Präzisionsschießen gelten. Dabei werden die verschiedenen Ziele in einem Kreis mit einem Durchmesser von 1 Meter aufgestellt. Die Schüsse werden aus Kreisen (Durchmesser 50 cm) abgefeuert, die jeweils 6, 7, 8 und 9 Meter von den Zielkreisen entfernt sind. Die Ziele, die sich genau in der Mitte des Zielkreises befinden, sind nacheinander eine Kugel allein, eine Kugel 10 cm hinter einer Kugel, eine Kugel zwischen zwei anderen Kugeln (mit einem Abstand von 3 cm dazwischen), eine Kugel 10 cm hinter einer anderen Kugel und eine Kugel allein 20 cm hinter dem vorderen Kreisrand. Die Ziele müssen grundsätzlich voll getroffen werden, d.h. der Wurf ist ungültig, wenn die schießende Kugel zuerst den Boden außerhalb des Zielkreises auftrifft. Die anderen Gegenstände dürfen nicht getroffen werden und ein Treffer, bei dem die Wurfkugel innerhalb des Kreises bleibt (ein Carreau) wird mit mehr Punkten bewertet. Das Nützliche an dieser Übung ist, dass sie messbar ist und somit Fortschritte sichtbar werden. Es ist das beste Training, um Schießen zu LERNEN.

Für einen guten Tireur, der sich verbessern will, empfehle ich eher die folgende Übung. Nehmen Sie sechs Kugeln (aus zwei verschiedenen Sätzen) und legen Sie die ersten drei in schneller Folge ab. Diese sind die imaginären Punkte deines Gegners. Mit Ihren drei verbleibenden Kugeln müssen Sie dreimal treffen und dabei auch 3 Punkte machen. Zählen Sie dann die Punkte ihres Gegners oder ihre am Ende jeder Wurfrunde. Beginnen Sie erneut. Das Ziel des Spiels ist es, das Spiel mit 13 Punkten zu gewinnen. Die Nützlichkeit dieser Übung ist vielfältig: Sie lehrt Sie das "Überhalten" (d. h. dass die Kugel, die Sie getroffen haben, weiter vom Ziel entfernt ist als die Kugel, mit der Sie geschossen haben), sie gewöhnt Sie an Angriffsrunden auf hohem Niveau, in denen Sie manchmal noch auf eine Kugel schießen müssen, die weit von der Sau entfernt ist, und schließlich versetzt sie Sie in eine Situation, die der eines echten Spiels in einem Turnier sehr ähnlich ist, denn Sie müssen mit Stress umgehen der sich im Laufe des Spiels aufbaut. Je nach Ihrem Niveau können Sie die Entfernung vergrößern oder verkleinern oder ein Terrain wählen.

b. Training für das Legen.

Wie wir gesehen haben, können Sie auf neun verschiedene Arten platzieren. Es ist daher möglich, jeden dieser Würfe separat zu üben durch Zeichnen eines Kreises an der Stelle des Dreiers und mehrere konzentrische Kreise um den Punkt (z. B. Kreise mit einem Durchmesser von 30, 50 und 80 cm). beurteilen, wie gut Ihr Wurf war. Wenn man diesen Kreisen auch noch Punkte zuordnet, etwa wie beim Dart oder Bogenschießen, kann man seine Fortschritte verfolgen und sogar ein Trainingsmatch mit anderen Spielern organisieren.

Eine weitere Trainingsübung ist das Zeichnen von Linien wie in der Abbildung auf Seite 38 mit den neun verschiedenen Würfeln. Es ist obligatorisch einem der neun Kästchen ein Donnée mit der entsprechenden Technik zuzuordnen. Sie können auch Mehrspieler-Wettbewerbe organisieren, bei denen das Schießen verboten ist und bei denen nur ein bestimmter Wurf oder eine bestimmte Anzahl von Würfeln angewendet werden dürfen.

[[[Auslassung 2 Seiten....]]

# DIE TAKTIK

Wir kommen nun zu einem etwas versteckteren, aber ebenso wichtigen Teil: Denn wenn eine Mannschaft sechs Kugeln spielt, trifft sie auch sechs Entscheidungen. Jede dieser Entscheidungen besteht in der AUSWAHL, welcher Wurf ausgeführt werden soll. Nicht in TECHNISCHEN, sondern in TAKTIVEN Begriffen.

Sie werden leicht verstehen, dass ein oder zwei schlechte Entscheidungen (Spielfehler) den Vorteil von fünf oder sechs gut gespielten Kugeln zunichte machen können. Im Gegensatz dazu kann eine tadellose Taktik ein technisch mittelmäßiges Spiel mehr als ausgleichen.

Was ist ein taktischer Wurf? Und was sind die verschiedenen taktischen Würfe? Auf den folgenden Seiten werde ich versuchen, das klar zu machen

## I. DIE VERSCHIEDENEN TAKTISCHEN WÜRFE

Um die folgenden Begriffe richtig zu verstehen, muss man zunächst zwei von ihnen definieren. Die erste Definition hat zu tun mit dem sich ständig verändernden Bereich, in dem sich alle bereits gespielten Kugeln befinden: Wir nennen diesen Bereich den SPIELBEREICH.

Die zweite Definition, die wir POSITION oder Spielsituation nennen werden bezeichnet die Position der gespielten Boulekugeln auf der Spielfläche. Jede gespielte Kugel hat eine andere Position, so dass es in jeder Spielrunde zwölf verschiedene Positionen gibt, die wir als P1, P2, P3, bis einschließlich P12. Die taktischen Würfe sind also nichts anderes als das Ergebnis der verschiedenen möglichen Positionen. Schauen wir sie uns einmal genauer an.

### 1. Der Gewinnwurf

Dies ist ein Wurf, der einer Mannschaft, die gerade gespielt hat, den Punkt beschert (oder mehrere).

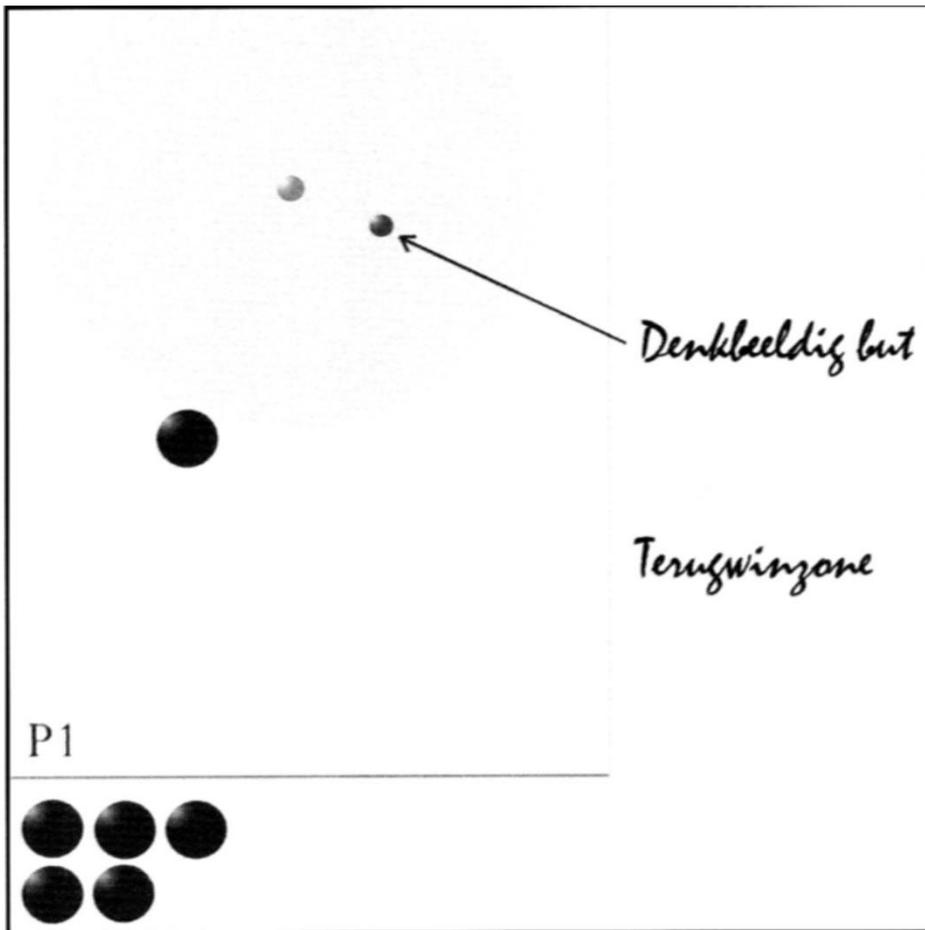
Es gibt zwei Möglichkeiten: den Punkt zurückgewinnen und das Schießen auf einen Punkt.

Das Schießen auf einen Punkt beinhaltet, wie das Wort schon sagt, dass die auf dem Punkt liegende Kugel getroffen und weggeschossen wird, so dass die Mannschaft, die geschossen hat, den Punkt übernehmen kann. Bei der Rückgewinnung durch Legen wird eine Kugel näher als die nächstgelegene Kugel, wodurch die gerade gelegte Kugel den Punkt übernimmt. Beachten Sie, dass die Wiedereroberung des Punktes in einem weiten Bereich von Positionen möglich ist, diesen ganzen Bereich nennen wir die Rückgewinnzone. In dieser Zone befindet sich übrigens auch das imaginäre Ziel (siehe auch das bereits erwähnte Thema auf Seite 42 ff).

### 2. Der Übergangswurf

Dies ist ein Wurf, der im Gegensatz zu einem Gewinnwurf nicht sofort den Punkt an die Mannschaft abgibt, die gespielt hat sondern einen anschließenden Gewinnwurf ermöglicht.

Zwei Beispiele:



Die gegnerische Mannschaft hat einen sehr guten Punkt und mehrere weniger gute Punkte. Durch den Übergangswurf können die weniger guten Punkte zurückgewonnen werden, so dass anschließend versucht werden kann den guten Punkt wegzuschießen. Der Gegner hat zwei sehr gute Punkte. Der Übergangswurf bedeutet, dass eine der Kugeln weggeschossen wird, so dass ein zweiter Versuch möglich ist, die andere Kugel zu treffen.

### 3. Der Gewinnwurf mit Vorteil

Bestimmte Treffer oder platzierte Kugeln, die den Punkt zurückgewinnen, können einen zusätzlichen Vorteil bringen, der Einfluss auf den weiteren Verlauf der Aufnahme haben kann. Diese Würfe führen uns zu zwei wesentlichen Begriffen im Wettkampf-Pétanque. Hier kommen sie.

#### a. Überspielen (faire passer)

Sie werden bald merken, dass es ein gutes Ergebnis ist, eine Kugel zu treffen, aber noch besser ist es, die Kugel zu "überspielen". Dieser Ausdruck bezieht sich auf einen Treffer, bei dem die schießende Kugel weniger weit von der Kugel entfernt ist als die getroffene Kugel, was zu einer besseren Position für die Mannschaft führt, die gespielt hat. Denn in einer Aufnahme, in der der Angriff gewählt wird, kann sich eine Mannschaft, die auf diese Weise zwei oder drei Kugeln behalten hat, möglicherweise einen oder zwei Fehlwürfe leisten, ohne selbst wieder vom Regen in die Traufe zu kommen.

Alle Tireure, die über eine gute Technik verfügen, geben ihren Kugeln eine solche Flugbahn und Rotation, dass sie ein Maximum an 'Über-Haltern' schießen. Dies ist nicht der Fall, wenn die

Bewegung nicht vollständig ausgeführt wird, ( das Handgelenk zu stark nach hinten gebogen ist oder der Schuss mit der Handfläche nach oben erfolgt, was eine genau entgegengesetzte Drehung bewirkt).

#### **b. Fehl-und verspringende Würfe (Boule de contre)**

Bei einem Pétanque-Spiel gibt es immer wieder Ausraster, die aus einem erfolgreichen Wurf einen Fehlwurf machen. Viele Spieler betrachten einen verspringenden Wurf- als Pech, als einen Unfall, über den man nicht nachdenken sollte, weil es genau dann passiert. In der Tat gehört Glück zum Spiel, und ein verspringender Wurf ist ein unvorhersehbarer Teil des Spiels, den man einkalkulieren muss.

Gute Leger suchen systematisch danach und versuchen, ein solches Pfropfen. Denn jede Kugel hinter der Sau kann die Gefahr eines Pfropfens bergen. Jede Kugel, die das Recht vor einer Kugel hinter der Sau gewinnt, ist nicht nur ein Gewinnwurf, sondern auch ein gewinnender Vorteilwurf, wenn einen Moment später durch eine Kugel ein Haufen entsteht. Mit dem Haufen zu spielen", d. h. es so zu platzieren, dass sich einen Moment später ein günstiger Propfen bilden kann, ist eine Kunst für sich. Sie ist zwar nicht sehr spektakulär, aber besonders wirksam gegen Schiesser, die die Risiken nicht richtig einschätzen. Kunst mit einem großen K wird es sogar, wenn es vom Meister selbst ausgeführt wird, wie dem Franzosen Christian Fazzino.

### **4. Der Doppelwurf (oder Zwei-in-Eins-Wurf)**

#### **a. Das Carreau**

Zweifellos der schönste Wurf im Pétanque, der zumindest vom Publikum am meisten geschätzt wird. Er beinhaltet einen Schuß, bei dem die Schußkugel genau an der Stelle der getroffenen Kugel oder in deren Nähe liegen bleibt. Der Wurf ergibt genau das Ergebnis von zwei gleichzeitig ausgeführten Gewinnwürfen : nämlich 1 Treffer + 1 Gewinnpunkt, so dass eine Mannschaft scheinbar mit mehr Kugeln spielt als die gegnerische Mannschaft, wenn sie in einer Wurfrunde eine Anzahl von Carreaus macht.

#### **b. Die „klebrige“ Kugel (boule devant)**

Ein Wurf, bei dem die platzierte Kugel genau bei der Kugel mit Punkt landet, vorausgesetzt, dass letztere hinter der Sau liegt (siehe Abbildung). Wie das Carreau ist es ein königlicher Wurf und entspricht ebenfalls oft zwei Gewinnwürfen. Denn wenn sich die gegnerischen Spieler entscheiden, auf eine Doppel-Kugel zu schießen, erhalten sie im Gegenzug oft einen perfekten Konter (oder Contra-Carreau). zurück, weil die „klebrige“Kugel genau an ihrem Platz bleibt und ihre eigene rückwärtige Kugel verschwindet. Insoweit entspricht eine „klebrige“ Kugel 1 Gewinnpunkt + 1 Treffer.

#### **c. Der Aufholwurf (charger une boule)**

Indem man härter als normal und direkt auf eine der eigenen Kugeln spielt, ist es möglich, zwei Kugeln gleichzeitig "in die Wertung zu bringen". d.h. auf den Punkt zu spielen. Es geht also um 1 Gewinnpunkt + 1 Gewinnpunkt.

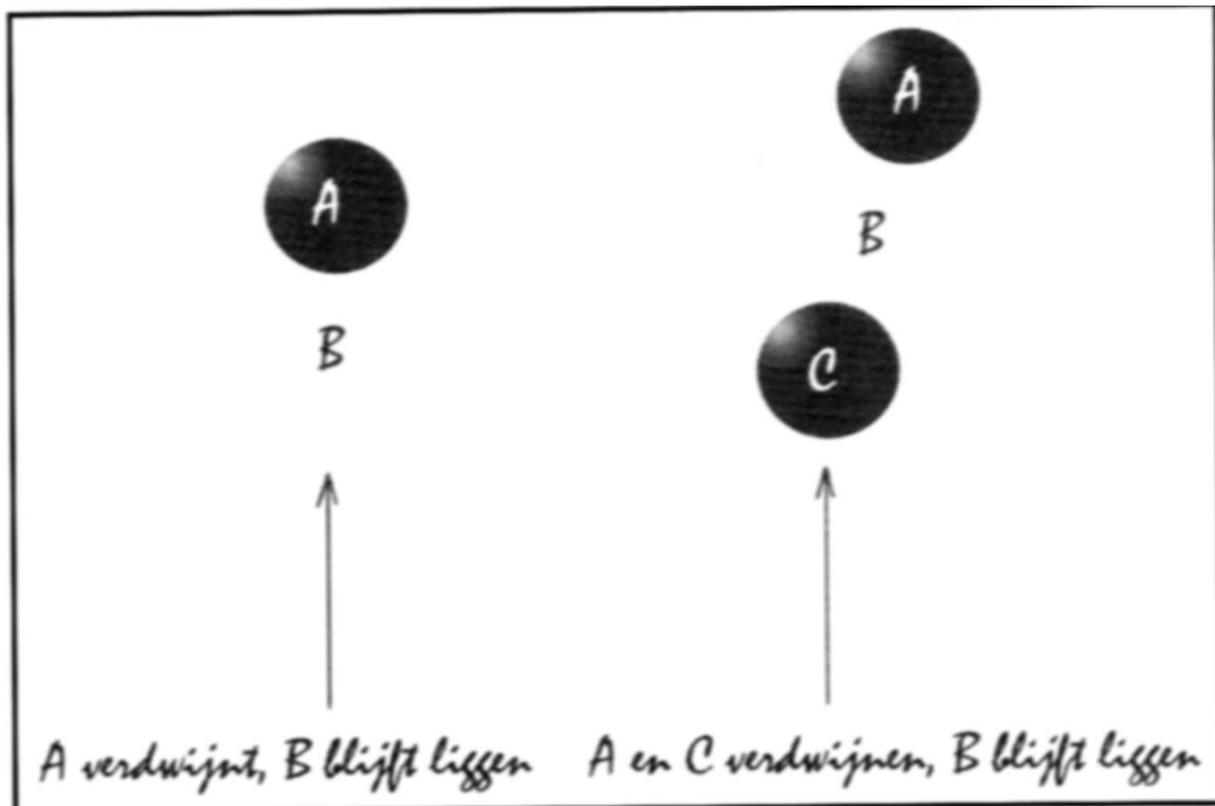
### **5. Besondere Würfe**

#### **a. Der Doppeltreffer**

Dieser Wurf, der gleichzeitig zwei gegnerische Kugeln eliminiert, kann ausgeführt werden, wenn sich zwei Kugeln direkt gegenüber oder nebeneinander befinden. Und auch als Möglichkeit gegen eine

zweite Kugel diagonal oder unmittelbar hinter der zuerst zu treffenden Kugel. Es ist gleich 1 Treffer + 1 Treffer und die beste Chance besteht bei einem Schuss über den Boden.

Eine besondere Form des Doppeltreffers kann ohne Risiko durchgeführt werden, wenn drei Boulekugeln flach in einer Linie zueinander liegen, insbesondere wenn sie leicht versetzt zueinander sind und die mittlere Kugel zur Mannschaft des Tireurs gehört (siehe Abbildung). In den meisten Fällen wird beim Schießen der vorderen Kugel auch die hintere verschwinden, während die mittlere Kugel im Spiel bleibt.



#### b. Der Angriff auf die Zielkugel

Wenn die Wurfrunde nicht gut läuft, oder einfach gesagt, wenn die Position der Kugeln um die Sau herum nicht allzu günstig ist, kann ein Angriff auf die Sau eine Lösung sein. Dies ist möglich, indem man sicherstellt, dass sie außerhalb des Feldes gelangt (über die Auslinie), oder indem man sie verschiebt wodurch eine andere Position oder Situation entsteht. Im ersten Fall wird versucht, das Ziel mit einem Schlag zu treffen, im zweiten Fall, indem man versucht, das Ziel durch eine härtere Platzierung als normal zu verschieben..

Diese Aktion kann auch versucht werden, wenn der Gegner keine Kugeln in der Hand hat. Auf diese Weise, d. h. durch "Ausschießen" oder ein Stück auf dem Boden verschieben der Sau, das weit von den gegnerischen Kugeln entfernt ist, lassen sich leicht viele Punkte erzielen.

#### 6. Verlorene Würfe

Zum Abschluss dieses Themas sollten auch die erfolglosen Würfe nicht vergessen werden. Würfe, die, auch wenn sie keiner will, auf jedem Bouleplatz der Welt sehr häufig sind.

### a. Der Verlust des Punktes

Das ist die am wenigsten schlimme Sache, denn wenn man beim Platzieren den Punkt nicht gewinnt, kann man dennoch eine Kugel erzeugen, die später in der Aufnahme eine wichtige Rolle spielen kann. Aber das kann sich auch gegen einen selbst wenden. Schließlich wenden viele Spieler weniger Energie auf, um auf den Punkt zu kommen, als um eine Kugel zu treffen und denken dass sie bereits ihren Beitrag geleistet haben, wenn sie eine richtige Kugel gespielt haben; sie merken dann nicht, dass sie ihre Mannschaft benachteiligen (siehe die Vorteilstheorie auf den folgenden Seiten). Ein schlechter Wurf kann auch Anlass zu spöttischen Bezeichnungen der Zuschauer werden wie Fehlschuss, Flop, krumme Kugel oder 'Mit so einem Punkt kommst du wahrscheinlich nicht auf die Titelseite'.

### b. Fehlschuss beim Schießen

Dies ist weitaus schlimmer. Denn ein Fehlschuss bedeutet eine verlorene Kugel irgendwo im hinteren Teil des Spiels, die im weiteren Verlauf der Runde keine Rolle mehr spielt (es sei denn, die Zielkugel wird verschoben). Das Publikum, das die Schiesser bewundert, hat kein Mitleid mit ihnen, wenn sie versagen: Holzfäller, Stümper, Kesselflicker werden sie genannt. Oder man sagt: "Na ja, er kann ja noch nicht mal eine Skippy-Kugel treffen". Dennoch kommen Fehlschüsse, vor allem auf einem vernünftigen Niveau, nicht so oft vor, denn die meisten Schützen haben eine durchschnittliche Trefferquote von mehr als 50 Prozent im Laufe eines Spiels.

## II. DIE VORTEILSTHEORIE

Für jedes Boule-Spiel muss jedes Team, das eine Partie spielt aus den verschiedenen Aktionen wählen, die wir gleich nennen werden. Der Versuch, sich einen Boule-Vorteil zu verschaffen, ist für diese Wahl entscheidend; er ist die Grundlage für taktische Überlegungen im Pétanque-Spiel. Aber was genau ist der Boule-Vorteil?

Stellen wir uns zwei Mannschaften, A und B, vor, die den Spielstand 12:12 erreicht haben.

Mannschaft A wirft die Kugel aus und spielt die erste Kugel. Zu diesem Zeitpunkt hat diese Mannschaft nur noch 5 Kugeln in der Hand, während die gegnerische Mannschaft 6 Kugeln hat. Es wird also gesagt, dass Mannschaft B einen Vorteil von 1 Kugel hat.

Dies ist sehr wichtig, denn es ist die Grundlage für die taktische Berechnung. Wenn man nämlich davon ausgeht, dass von diesem Zeitpunkt an jede Kugel ein Gewinnwurf ist, wird die zwölfte Kugel, die gespielt wird, eine Kugel der Mannschaft B gehören, die damit ihren Vorsprung von einer Kugel beibehält und das Spiel gewinnen kann. Die Taktik des Pétanque ist also nichts anderes als in jeder Runde den **Boule-Vorteil zu erobern, bewahren, zu erhalten, und zu vergrößern**. Schauen wir uns nun an, wie diese verschiedenen Ziele verwirklicht werden können.

### 1. Wie erobert man den Vorteil?

Diese Frage stellt sich nur für die auswerfende Mannschaft (denn die gegnerische Mannschaft hat, wie wir gerade gesehen haben, zu Beginn einer Wurfrunde sofort einen Boule-Vorteil).

Sie können den Vorteil sofort durch einen Doppelwurf erobern oder indirekt, indem Sie durch den Vorteil eines Gewinnwurfs mit Vorteil profitieren. So können sie die Gegenpartei zwingen durch ein Carreau (wenn sie durch einen sehr guten Punkt des Gegners zustande gekommen sind)

zwei Kugeln zu spielen, wodurch der Vorteil erlangt wird. In ähnlicher Weise wird ein günstiges Abwurfboule das gleiche Ergebnis bringen. Eine andere Möglichkeit, den Vorteil wiederzuerlangen, besteht natürlich darin, einfach ständig Gewinnkugeln zu spielen und zu warten, bis die andere Seite den Punkt einmal nicht gewinnt.

## 2. Wie man den Vorteil vergrößern und erhalten kann

In ähnlicher Weise geschieht dies durch Doppelwürfe, Gewinnwürfe mit Vorteil oder Verlustwürfe des Gegners. Der Boule-Vorteil kann bis zu 2, 3, 4 oder 5 Kugeln betragen. Natürlich kann die gegnerische Mannschaft dies durch doppelte oder vorteilhafte Würfe umkehren oder ausgleichen. Der wirkliche Vorteil wird erst in dem Moment sicher, in dem der Gegner keine Kugeln mehr auf der Hand hat: dafür muss man also sorgen.

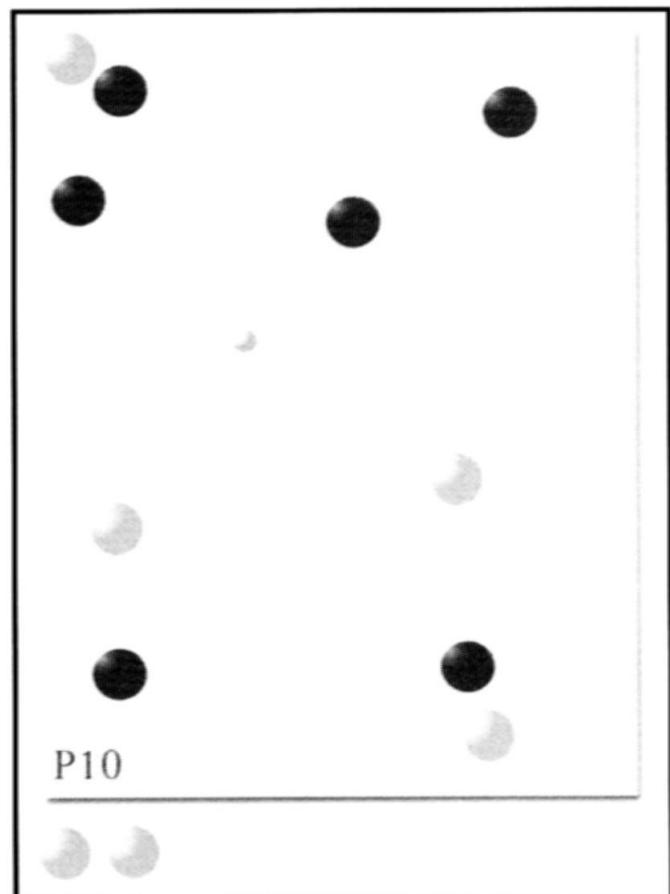
## 3. Wie man den Vorteil ausnutzt

Wir befinden uns nun in der wichtigsten Phase der Aufnahme: eine der Mannschaft hat noch 1, 2, 3, 4 oder 5 Kugeln zu spielen (die andere Mannschaft hat keine Kugeln mehr) und kann daher hoffen, zwischen 1 und 6 Punkte zu erzielen. Dies ist ein Moment, in dem es äußerst wichtig ist sich auf die taktischen Entscheidungen, auf die Qualität der platzierten Kugeln und auf das Ziel zu konzentrieren, das man in einem Spiel anstrebt. Denn das Ziel besteht darin, 13 Punkte zu erzielen, es ist in diesem Moment sehr wichtig, dass Ihre Gewinnwürfe gelingen. Denn jeder erfolgreiche Wurf entspricht einem der 13 angestrebten Punkte. Das scheint offensichtlich zu sein, aber viele Spieler scheinen in solchen Momenten abzuwarten (entweder indem sie zuerst platzieren und dann auf den Extrapunkt schießen, oder indem sie sich an eine Reihe von Würfeln wagen). Für den Fall, dass kein Wurf misslingt, ist das noch vertretbar, aber im umgekehrten Fall (wenn z. B. nach einer Reihe von erfolgreichen Treffern der letzte verfehlt wird) könnte dies bedeuten, dass Sie einen großen Vorteil zunichte gemacht haben.

Es ist also äußerst lohnend, vor allem wenn man auf einem durchschnittlichen Niveau spielt gut "prozentual" zu spielen und daran zu denken, dass "ein Vogel in der Hand mehr wert ist als zehn in der Luft".

## III. SPIELEN NACH PROZENTEN

In einem Punkt sind sich alle absolut einig: Beim Pétanque muss man **das Spiel spielen**, das heißt, man muss die richtige Strategie verfolgen. Aber jeder weiß auch, dass eine Diskussion darüber ob ein Team 'nach dem Spiel' gespielt hat oder nicht, Stunden dauern kann, vor allem hinterher an der Bar. Denn bei jeder zu spielenden Kugel sind unterschiedliche taktische Entscheidungen möglich und nur das Ergebnis entscheidet, ob es eine gute oder eine schlechte Wahl war. Ich hörte einmal Jean-Yves Loulon zu Joël Lescouzères sagen: "Das echte Spiel, das gibt



es nicht. Das, was man in der Lage ist auszuführen, das ist das Spiel.'

**Letzteres ist sehr wichtig.** Alle taktischen Entscheidungen, die im Laufe eines Spielverlaufs getroffen werden, erweisen sich nur dann als richtig, wenn die **Erfolgswahrscheinlichkeit bei der Ausführung eines Wurfes berücksichtigt wird**. Siehe das Beispiel in der Abbildung, wo Mannschaft A versuchen kann, ihre letzten beiden Kugeln zu platzieren oder zweimal zu schießen

Wenn der Spieler, der die Boulekugeln in seinen Händen hält von durchschnittlichem Niveau ist, sollte er folgendermaßen argumentieren: "Wenn ich eine der beiden Kugeln richtig platziere, mache ich einen Punkt. Wenn ich eine der beiden Kugeln schieße, erhalte ich keinen Punkt. Das Spiel ist also Legen.'" Wenn er dagegen sehr gut schießt, wird er sagen:

'Wenn ich zwei Kugeln treffe, was mir in neun von 10 Fällen gelingt, mache ich zwei Punkte, und vielleicht drei oder vier, wenn ich Carreaux schieße. Das Spiel ist also das Schießen". Diese Überlegung, die für den letzteren Spieler gilt, würde im Falle des ersteren von einem Mangel an Selbsterkenntnis sprechen.

Es ist hinzuzufügen, dass die Fähigkeiten des eines Spielers nicht festgelegt sind, sondern je nach seiner psychischen Verfassung, dem Zustand seiner Nervenstärke, dem Verhältnis zu seinen Mitspielern, dem Niveau seiner Mitspieler, des Niveaus seiner Gegner, der Anzahl der Zuschauer oder des Einsatzes des Spiels entsprechen. All dies muss bei der Entscheidung für eine Taktik berücksichtigt werden, und man weiß erst in dem Moment, in dem der Versuch ausgeführt wird und erfolgreich ist ob es eine gute Wahl war. Die ganze Schönheit und die strategische Raffinesse des Pétanque beruhen auf einer Mischung aus Wissenschaft, Taktik und Psychologie.

Deshalb muss ein Spieler vor allem sein eigenes Niveau und das seiner Mitspieler gut kennen. So schnell wie möglich muss er auch versuchen, seine Gegner einzuschätzen. Auf diese Weise kann er Stärken und Schwächen eines jeden optimal nutzen. Auf der anderen Seite, wenn man weiß, dass man die leckerste Suppe kochen kann, hier einige Grundsätze von früher, die es zu wiederholen gilt und die vor allem für Spieler der Mittelstufe gedacht sind.

### **1. Boule davor, Boule aus Silber**

Anders als beim Golf, wo es immer sinnvoll ist, die Kugel etwas länger zu spielen, ist eine platzierte Kugel oft wertvoller, wenn sie etwas kürzer ist. Denn eine solche Kugel wirkt wie ein Hindernis für den Gegner und kann den Punkt schützen, wenn sie durch die Gegner getroffen wird. Mit einer zu lang gespielten Kugel passiert das nicht. Aus taktischer Sicht ist ein mäßiger Punkt vor der Sau oft einem guten Punkt hinter der Sau vorzuziehen, weil eine solche Kugel eine gegnerische Kugel stoppen kann. Übrigens: Eine kurz gespielte Kugel Boule ist im Grunde immer eine Kugel, die eine andere Kugel stoppen kann.

Alle guten Leger wissen das und werden ihre Boulekugeln eher kurz halten, vor allem auf technisch einfachen Böden.

.

### **2. Das nächstgelegene Donnée ist immer der beste**

Dieser dringende Rat der alten Bouleroots ("Lass deine Boule rollen, Junge") sollte nicht ignoriert werden, auch wenn er nicht immer blind befolgt werden sollte. Denn in der Tat ist das Rollen oder ein Demi-Portee für den durchschnittlichen Spieler oft viel günstiger:

- Je näher das Donnée ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, es zu verfehlen.
- Sollte eine Kugel scheitern, ist sie oft kurz, was wiederum zu den oben genannten Vorteilen führt.
- Je näher das Donnée ist, desto weniger Technik wird für den Wurf benötigt wird.

.

### **3.Dahinter ist nichts**

Dieser Ausdruck wird manchmal vom Mitspieler desjenigen gebraucht, der gerade werfen will. Es folgt oft die Bemerkung "Sei nicht zu hoch". Er erinnert an ein einfaches Prinzip beim Schießen, vor allem wenn die Kugeln auf sandigem Boden gut am Boden bleiben: Wenn Ihre Kugel nicht AUF die zu treffende Kugel fällt sondern VOR die zu treffende Kugel fällt, kann diese Kugel immer noch getroffen werden, was nicht möglich ist, wenn die Kugel über sie hinwegfliegt, also hinter sie fällt. Deshalb haben vor allem Tireure in Südfrankreich die Angewohnheit, auf diese Weise zu schießen, d.h. anstatt auf das **Eisen zu schießen, über den Boden zu kommen**, oder indem sie ihre Kugel etwa zwanzig Zentimeter vor der anvisierten Kugel anlegen.. Es heißt, sie schießen tief über den Boden und wenn Sie die Aufnahme gewinnen und den Boden frei wählen können, bringen Sie sie auf ein Stück Boden mit Pflastersteinen. Aber Vorsicht, die besten unter diesen Schützen sind, wenn nötig notfalls auch in der Lage, "voll" zu treffen.

Aus demselben Grund kann es manchmal nützlich und sogar ratsam sein quer über den Boden zu treffen:

- Wenn Sie eine "Schere" versuchen wollen, d.h. wenn Sie zwei Kugeln treffen wollen, die nicht gegeneinander liegen. Dieser Wurf, der sehr schwierig ist und nur versucht werden sollte, wenn man damit gewinnen kann, gelingt leichter, wenn die Kugel zuerst die Zielkugel trifft und dann flach über den Boden weiterfliegt, was bei einer Kugel auf Eisen nur selten passiert.
- Wenn Sie auf eine Kugel zielen, die gegen eine andere liegt. Wenn man über den Boden schießt, kommt es sehr oft auch zu einem Carreau, was bei einem Schuss über Eisen nur selten vorkommt. Auf diese Weise vermeiden Sie das Risiko, den Vorteil zu verlieren.
- Beim Versuch, die Zielkugel zu treffen. Dieser schwierige Wurf wird deutlich weniger schwierig, wenn man es über den Boden versucht.

## **IV.DIE VERSCHIEDENEN PHASEN DES SPIELS**

Ein Pétanque-Spiel kann in mehrere Phasen unterteilt werden, die jeweils die verschiedenen Strategien bestimmen. Schauen wir sie uns an.

### **1.Der Anfang**

Das Spiel beginnt. Der Wurf erfolgt, das Spielfeld wird gewählt, falls es noch nicht zugewiesen wurde, und ein kurzes Aufwärmen wurde durchgeführt. Diese erste Runde des Werfens ist wichtig. Sie müssen sie gut nutzen, um Informationen über Ihre Gegner zu sammeln, wenn Sie sie nicht gut kennen, über ihre Tagesform. Allein durch das Beobachten des Gegners können Sie schon eine Menge Informationen sammeln: Ist er Links- oder Rechtshänder? Spielt der Spitzenspieler seine Kugeln rollend oder hoch? Wirkt er nervös oder lustlos? Ist der Tireur groß und hat er einen weiten Armschwung, so dass er möglicherweise ein Problem mit Schießen auf sechs Meter hat. Oder strengt er sich ein wenig an, wenn das Spiel länger als acht Meter ist?

So wie Sie sie beobachten, tun diese das sicher auch der Reihe nach. Es ist also sehr wichtig, die ersten Kugeln mit Sorgfalt zu spielen.

Wenn es sich um hervorragend gespielte Kugeln handelt wird der Gegner bald denken, er habe eine starke Mannschaft getroffen, die das ganze Spiel über auf diesem Niveau spielen wird. Und das kann ihn zu bestimmten taktischen Fehlern verleiten, die Sie ausnutzen können. Und wenn der Gegner

einen starken Eindruck macht, bilden diese ersten gut gespielten Kugeln eine gute Grundlage für den Rest des Spiels.

Der Spielbeginn kann auf zweierlei Weise betrachtet werden: Es ist der Moment, in dem man ohne allzu große unmittelbare Konsequenzen versuchen kann, eine gute Wurfpartie zu machen. Damit kann man nicht nur sofort ein 'Break' erzwingen, sondern auch die andere Seite unter Druck setzen. Denn viele Teams erweisen sich psychologisch als unfähig einen erheblichen Punktrückstand aufzuholen. Im Gegensatz dazu, wenn Sie einer erfahrenen Mannschaft gegenüberstehen, zählt jede Kugel, und man ist eher geneigt, ein Break des Gegners zu verhindern und in aller Ruhe in Gang zu kommen. Der Beginn des Spiels dient also als Beobachtungsrunde und um in Fahrt zu kommen.

## **2. Der Mittelteil**

Beobachten der Gegner und des Erfolgs oder Misserfolgs der gewählten Taktik zu Beginn des Spiels führen Schritt für Schritt zu einer Strategie (zumindest hoffe ich das für Sie). Wenn diese sich als lohnend erweist, können Sie ein Break erzwingen, d.h. den Gegner in einen Punktnachteil oder -abstand bringen, zumindest wenn Sie es geschafft haben, diese Phase des Spiels zu nutzen, indem Sie "den Turbo einschalten". Eine solche Phase ist sehr wichtig, denn anders als beim Mittelstreckenlauf kommt es beim Pétanque sehr oft vor, dass die Mannschaft, die zuerst führt das Spiel auch siegreich beendet.

Andererseits ist ein Spiel noch lange nicht verloren, wenn der Gegner in Führung geht; es ist wichtig, nicht den Mut zu verlieren und nicht in Panik zu verfallen und wachsam und konzentriert zu bleiben. Auf diese Weise kann man den Rückstand oft verringern und der Gegner muss seinerseits versuchen, ruhig zu bleiben, wenn er dich zurückkommen sieht.

## **3. Das Ende**

Das ist natürlich die spannendste Phase, in der man gleichzeitig ruhig bleiben und lauern muss, vor allem, wenn man mitten im Kampf ist. Schließlich könnte eine verlorene Runde ein verlorenes Spiel bedeuten und eine Gewinnchance könnte die einzige sein, die sich ergibt. Man muss also bei jeder Gelegenheit auf der Lauer liegen, um zu gewinnen, und gleichzeitig versuchen, alle Chancen des Gegners, das Spiel zu entscheiden, zunichte zu machen.

### **a. Spielen mit Gewinnabsichten**

Generell kann man sagen, dass man immer versuchen sollte, die Partie zu beenden, wenn das möglich ist. Schließlich kann man nie sicher sein, wann sich diese Möglichkeit ergibt. Andererseits sollte man den Grundsatz des "prozentualen Spiels", nicht aus den Augen verlieren, indem Sie zu schwierige Würfe versuchen. Denn wenn Sie einen guten Vorsprung haben, ist es möglich auf Sieg zu spielen, aber es ist leicht auf 11 oder 12 zu kommen, nur muss man sich darüber im Klaren sein, dass alle folgenden Aufnahmen potenzielle gewinnende Aufnahmen sind.

### **b. Den Sieg des Gegners rückgängig machen**

Manchmal heißt es, die beste Art zu gewinnen sei wenn man sicherstellt, dass man nicht verliert. Und auch, dass man alles tun sollte um die andere Seite daran zu hindern, das Spiel zu beenden wenn sie 7 oder 8 Punkte erreicht hat. Dieser Grundsatz, der von allen guten Spielern befolgt wird, hat auf niedrigerem Niveau weniger Bedeutung. In der Tat setzen viele mittelmäßige Spieler eher auf einen Fehler ihres Gegners als auf einen erfolgreichen Wurf von ihnen selbst.

Dennoch ist es vorzuziehen, jede Gewinnchance des Gegners sofort zunichte zu machen, wann immer dies möglich ist, vorausgesetzt natürlich, dass man selbst eindeutig in Gefahr ist. Das wird

natürlich nicht immer gelingen, aber wenn man verliert, ist es besser, dies mit Bedauern zu tun als mit Vorwürfen...

## V. DAS AUSWERFEN DER ZIELKUGEL

In jeder Aufnahme spielt die eine Mannschaft sechsmal und die andere siebenmal. Denn die Mannschaft, die gepunktet hat, wirft die Sau aus. Dieses Handicap (denn, wie wir bereits gesehen haben, ist es zu Gunsten des Gegners) muss so gering wie möglich gehalten werden indem man das Auswerfen der Zielkugel voll ausnutzt.

Das ist der Zeitpunkt, an dem Sie die Beobachtungen nutzen können, die Sie während der Aufwärmrunde gewonnen haben. Um einen Schiesser, der leicht auf weite Entfernungen schießt, zu umgehen, werfen Sie die Sau auf 6 m; bei einem Schützen, der nur schwer auf weite Entfernungen schießt, auf 9,5 m. Wenn Sie auf der rechten Seite stehen und der andere Schütze auf der linken Seite, sollten Sie versuchen, ein geeignetes Donnée etwas weiter rechts zu finden (oder natürlich weiter links, wenn Sie links stehen), so dass Sie gegen "seine Hand" spielen. Wenn er gerne rollt, werfen Sie die Sau zwischen die Steine und wenn er gerne hoch spielt, auf glatten Boden, wo man gut rollen kann unter einen Baum. Und so weiter.

Es versteht sich von selbst, dass bei diesen Versuchen, die auf die Schwächen des Gegners abzielen, man vor allem die Fähigkeiten und Schwächen der eigenen Mitspieler berücksichtigen muß.

Schließlich könnten sie die gleichen Schwächen haben und dadurch benachteiligt werden.

Seien Sie auf jeden Fall davon überzeugt, dass das Werfen der Zielkugel genauso ein Wurf ist wie das Spielen einer Kugel. Es ist das Ergebnis einer taktischen Entscheidung, die erfolgreich sein kann oder auch nicht. Das Auswerfen der Zielkugel sollte daher mit der gleichen Konzentration durchgeführt werden wie das Werfen einer Kugel. In diesem Zusammenhang ist es bedauerlich, dass der internationale Verband die Verwendung von extrem leichten Kugeln zulässt, die keine Präzision garantieren, insbesondere wenn zwischen den Steinen gespielt wird oder der Wind stark ist.

Die Meister im Werfen der Sau sind unbestritten die Spieler aus Madagaskar, die es dank einer besonderen Technik geschafft haben, einen sehr hohen Grad an Präzision zu erreichen.

## VI. VERSTEHEN UND VORANKOMMEN

Wie kann man im Pétanque taktisch vorankommen? Ganz einfach, indem man die gespielten Partien analysiert und versucht zu verstehen, **warum man gewonnen** und vor allem, **warum man verloren hat**.

Hmm... Leichter gesagt als getan. Natürlich ist es das, was während oder nach einem Turnier gern getan wird: "Hey Bert, hör mal wie ich verloren habe, ich kann es einfach nicht verstehen...". Oder: "Wir haben gewonnen! Wir haben nur Carreaux gemacht...". Aber wie viele dieser Geschichten sind wahr, vollständig oder ehrlich? Natürlich geht es hier nicht darum, mit dem Finger auf die Übertreibungskraft zu zeigen, die Boule-Spieler mit ihrem vertrauten Angeljargon natürlich haben. Aber es muss gesagt werden, dass Fortschritte in der Taktik nur auf einer guten Erinnerung an die gespielten Partien beruhen. Das ist die Schwierigkeit: Um ein Spiel richtig zu analysieren, darf man sich nicht damit begnügen, sich nur daran zu erinnern was passiert ist (was manchmal dazu führen kann, dass man ein weitaus weniger gutes Spiel spielt, als man als man ursprünglich dachte), sondern man muss auch in der Lage sein, das Spiel in seiner Gesamtheit zurückzuspulen, was im Durchschnitt mehr als hundert gespielte Kugeln betrifft.

Wie Robert Leca können alle Champions dies, sie können ihre alten Partien von vor ein paar Monaten oder sogar von vor vielen Jahren mit äußerster Präzision nachspielen. Das beweist dass sie sich an diese Partien erinnern und sie sorgfältig analysiert haben.

# DAS MENTALE SPIEL

Die ersten beiden Teile dieses Buches beschreiben die Eigenschaften, die ein Boule-Spieler haben muss, um gut zu spielen, aber etwas fehlt noch. Denn ich denke, und der Leser weiß das inzwischen, dass jeder mit Willenskraft, Arbeit und gezieltem Training ein anständiges Niveau in der Ausführung der meisten technischen Würfe und auch in der korrekten Anwendung von Taktiken erreichen kann. Aber das ist nur die Hälfte des Weges:

Denn was im Training oder im Hinterhof gut läuft, muss auch im Wettkampf gelingen, und das ist viel schwieriger. Um das zu erreichen, muss man einen idealen inneren Zustand schaffen und wissen, wie man ihn unter den verschiedenen Umständen, denen man im Laufe des Spiels begegnet, aufrechterhalten kann: Das ist es, was ich das mentale Spiel nenne.

Wie Marco Foyot gerne betont, ist Pétanque vor allem ein Spiel mit psychologischem Druck. Dieser Druck ist während eines Turniers immer da, und die Fähigkeit eines Spielers, damit umzugehen, bestimmt seine mentale Stärke. Diese mentale Stärke bestimmt die Qualität des gelieferten Spiels eines jeden Spielers, was bedeutet, dass er eine Rendite seines eigenen technischen oder taktischen Könnens zwischen 0 und 100 Prozent erreichen wird (oder sogar mehr bei Spielern, die über sich hinauswachsen). In einem Spiel ist das Ziel eines jeden Pétanque-Spielers also, einerseits ruhig und gelassen zu bleiben und andererseits genügend Selbstvertrauen aufzubauen.

Einige der Spieler, und sie sind eine Ausnahme, werden kraftlos oder zu selbstbewusst, wenn sie unter Druck geraten und gestresst werden. Die meisten Menschen werden gestresst, wenn sie unter Druck geraten. Das ist bei einigen von ihnen nicht der Fall, sei es, weil sie apathisch sind oder vor Selbstvertrauen strotzen, um unter dem Einfluss dieses Stresses das Beste aus sich herauszuholen. Auf sie wird ein späteres Kapitel eingehen, denn paradoxerweise und wider Erwarten beißen sie ins Gras, wenn es nicht genug Druck gibt.

## I. BEWÄLTIGUNG DES PSYCHOLOGISCHEN DRUCKS

Wir kommen nun zu einem der heikelsten Themen, nicht nur im Pétanque, sondern in allen Leistungssportarten. Dennoch ist es notwendig, darüber zu sprechen, denn der Umgang mit Druck umzugehen, ist eine der Grundvoraussetzungen für das Gewinnen. Der Ruf eines Spielers beruht übrigens ebenso sehr auf seiner mentalen Stärke wie auf seinen technischen Qualitäten. In der Welt des Pétanque wird viel über den 'rhythmischen Takt' gesprochen, über Herzklopfen, über zitternde Hände oder 'Bammel'. Ausdrücke, die sich auf den Stress beziehen, der einen Spieler befällt, wenn er einem großen psychischen Druck konfrontiert wird, dem er nicht gewachsen ist und der ihn all seiner technischen Fähigkeiten, aber auch seine Ruhe, seine taktischen Qualitäten und seine Klarheit im Kopf beraubt.

In einem Spiel kann das jeden treffen, besonders während wichtiger Spiele. Spieler, die behaupten, sie hätten nie darunter gelitten, möchte ich an die Antwort erinnern, die die Schauspielerin Sarah Bernhard einer jungen Kollegin gab, die ihr sagte, dass sie nie unter Lampenfieber leide: "Mach dir keine Sorgen, Schatz, du hast Sorgen, meine Liebe, die hat man nur, wenn man Talent hat". Es ist also normal, vor bestimmten Partien angespannt zu sein, weil es ein Zeichen dafür ist, dass man motiviert ist. Es geht nur darum, diese Anspannung in den Griff zu bekommen. Schauen wir uns die verschiedenen Situationen an, die Stress mit sich bringen.

## 1. Situationen, die zu Druck führen können

Eine erste Situation, die zu Druck beim Spielen führen kann, wird zweifellos durch Zuschauer verursacht. Traditionell gehen die Zuschauer bei vielen Turnieren um ein Spiel herum stehen, oft zu Dutzenden oder Hunderten auf einmal, während die Spieler von einem Kreis oder einer Hecke umgeben sind. Unter Franzosen nennt man das die Galerie. All diese Zuschauer sorgen natürlich für eine besondere Atmosphäre, und je nach Persönlichkeit, dem Niveau oder der Erfahrung der Spieler, die sich in der Mitte eines solchen Kreises bewegen, kann das stressauslösend oder aufregend sein. Dieser Druck ist anders, wenn die Spiele auf einem carré d'honneur stattfinden. Das Gefühl des Eingeschlossenseins wird weniger stark ausgeprägt sein, weil die Zuschauer weiter entfernt sind, aber andererseits ist ihre Zahl oft viel größer.

Wenn ein Spiel vor einer großen Anzahl von Zuschauern stattfindet, spielt das Publikum in jedem Fall eine sehr wichtige Rolle, je nachdem, ob es eher die eine oder die andere Mannschaft unterstützt. Eine weitere Situation, in der ein großer Druck entstehen kann, ist wenn man **gegen einen Champion gelost hat**. So wie ein Unfall nie allein kommt, muss man sich in einem solchen Fall auch mit einer riesigen Anzahl von Zuschauern auseinandersetzen, die alle gekommen sind, böse wie das Publikum ist, um zu sehen, wie eine kleine Ziege von einem Wolf verschlungen wird. Die Tatsache, dass man gegen einen bekannten Spieler spielt, übt einen besonderen Druck aus und Sie müssen versuchen, mit vollem Einsatz die Ehrfurcht zu ignorieren, die er in Ihnen weckt. Und wenn es Ihnen gelingt, werden Sie das Vergnügen haben, herauszufinden, dass der Wolf herausfindet, dass in der Nähe der kleinen Ziege eine Falle wartet...

Es wird immer einen Moment geben, in dem Druck herrscht und den Sie meistern müssen. Zum Beispiel, wenn Sie kurz vor einer **wichtigen Kugel**, und insbesondere **einer Kugel um den Sieg** stehen. In einem solchen Moment werden Sie ein bestimmtes Gefühl empfinden, das Sie unbedingt unterdrücken müssen, um den siegreichen Wurf auszuführen. Es sollte beachtet werden dass dieses Gefühl immer da sein wird, solange man Leistungssport betreibt und dass man es immer wieder erleben wird, wenn man zu einem Turnier geht.

## 2. Angst vor dem Versagen

Wir haben gesehen, dass sich Druck in Aufregung verwandelt, wenn man ihn kontrollieren kann. Auf der anderen Seite kann der Druck auch zu einem Gefühl der Angst führen, das einen Spieler völlig lähmen und ihn zu nichts mehr fähig machen kann. EIN SOLCHES GEFÜHL MUSS BEKÄMPFT WERDEN. Es gibt verschiedene Maßnahmen, sowohl psychologische als auch mentale, die dieses Gefühl verringern können. Schauen wir sie uns an.

### a. Der körperliche Kampf

Ein Spieler, der von Lampenfieber befallen ist, erlebt eine Angst, die sich vor allem körperlich bemerkbar macht und die Ausführung der verschiedenen technischen Würfe beeinträchtigt. Die folgenden Ratschläge zielen darauf ab, sie zu unterdrücken oder beseitigen.

Die Angst vor dem Versagen verändert die Atmung. Man beginnt schneller zu atmen, ohne richtig auszuatmen. Konzentrieren Sie sich daher auf Gut einatmen und **gut und tief ausatmen** wird Ihnen helfen, sich zu entspannen.

Bei Versagensangst oder Lampenfieber spannen sich die Muskeln an, vor allem die Hände. Machen Wenn Sie einige **kleine Jonglierbewegungen mit Ihren Boulekugeln** machen (sie von einer Hand in die andere legen, zum Beispiel zwei Kugeln in einer Hand rollen), können Sie verhindern, dass sich eine Kugel in ihre Fingern verfängt. Sie können auch Ihre Finger vor dem Spielen lockern, indem Sie sie hin und her bewegen, so wie beim Klavierspielen.

Eine **aufrechte Haltung** kann ebenfalls helfen. Wie oft sieht man Spielerinnen und Spieler, die durch ihre krumme Haltung, oft ergänzt durch einen resignierten Gesichtsausdruck, im Vorfeld verloren wirken. Im Gegensatz dazu steht ein Spieler, der sich wohl fühlt, immer gut aufrecht. Wenn Sie sich besiegt fühlen, drehen Sie das um, indem Sie sich aufrichten: Dadurch wird oft Ihre Moral und Ihr Glaube an sich selbst zurückkehren. Und zumindest wird durch diese Einstellung nicht das Selbstvertrauen Ihres Gegners gestärkt.

### **b. Der mentale Kampf**

Die Angst vor dem Scheitern ist vor allem eine mentale Angelegenheit. Sie ist hauptsächlich das Ergebnis eines **negativen Bildes von sich selbst** oder vom Ablauf der Partie, was Sie mit Hilfe von positiven Gedanken bekämpfen müssen. Das kann man zum Beispiel tun, indem man sich die **Dinge auf eine vertraute Weise vorstellt** oder indem man sich **positive Erinnerungen ins Gedächtnis ruft**. Wir werden diese beiden Konzepte näher erläutern, indem wir uns ansehen, wie man sie in stressauslösenden Situationen anwenden kann.

Publikumsdruck entsteht oft dadurch, dass das Publikum als etwas Unbekanntes gesehen wird, das uns beurteilt. Eine gute Möglichkeit, damit umzugehen, besteht darin, sich auf ein oder zwei Personen im Publikum zu konzentrieren, die Sie kennen oder die Ihnen sympathisch sind. Auf diese Weise verknüpfen Sie ein **vertrautes Bild** mit dem Publikum, was den Druck verringert.

Ähnlich ist es besser, wenn man gegen Champions spielt, diesen nicht direkt zuzusehen. Abgesehen von der Tatsache dass man Ihnen vorwerfen könnte, sie anzustarren, ist es sinnvoll, **Ihr Blickfeld auf dem Spielfeld abzugrenzen**, wenn die anderen spielen (dasselbe gilt für Ihre Mitspieler).

Schließlich haben Sie es, wie beim Schach, mit einer Reihe von bekannten Spielsituationen zu tun, unabhängig von der Bedeutung des Spiels oder dem Ruf Ihrer Gegner. Wenn Sie sich auf diese Weise vorbereiten, haben Sie nur mit vertrauten Bildern zu tun, die Sie sich im Laufe der Zeit im Laufe der Zeit durch die Auseinandersetzung mit den verschiedenen taktischen Aspekten des Spiels zu eigen gemacht haben.

Kurz gesagt, wenn man im Begriff ist, eine Kugel in einem sehr wichtigem Spiel zu spielen, wird die Spannung durch die außerordentliche Bedeutung dieses Spiels verursacht. Um mit dieser Aktion ein **vertrautes Bild oder eine nützliche Erinnerung** zu verknüpfen, genügt es manchmal, an eine ähnliche Kugel oder ein Spiel zu denken, das Sie zuvor erfolgreich und unter weniger stressigen Bedingungen gespielt haben. Zum Beispiel während einer Trainingseinheit.

Das Allerbeste ist, sich unter allen Umständen daran zu erinnern dass **Pétanque nur ein Spiel** ist und das erste Spiel eines Dorfturniers und das Finale einer Weltmeisterschaft eigentlich genau dasselbe sind: ein Boule-Spiel.

### **3. Die stressunempfindlichen und die selbstbewussten Spieler**

Alles, was ich vorhin geschrieben habe, gilt nicht, wenn Sie zu dieser Kategorie von Spielern gehören. Auf dem Spielfeld werden Sie leicht erkennen: sympathisch, entspannt, Sie verlieren oft gegen schwächere Spieler, weil Sie schlafen, und wenn Sie aufwachen, stellt sich heraus hat Ihr Gegner oft schon 11 oder 12 Punkte. Und was Ihre vertrauten Bilder oder nützlichen Erinnerungen angeht, so haben Sie sich einen ständigen Vorrat angelegt; selbst eine Niederlage nagt nicht an Ihrem Selbstvertrauen ("Sie wissen, dass Sie gegen einen Haufen von Guppys" ??? fehlt was, Sinn?). Manche denken, Sie nehmen sie auf den Arm und sind total erstaunt, wenn sie sehen, dass Sie ein wichtiges Spiel mit perfekter Ruhe und Konzentration spielen. Was sie nicht verstehen, ist, dass der Druck und die Blicke der anderen keine treibende Kraft sind, das Doping, das Sie brauchen. Sie brauchen diese Motivation, um gut spielen zu können, nur dadurch kommen Ihre Qualitäten zur Geltung.

Da es eine Schande ist, so viel Talent zu verschwenden, erlaube ich mir, einen Ratschlag zu geben, auch wenn er Ihnen vielleicht nicht gefällt: Wenn es kein Publikum gibt, denken Sie an Ihre Mitspieler, sie sind ihr bestes Publikum. Wenn Sie gegen eine schwache Mannschaft spielen, sagen Sie ihnen, dass in einem Spiel alles möglich ist, dass eine Kugel, die unglücklicherweise die Sau zieht, fünf oder sechs Punkte kosten kann. Und auch, dass je früher Sie gewonnen haben, desto eher können Sie wieder unter einen schattigen Baum zurückkehren. Und wenn Sie in der ersten Runde des Wurfs auf zwei schießen, denken Sie daran, dass Sie das Spiel verlieren, wenn Sie daneben schießen. Und sagen Sie sich im zweiten Spiel eines Dorfturniers, dass Sie im Halbfinale einer nationalen Meisterschaft stehe. Wenn das alles nicht hilft, versuchen Sie es mit zwei oder drei starken Tassen Kaffee.

### DAS MENTALE SPIEL

Um 100 Prozent seiner technischen und taktischen Fähigkeiten auszuschöpfen, muss man nicht nur mit Druck umgehen, sondern auch praktisch alle Gefühle und Gedanken kontrollieren, die zu gewissen Komplikationen in jedem Spiel führen können. Lassen Sie mich nur einige der gefährlichsten Gedanken nennen: "Wir werden dieses Spiel verlieren", "Wir werden dieses Spiel gewinnen", "Wird er endlich seine Kugel spielen? Er starrt schon seit einer Stunde auf sein *Donnée*", "Ich bin neugierig auf das Ergebnis vom Fußballtoto". Gedanken, die nacheinander auf Niedergeschlagenheit oder Unglauben an den eigenen Erfolg, Selbstüberschätzung, Ungeduld oder Abgelenktheit hinweisen. Was auch immer diese Gefühle oder Gedanken sind, der Ansatz bleibt derselbe: Man muss sie aus seinem Kopf verbannen und nur solche Gedanken zulassen, die zu Gewinnen führen können. Das ist alles, was den Unterschied ausmacht zwischen einem Gewinner und jemandem, der hätte gewinnen sollen.

Schauen Sie sich große Spieler an: Sie werden sehen, dass sie nach perfekter Konzentration suchen in dem Moment, in dem sie spielen.

Manchmal kommt es sogar vor, dass sie sich "zurücknehmen" und die Bewegung, die sie gerade begonnen haben, wieder aufnehmen. Der Grund dafür ist manchmal, dass sie das Gefühl haben, ihre Bewegung technisch nicht richtig begonnen zu haben, aber meistens ist es ein störender oder negativer Nebengedanke, der ihre Vorbereitung durcheinander gebracht hat. Wie sie den idealen Moment der Konzentration abwarten (ohne jedoch zu vergessen, dass man nicht mehr als eine Minute für seinen Wurf hat).

Übrigens ist der ideale Geisteszustand im Wurfkreis schwer zu definieren: Manche tun so, als ob sie an nichts denken würden. Ich bevorzuge jedoch die Definition der Samurai-Meister im Bogenschießen: "Du musst Pfeil und Ziel zugleich sein". Übrigens führt das oben Gesagte zu einem weiteren Gedanken: Egal welche Art von Wurf du auch immer versuchst, dein Wurf wird niemals gelingen, wenn du die **Flugbahn der Kugel** nicht erst einmal vollständig im Kopf extrahiert oder **in Deinem Kopf visualisiert** hast (ein Ratschlag, der übrigens besonders nützlich ist für geistesabwesende Spieler, die unter Bäumen spielen...). Wenn Sie das nicht können, oder mit anderen Worten, wenn Sie den Wurf nicht spüren, ist es besser, einen anderen Wurf zu wählen.

Schließlich kann es vorkommen, dass ein Spieler trotz aller Bemühungen nicht in der Lage ist, seine Angst aus dem Kopf zu bekommen und der Zweifel oder die Verzagttheit überhand nehmen. In diesem Fall ist es die Aufgabe seines Mitspielers, anstatt ihn seinem Schicksal zu überlassen oder noch tiefer in die Grube zu sinken, ihm zu helfen, aus der Grube zu kommen. Ein Scherz, ein

Augenzwinkern oder ein Lächeln bewirken oft Wunder. Deshalb sind Freundschaft und gegenseitiger Respekt auch heute noch die wichtigsten Triebfedern für ein Team.

## **EIN LETZTER RATSCHLAG...**

- Berücksichtigen Sie bei der Wahl der Taktik auch den Wechsel der Hände, d.h. ein anderer Spieler in deinem Team kann denselben Wurf ausführen.
- Seien Sie pünktlich zu einem Turnier, bevor es beginnt.
- Stellen Sie sicher, dass Sie immer den Spielstand und die Anzahl der noch zu spielenden Kugeln kennen.
- Widersetze dich niemals einer Entscheidung des Schiedsrichters. Wenn er sich zu irren scheint, betrachte das als Pech, genauso wie eine verpfuschte Kugel oder ein Abwurf bei der Platzierung.
- Setzen Sie sich in den toten Momenten zwischen den Spielen irgendwo hin. Ruhen Sie sich aus, halten Sie sich von anderen Mannschaften fern, um etwas zu regenerieren.
- Warten Sie im Kreis, bevor Sie spielen, bis Ihre Konzentration optimal ist.
- Vergessen Sie zu Beginn einer neuen Runde die vorangegangene Runde, vor allem, wenn sie nicht so gut gelaufen ist.
- Achten Sie darauf, dass Sie immer ein Messgerät dabei haben.
- Wenn es kalt ist, stellen Sie einen Handwärmer bereit, wie ihn Angler benutzen.
- Wenn Sie sich für eine Taktik entscheiden, wählen Sie immer einen Platz, der die besten Erfolgsaussichten für den Spieler hat, der spielen wird.
- Wenn Sie auf einem Carré d'honneur oder auf einem abgesperrten Platz spielen, denken Sie an die Spieler auf dem Platz neben Ihnen, die sich ebenfalls konzentrieren müssen. Eine Frage des Respekts. Auf diese Weise können Sie im Gegenzug diesen Respekt einfordern.
- Vergegenwärtigen Sie sich vor dem Spiel den Wurf, den Sie spielen wollen, in Ihrem Kopf. Das nennt man Visualisieren.
- Wenn Sie mehrere Kugeln in der Hand haben und der Wurf gerade misslungen ist, spielen Sie nicht sofort weiter. Verlassen Sie den Kreis, setzen Sie sich zurück, machen Sie Ihren Kopf frei und spielen Sie dann weiter. Wenn Sie das nicht tun, laufen Sie Gefahr, dass Ihr zweiter Wurf wieder misslingt, entweder weil Sie denselben technischen Fehler machen oder weil Sie immer noch in der gleichen Gemütsverfassung sind.

## KLEINES ABC

[Auslassung 7 Seiten,,,,]

## DANKE...

Seit über vierzig Jahren gehe ich jedes Mal, wenn sich die Gelegenheit bietet, auf die Boulebahnen in Frankreich und Navarra (einer autonomen Region in Nordspanien). Das hat mir viele Erinnerungen und einige Trophäen beschert, die ich auch den vielen talentierten Spielern verdanke, die so freundlich waren mit mir spielen zu wollen. Von dieser Stelle aus möchte ich ihnen allen danken. Aber ich muss gestehen, dass ich es während all dieser Jahre sehr genossen habe, auf meinem Klappstuhl unter den Zuschauern um die Größen des Pétanque herum zu sitzen, so sehr wie das Spielen selbst. Und bevor ich dieses Buch abschließe, möchte ich mich auch bei ihnen bedanken für all die großartigen Momente, die ich durch sie erleben durfte.

Ich denke dabei natürlich an Philippe Quintais und die Serie von Carreaux die er im Finale der Marseillaise aus dem Stand heraus gegen einen entfesselten Bruno Castellan und in einem überhitzten Stadion erbrachte. Und auch an Marco Foyot, dessen Spiele man alle nacherzählen könnte, weil seine bloße Anwesenheit auf dem Platz die Spielrunden eine nach der anderen zum Format machte. Ich erinnere mich an die Dutzende von Pétanque-Lektionen, die ich von Christian Fazzino erhalten habe, indem ich ihn einfach beobachtet habe. An die zwei frenetischen Tage mit Volltreffern von Didier Choupay während der französischen Meisterschaft 1985 in Le Bourget, wo er sein erstes Meistertrikot trug. Und dann dieses Bild, aus jüngerer Zeit: ein junger Spieler aus La Farlède in der Nähe von Toulon, der im Scheinwerferlicht am Rande einer Bühne sitzt und fleißig Autogramme für eine Schar faszinierter Jugendlicher gibt: Henri Lacroix, als frischgebackener Weltmeister endlich auf dem höchsten Dach der Welt.

Und viele andere intensive Momente sind mir in Erinnerung geblieben.... Denn sie sind zahlreich, die großen Champions von heute, und jeder von ihnen hat seinen Teil zum modernen Pétanque beigetragen: die Gelassenheit von Philippe Suchaud, das schiere Talent von Michel Schatz oder 'Passo', oder das von Michel Loy, das Charisma von Zvonko Radnic oder von Jean-Luc Robert, die Manierismen von Eric Sirot, der stolze Elan von Jo Farré, die Gerissenheit von Daniel Voison, die Prahlerei von Bruno Castellan, die Lässigkeit von Jérôme Pizzolato, der Mumm von Jean-Yves Loulon, die Konzentration von Roger Cargolès, all dies trug mehr als das Spiel, das sie zeigten, zu ihrem persönlichen Image bei.

Viele andere nach ihnen haben bereits das Tor geöffnet, das den Zugang zu den schönsten Siegen ermöglicht. Die junge Garde ist voller Ehrgeiz, und nach Julien Lamour, Simon Cortes oder Sylvain Dubreuil kann man auf höchstem Niveau bereits die Versprechen von morgen erkennen: Dylan Rocher und Kévin Malbec und einige andere verkörpern eine glänzende Zukunft des Pétanque. Doch trotz all ihres Talents können sie mich nicht vergessen lassen, dass Pétanque eine Vergangenheit hat, und tief in meinem Herzen bewahre ich andere Bilder: die großen flachen Schiebermützen aus Marseille von Roger Capeau und René Luchesi, den dünnen Schnurrbart von Milou Lovino und der Regen von Carreaux aus den Händen von Roger Marco und Roger Marigot. Wieder höre ich das Gebrüll von Jo Arama, das leise Pfeifen von Pedro Martinez, das "Bien, nine, bien!" (gut gemacht, mein Lieber) von Frau Brocca zu ihrem Mann Pierre. Ich sehe wieder die etwas unbeholfene Körperhaltung von Robert Lebeau, die aristokratischen Figuren von Otello und Raymond Authieu, den guten Humor von René Coulomb und vor allem die außergewöhnliche Klasse von Bébert de Cagnes und dem Jungen Marceau.

Ich entschuldige mich bei all denen, die ich auf dieser Seite zu vergessen scheine, aber selbst wenn ich die Brüder Hureau, Simoës, Milei, Le Boursicaud, Morillon, Le Dantec, Briand, Bartoli, Demaria, Rouvière, Lebreton, Mattéi, Sarnito, Kokoyan, Leca, Marin, Pelloux, Hamid und Rachid, Siblon und Nounours, und dort noch Magnani, Mélis, Déjean, Mariotti, Pisapia, Calecca, Borsi, Monard, Raluy oder Ville zu hinzufügen, viele fehlen noch.

Ich vergesse auch nicht die Großen der Vergangenheit, von denen ich nie das Vergnügen hatte, sie spielen zu sehen, und ich denke dabei besonders an Alphonse Baldi und den legendären Raoul des Milles.

Ich darf auch nicht vergessen, dass Pétanque nicht nur ein französischer Sport ist, und ich möchte auch das Talent ansprechen von Khaled Lkhal, der Brüder Aberraouf und Tarek Lakili, von Momo Ferjani, von Claudy Weibel, Dédé Lozano und Michel 'Tintin' Van Campenhout, von Yzid Triaki, unseren Freunden aus Magagaskar, aus Thailand, unseren europäischen, australischen und amerikanischen Freunden und vielen anderen, die jedes Jahr das Niveau der Weltmeisterschaften anheben.

Dank auch an die Medien, die dem Pétanque mehr und mehr Aufmerksamkeit schenken (mit Ausnahme natürlich von l'Équipe - der wichtigsten französischen Sportzeitung - und das Schweigen von dieser Seite wird immer merkwürdiger). Vor allem im französischen Fernsehen, das derzeit, abgesehen von den Pionieren von Canal+, mit Daniel Lauclair, Marco Foyot, Marie-Laure Augry, Thierry David, Jean-Michel Izoird, Patrick Thillet und Maryan Barthélémy. Letzterer der sich zuvor als großartiger Spieler erwiesen hat, ist nun ein wichtiger Kommentator und Hauptverantwortlicher bei der Organisation der French Masters und der Trophée des Villes. Auch das Talent des Masters-Sprechers Marc Alexandre, der seit vielen Jahren bei allen großen Pétanque-Veranstaltungen das Mikrofon schwingt, muss gewürdigt werden.

Und schließlich ein Dank an den französischen Verband, der dabei ist, das Pétanque und seine Strukturen zu modernisieren, und der endlich seine Türen für seine Spitzenspieler geöffnet hat.

Und ein besonderer Dank gilt den Brüdern Ernest und Joseph Pitiot und Jules le Noir, die eines Tages dieses wunderbare Spiel erfunden haben.

Presses du Midi

Vom gleichen Autor, ebenfalls erschienen bei Les Presses du Midi:

Dictionnaire de la Pétanque, 2003, 2005, 2006, 2007

Champion du Monde, 2006

Comment se forger un mental de champion, 2008

In der gleichen Sammlung:

Les secrets de la pétanque et du jeu provençal von Robert Bruno, 2003

Boule qui roule... n'engendre point la mélancholie von Gérard Scarsi, 2007

Originaltitel: Pétanque de Compétition, 2002, 2008

© Les Presses du Midi

© Niederländische Übersetzung: Jac Verheul

© Editions les Presses du Midi

Abdruck PDM

121 avenue d'Orient - 83100 Toulon

Tel: 04 94 16 90 20 - Fax: 04 94 16 90 29

[www.lespressesdumidi.fr](http://www.lespressesdumidi.fr)

Redaktionsschluss : März 2008

ISBN : 978-2-87867-924-3