

PIERRE FIEUX

WIE MAN BEIM PETANQUE FORTSCHRITTE MACHT

200 TIPPS FÜR EIN BESSERES SPIEL

(übersetzt von Rolf Strojec 2025)

Pierre FIEUX

**Wie man beim Pétanque Fortschritte macht
200 Tipps für ein besseres Spiel**

Editions Les Presses du Midi

Impression Pericles

530 Avenue Joseph Gasquet - 83100 Toulon

Tel.: 04 94 16 90 20 – contact@lespressesdumidi.fr

Depot legal: Juni 2024

ISBN: 978-2-8127-1489-4-

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Hiermit lege ich das fünfte Lehrbuch wichtiger internationaler Pétanque-Veröffentlichungen in deutscher Sprache vor, davon das dritte aus der Feder des Journalisten und ehemaligen Spitzenspielers Pierre Fieux. Ging es in den beiden ersten Bänden um eine ausführliche Darstellung von Technik, Taktik und mentalen Elementen im Petanque, so lässt uns Fieux jetzt an seinen in fünfzig Jahren gesammelten Erfahrungen teilhaben. Er wählt dazu die Form von 200 präzisen und fundierten Ratschlägen vom Training bis zur Wettkampfpraxis.

Dabei begegnen wir neben bekannten Hinweisen einer Fülle von neuen Tipps und Ratschlägen: z.B. Tipps zu Kugelhaltung, Tipps zum Gleichgewicht, Tipps zum Handgelenk, Tipps zu den Böden, Tipps zum Training, Tipps zur Spieltaktik, Tipps zum Mental-Training, Tipps zum Muskel-Training, Tipps zum Spielaufbau usw., usw... Dass es sich bei Fieux um einen ausgebufften französischen Wettkampffuchs handelt merkt man spätestens bei seinen ausführlichen Ratschlägen zur Wettkampfpraxis.



Der Autor, Journalist und Pétanque-Spieler Pierre Fieux 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 war 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 hervor getan: 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.

Dieses Buch eignet sich weniger für Anfänger, die sich erst noch in die Feinheiten des Spiels hineinfinden müssen. Es ist auf jeden Fall ein Lehrbuch für ambitionierte Spieler und Trainer, die sich mit mehr als „Legen“ und „Schießen“ beschäftigen wollen. Die Ratschläge sind prägnant, sofort umsetzbar und helfen, das eigene Spiel schnell, wirksam und umfassend zu verbessern. Es erschließt mit seinem Rückgriff auf die komprimierten Erfahrungen aus zahlreichen nationalen Turnieren und auf hunderten von Bouleplätzen einen umfassenden Erfahrungsschatz der französischen Pétanque-Schule, die den deutschen Buchmarkt in diesem Segment bereichert.

Rolf Strojec - Biebertal im Juni 2025

Einleitung

Vielleicht gehören Sie zu den Hunderttausenden Franzosen oder Einwohnern anderer Länder, die jedes Wochenende oder sogar jeden Nachmittag ein paar Kugeln auf einem Platz in ihrer Nähe rollen lassen. Sie spielen also Boule. Aber wenn Sie die großen Champions im Fernsehen sehen, merken Sie, dass Sie nicht wirklich Boule spielen.

Ihre Technik weist seit jeher Mängel auf, die Sie nur schwer identifizieren können. Es fehlt Ihnen an Kraft und Präzision. Ihre taktische Herangehensweise an ein Spiel weist Lücken auf, die Sie daran hindern, das nächste Level zu erreichen. Und wenn Sie sich einmal für einen Wettkampf anmelden, sei er auch noch so bescheiden, stellen Sie fest, dass Sie Ihr gewohntes Spielniveau nicht erreichen. Sie haben sich schließlich damit abgefunden und denken, dass es für einen Spieler wie Sie unmöglich ist, ein Wettkämpfer zu werden. Lassen Sie mich Ihnen eines sagen: Sie irren sich. Jeder von uns kann Fortschritte machen und ein höheres Niveau erreichen, vorausgesetzt, er weiß, wie es geht, und ist bereit, ausreichend zu trainieren.

Vielleicht gehören Sie aber auch zu den Spielern, die einige lokale Wettbewerbe gewinnen. Man beglückwünscht Sie zu Ihrem Können, man sucht Ihre Gesellschaft und man sagt Ihnen, dass Sie zu den Besten gehören. Aber wenn Sie sich an einem nationalen oder sogar regionalen Turnier versuchen, müssen Sie feststellen, dass Sie sich dort nicht behaupten können. Sie finden nicht zu Ihrem Spiel, Ihre Leistung lässt im Laufe der Partien nach und fernab Ihrer gewohnten Umgebung sind Sie nur noch ein Schatten Ihrer selbst. Schließlich haben Sie gedacht, dass das nichts für Sie ist, und Sie haben eine ganze Reihe von Ausreden gefunden, um diese Frustration zu erklären. Sie denken, dass es immer so bleiben wird, dass man nichts dagegen tun kann. Auch Sie irren sich.

Ein Boulespieler kann, wenn er es wirklich will, seinen Status verbessern. Sicher, er kann es nicht alleine schaffen: In einer Welt, in der Freizeitaktivitäten einen hohen Stellenwert haben und die meisten Spieler Autodidakten sind, ist es keine gängige Idee, im Erwachsenenalter ein neues Niveau zu erreichen. Wenn man jedoch weiß, welche Wege man werfen muss, und wenn man den nötigen Willen und die nötige Ausdauer mitbringt, um diese Wege zu gehen, werden sich die Ergebnisse zwangsläufig einstellen.

„Ich bin sowieso zu alt“, sagen Sie vielleicht. Das muss nicht unbedingt so sein. In Frankreich liegt das Durchschnittsalter der Lizenznehmer über 50 Jahre, und viele Spieler beginnen erst im Ruhestand mit dem Boule-Spiel. Für diejenigen, die heute lernen und Fortschritte machen wollen, ist es unbestreitbar, dass die Zeit drängt. Deshalb wollte ich dieses Buch nicht als systematisches Lehrbuch für junge Leute schreiben, die Jahr für Jahr den Weg vom Anfänger zum guten Spieler gehen wollen, sondern eher als Sammlung von Ratschlägen, aus denen sich jeder nach Belieben bedienen kann.

Ich habe mich einfach an die drei Säulen des Spiels gehalten, nämlich Technik, Taktik und mentale Stärke: Alle drei werden trainiert, verstärken sich gegenseitig und ergänzen sich; alle Spieler, unabhängig von ihrem Alter und ihrem Niveau, können hier die Quelle für Ergebnisse finden, von denen sie nicht zu träumen gewagt hätten.

Das habe ich selbst als Teenager erlebt. Ich war nicht besonders begabt, aber begeistert vom Spiel, und nach Jahren des Fortschritts erreichte ich Ergebnisse auf nationalem Niveau, die mir in meinen ersten Jahren als Spieler unerreichbar erschienen. Diese Erfahrungen, die ich in Tausenden von Partien auf ganz unterschiedlichen Spielfeldern und gegen alle möglichen Gegner gesammelt habe, möchte ich Ihnen in Hunderten von Tipps weitergeben, die direkt aus der Praxis stammen. Mein Wunsch ist es, dass sie Sie zu einem anderen Spieler oder einer anderen Spielerin machen und dass zu Ihrer Freude an der Teilnahme auch die Freude am Lernen hinzukommt.

Die Technik

Vielleicht erscheint Ihnen dieser sportliche Anspruch übertrieben: Auf den ersten Blick scheint Boule ein einfaches Spiel zu sein, das auch Anfängern leichtfällt. Das ist natürlich der Fall, wenn man nur mit Freunden spielen möchte, aber es ist etwas ganz anderes, wenn man sich im Wettkampf messen will. Bevor man den Ehrgeiz entwickelt, einen Wettbewerb gewinnen zu wollen, muss man sich also mit den etwa fünfzehn technischen Würfen vertraut machen, die jeder versierte Spieler beherrschen muss. Das ist ein langer Weg, der Tausende von Trainingsstunden erfordert, bevor man gute Ergebnisse erwarten kann. Man kann jedoch wertvolle Zeit gewinnen, wenn man weiß, woran man arbeiten muss und wie man es macht. Das ist das Ziel dieses Kapitels.

DIE GRUNDLAGEN

Die Bewegung des Boulespielers muss, um flüssig und effizient zu sein, einigen Grundregeln folgen. Wie in allen Sportarten ist es wichtig, diese zu kennen und zu trainieren, um störende technische Fehler zu vermeiden. Außerdem fällt jedem schnell auf, dass jeder Spieler seinen eigenen Stil und eine ihm eigene Bewegung hat. Dennoch haben alle guten Spieler einen Wurf, der diesen Grundregeln entspricht und sich durch Kraft, Leichtigkeit und Präzision auszeichnet.

5TIPP 1: Stellen Sie Ihren rechten Fuß leicht nach vorne

Dieser Tipp gilt für Rechtshänder; Linkshänder stellen ihren linken Fuß leicht nach vorne. Beim Wurf wird das gesamte Körpergewicht auf das Bein verlagert, das dem Wurfarm entspricht. Wenn ein Rechtshänder seinen rechten Fuß nach hinten setzt, gerät er in diesem Moment aus dem Gleichgewicht, was zu Lasten der Präzision geht. Ein nach vorne gestellter Fuß sorgt für das Gleichgewicht.



TIPP 2: Neigen Sie den Oberkörper

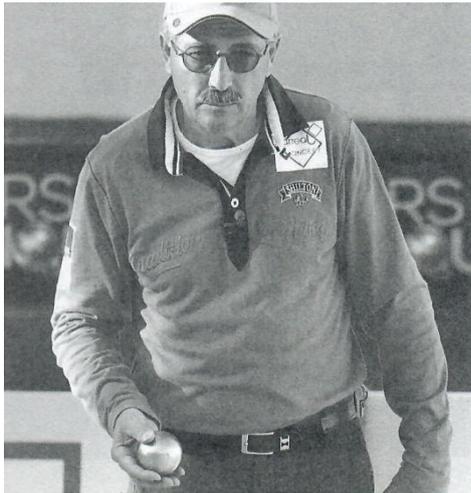
Er spielt eine äußerst wichtige Rolle für die Kraft der Bewegung. Wenn Sie den Oberkörper beim Abwurf nach vorne neigen, können Sie beim Zurückführen ohne Kraftanstrengung spielen. Beobachten Sie, wie Philippe Suchaud vorgeht, und Sie werden sofort verstehen, wie dieses Spiel mit dem Oberkörper mehr Kraft erzeugt.

TIPP 3: Halten Sie die Kugel in den Fingern

Wie beim Tennis, Baseball oder Golf spielt man viel besser, wenn man die Finger, die sehr reich an Nervenenden sind, einsetzt, anstatt die Handfläche. Das ist schwer vorstellbar, da die Kugel beim Zurückziehen der Hand mit der ganzen Hand in Kontakt ist. Allerdings kann jeder beim Berühren genau spüren, woher seine Empfindungen kommen. Der sehr geringe Unterschied in die Kugelhaltung, der durch die Verlagerung in Richtung der Finger entsteht, bewirkt eine vollständige Veränderung der Bewegung, der Flugbahn und der Empfindungen des Spielers. Ich empfehle Ihnen, die Kugelhaltung der Champions zu beobachten und darauf zu achten, wie sie mit ihren Fingern in Kontakt bleiben.



TIPP Nr. 4: Üben Sie so wenig Druck wie möglich auf die Kugel aus



Nicht alle Champions können das, aber Sie sind sicherlich nicht mehr weit davon entfernt. Das Motto des Tages lautet: Entspannung ist das A und O für einen guten Spieler. Ein zu starker Druck der Finger auf die Kugel führt dazu, dass das Handgelenk blockiert und das Loslassen erschwert wird. Selbst wenn man nur mäßig begabt ist, merkt man, dass diese Entspannung der Bewegung enorm viel Kraft verleiht.

TIPP 5: Richten Sie den Arm und den Unterarm beim Rückschwung aus.



Eine falsche Ausrichtung ist einer der häufigsten Fehler, den man bei Spielern mit schwachem Niveau beobachtet. Dies führt zu ungenauer Präzision und einem Kraftverlust, die den Spieler daran hindern, konstante Leistungen zu erbringen. Es ist zu beachten, dass das Anspannen des Arms Muskelkraft erfordert, während das Zurückführen des Unterarms in die Verlängerung des Arms keine Kraft erfordert. Es reicht also aus, den Unterarm vollständig zu entspannen, um dies zu erreichen.

TIPP 6: Nähern Sie sich der natürlichen Bewegung.

Wenn Sie die Kugel mit einem festen Griff halten, entspannen Sie Ihren Arm und Ihren Unterarm und konzentrieren Sie die gesamte Muskelkraft der Bewegung auf Ihre Schulter. Bei der Vorwärtsbewegung senkt sich der Unterarm auf natürliche Weise in die Verlängerung des Arms und zu Beginn der Rückwärtsbewegung beugt sich das Handgelenk ebenso natürlich. Ebenso erfolgt die Rückführung des Vorderarms wieder in vollständiger Streckung, bevor sich das Handgelenk durch die Zentrifugalkraft im Moment des Loslassens von selbst streckt. Diese natürliche Bewegung erzeugt die besten Flugbahnen und die besten Ergebnisse.

TIPP 7: Schaffen Sie sich Ihr eigenes Gleichgewicht

Wenn Sie den Arm so weit wie möglich nach hinten heben, erhält die Bewegung mehr Kraft und ermöglicht eine gute Beschleunigung beim Zurückführen. Dies ist besonders für Schützen mit schwacher Kraft zu empfehlen. Wenn Sie jedoch aufgrund körperlicher Probleme, insbesondere altersbedingt, Schwierigkeiten haben, den Arm sehr hoch zu heben, können Sie beim Rückzug ebenfalls Geschwindigkeit aufbauen, indem Sie eine seitliche Schleife ausführen, wie es einige Schützen, auch junge, tun. Vorsicht jedoch, diese Technik erfordert eine perfekte Synchronisation und ist nicht für alle von Vorteil.

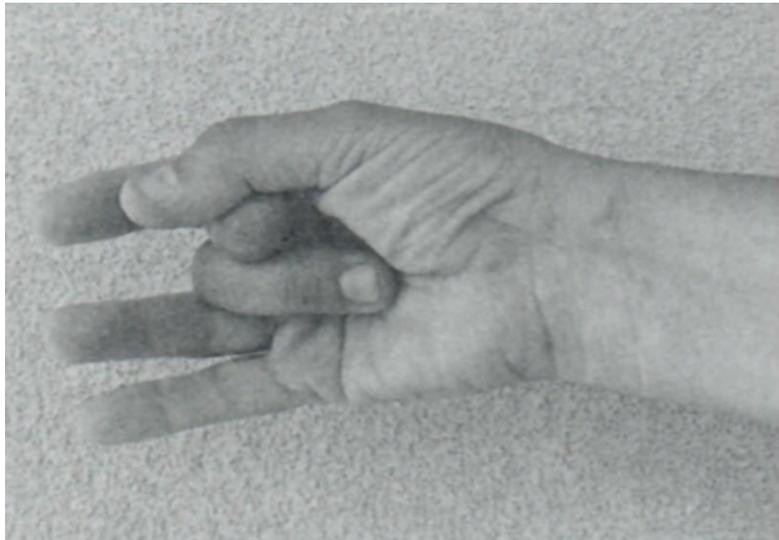
TIPP 8: Arbeiten Sie an Ihrer Entspannung

Der natürliche Schuss wird, wie wir gesehen haben, durch eine starke Entspannung der Muskeln des Arms, des Unterarms, der Hand und des Handgelenks erreicht. Dies ist relativ leicht zu erreichen, wird jedoch durch die geringste muskuläre oder mentale Anspannung zunichte gemacht. Genau hier liegt die Herausforderung für jeden Wettkämpfer während eines Spiels. In diesem Buch werden wir sehen, wie man diese Entspannung, wenn man sie einmal erreicht hat, während eines Wettkampfs aufrechterhalten kann.

DER ZIELKUGELWURF

TIPP Nr. 9: Lernen Sie den Wurf nach madagassischer Art

Die Regeln für den Sauwurf wurden Mitte der 2010er Jahre eingeführt. Diese Aktion ist für das Spiel von entscheidender Bedeutung. Sie ist daher in diesem Bereich interessant, da ein schlechter Wurf trotz guter Technik dem Gegner ermöglicht, den gewünschten Punkt zu erzielen und von Beginn an die Mannschaft, die den ersten Fehler gemacht hat, in Schwierigkeiten zu bringen. Die in Madagaskar entwickelte Technik, die in zahlreichen Videos im Internet zu sehen ist, erweist sich als die effektivste: Sie ermöglicht eine hervorragende Präzision, wobei die Kugel dank der starken Rotation, die durch eine zu trainierende Bewegung erzeugt wird, kurz vor dem Aufprall blockiert wird.

**TIPP Nr. 10: Verwenden Sie eine Zielkugel aus Buchsbaumholz**

Es gibt verschiedene Arten von Zielkugeln. Die preiswerten Säue aus Kiefernholz sind extrem leicht und lassen sich insbesondere bei starkem Wind nur schwer werfen. Die traditionelle Buchsbaum-Kugel erweist sich nach wie vor als die beste auf dem Markt: Ihre Dichte, ihre Präzision beim Werfen und ihre vorhersehbaren Bewegungen machen sie zur idealen Zielkugel.

DER SCHUSS

TIPP NR. 11: Lösen Sie das Daumenproblem

Wie Kapitän Haddock, der vor lauter Grübeln darüber, ob sein Bart über oder unter dem Laken liegen sollte, nicht schlafen konnte, beschäftigt viele Spieler die Position des Daumens beim Wurf. Einige spielen mit dem Daumen von der Kugel gelöst, andere beziehen ihn in den Griff mit ein: Beide können damit sehr gut spielen. Ich persönlich würde eher empfehlen, den Daumen in den Griff mit einzubeziehen, da er sich in dieser Position befindet, wenn die Hand losgelassen wird, und einen leichten Druck auf die Kugel ausübt.

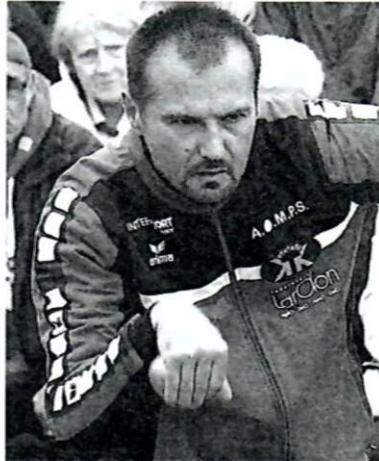
TIPP Nr. 12: Erreichen Sie eine natürliche Beugung des Handgelenks

Viele Spieler beugen ihr Handgelenk absichtlich, oft sogar schon vor Beginn der Bewegung, und kommen damit gut zurecht. Dabei handelt es sich in der Regel um begabte Spieler, die über natürliche Fähigkeiten und besonders ausgeprägte propriozeptive Qualitäten verfügen. Das ist vielleicht nicht Ihr Fall, und es ist viel lohnender, wenn Sie eine korrekte Technik erlernen möchten, noch einmal auf das Konzept des Loslassens zu setzen. Ein lockeres Handgelenk wird sich zu Beginn des Rückschwungs ganz natürlich beugen und die Hand beim Durchschwung ebenso natürlich strecken.



FLEXION NATURELLE

NATÜRLICHE BEUGUNG



FLEXION ARTIFICIELLE

KÜNSTLICHE BEUGUNG

TIPP NR. 13: Achten Sie darauf, dass der Handrücken senkrecht zur Bewegungsachse steht.

Dieser Punkt ist wichtig, da, wie wir später sehen werden, ein vertikaler Spin beim Aufprall der Kugel für einen Lauf ohne Seiteneffekte sorgt. Alle Spieler, die einen seitlichen Handschlag haben, wissen, wie hinderlich dies auf bestimmten Spielfeldern sein kann. Dieser Tipp ist aber auch beim Schuss wichtig, da man viel mehr Treffer erzielt, wenn man die Kugel gerade loslässt, als wenn man ihr einen Seiteneffekt verleiht. Es ist daher interessant, die Hand senkrecht zur Wurfachse zu halten und den Arm und den Unterarm vom Beginn der Bewegung an in einer Linie auszurichten, wie es beispielsweise Remy Galleau auf dem folgenden Foto zeigt.



TIPP Nr. 14: Finden Sie das richtige Tempo

Das Tempo, also die Geschwindigkeit, mit der man die Bewegung ausführt, hängt in der Regel vom Charakter des Einzelnen ab. Ein energischer Spieler hat ein schnelles Tempo, ein eher ruhiger Spieler führt die Bewegung langsamer aus. Es liegt also an Ihnen, Ihr eigenes Tempo zu finden, aber denken Sie dabei an eines: Wenn der Druck da ist, kann es manchmal helfen, das Tempo zu verlangsamen, um sich ein wenig davon zu lösen.

TIPP NR. 15: Finden Sie den richtigen Rhythmus

Dies ist vielleicht das wichtigste Thema, das ich in diesem Buch in Bezug auf die Leser behandle. Die meisten Champions haben eine Bewegung, die sich in ständiger Beschleunigung vollzieht, insbesondere beim Rückschwung. Diese Beschleunigung ermöglicht den Abwurf, und wenn sie nicht auf einem flüssigen und konstanten Rhythmus basiert, verliert man an Kraft und Präzision. Eine effektive Methode, um einen guten Rhythmus zu finden, besteht darin, beim Ausholen im Kopf langsam „len-te-ment“ (langsam) und beim Zurückführen „vite“ (schnell) zu sagen.

TIPP 16: Beginnen Sie langsam

Es ist manchmal schwierig, alle Grundlagen, die wir gerade gesehen haben, in das eigene Spiel zu integrieren, da die natürlichen Bewegungsabläufe immer wieder die Oberhand gewinnen. Eine gute Möglichkeit, die Bewegung und den Rhythmus zu finden, besteht darin, so langsam wie möglich zu beginnen. So kann man in Echtzeit überprüfen, ob alles richtig positioniert ist, und vor allem leichter zu einer konstanten Beschleunigung gelangen, die einen guten Rhythmus erzeugt. In diesem Zusammenhang ist es besonders interessant, die Bewegung von Christian Fazzino zu beobachten, der langsam beginnt: Auch wenn sein Unterarm erst beim Zurückführen ausgerichtet ist, sieht man deutlich, dass sein Kugelgriff, der geringe Druck, den er auf den Ball ausübt, die Rechtwinkligkeit seiner Hand, die Beugung seines Oberkörpers und insbesondere sein Rhythmus in jeder Hinsicht den Grundlagen der Bewegung entsprechen.

TIPP Nr. 17: Fixieren Sie das Ziel

Es besteht ein großer Unterschied zwischen etwas anschauen und etwas intensiv fixieren. Dies wird als „Fokussierung“ bezeichnet und von allen guten Spielern ganz natürlich praktiziert. Das ist übrigens der Grund, warum sie ihre Bewegung unterbrechen, im Gegensatz zu vielen durchschnittlichen Spielern, wenn etwas ihr Sichtfeld im Moment des Abwurfs durchquert. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Fähigkeit zu schärfen, den Blick auf das Ziel zu fokussieren: Eine davon besteht darin, nur einen Teil des Ziels zu fixieren, zum Beispiel den Lichtreflex, am Abend oder bei vollem Sonnenlicht, auf die anvisierte Kugel. Eine andere besteht darin, das Schießen auf die Sau oder Kugeln zu trainieren, um das Auge daran zu gewöhnen, sich auf Ziele zu fixieren, die kleiner sind als eine Kugel.

TIPP 18: Suchen Sie den höchsten Punkt der Kurve

Viele Spieler versuchen, ihre Kugel auf die gegnerische Kugel zu werfen, was natürlich das Ziel ist, aber... Wenn man nur dieses eine Ziel vor Augen hat, neigt man dazu, sich zu verkrampfen und aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wenn man sich hingegen sagt, dass es ausreicht, die Kugel bis zum höchsten Punkt des Bogens zu schießen, und dass sie den Rest von selbst macht, ist der Kraftaufwand viel geringer und man erzielt eine größere Lockerheit. Probieren Sie es aus, es ist erstaunlich. Wenn Sie diese Technik gut beherrschen, ist es interessant, das Schießen mit unterschiedlichen Kurvenhöhen zu trainieren, vom flachen Schuss bis zum Glockenschuss. Das wird Ihnen je nach Gelände, in dem Sie sich bewegen (siehe weiter unten), und auch an Tagen, an denen Sie sich nicht in Form fühlen und das Gefühl haben, sich etwas zu sehr anzustrengen, zugute kommen: Denken Sie daran, den Bogen zu übertreiben, und Sie werden sehen, dass Sie sich nicht mehr anstrengen müssen.

TIPP NR. 19: Finden Sie den natürlichen Schuss

Versuchen Sie, die Muskeln, die Sie für Ihre Bewegung nicht benötigen, so weit wie möglich zu entspannen. Auf diese Weise entspannen Sie die Muskeln, die der Bewegung entgegenwirken, die sogenannten „Antagonisten“. Tatsächlich lässt sich feststellen, dass nur die Schultermuskeln wirklich mobilisiert werden können: Wenn Sie die Beugemuskeln des Arms entspannen, bewegt sich der Unterarm ganz natürlich in die Verlängerung. Wenn Sie die Muskeln des Unterarms entspannen, wird sich das Handgelenk befreien. Nur die Muskeln der Finger werden gebeugt sein, wobei der geringstmögliche Druck auf die Kugel ausgeübt wird. Beim Rückschwung sind wieder die Muskeln der Schulter aktiv, wobei die Muskeln des Oberarms so entspannt wie möglich sein sollten. Dieser natürliche Wurf ist für durchschnittlich begabte Spieler derjenige, der die besten Ergebnisse erzielt.

TIPP Nr. 20: Entwickeln Sie eine Routine

Wie wir noch mehrfach sehen werden, ist es für jeden Wettkämpfer sehr wichtig, sich so oft wie möglich in einer vertrauten Umgebung zu befinden. Angesichts der vielen Unwägbarkeiten eines Wettkampfs muss sich der Spieler oder die Spielerin an vertraute Situationen klammern können, die im Training lange einstudiert wurden. Die häufigste Situation tritt beim Betreten des Kreises auf. Sie tritt zwei- bis dreimal pro Spiel auf und muss einer Routine folgen, die denjenigen, der den Wurf ausführt, beruhigt. Diese Routine kann unzählige Formen annehmen, muss sich jedoch immer identisch wiederholen, um das Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, das eine positive Einstellung zum nächsten Wurf ermöglicht. Das kann die Art und Weise sein, wie man in die Runde eintritt, die Positionierung der Füße, die Körperhaltung, die Präsentation der Kugel oder sogar, bei manchen, ein oder zwei leere Armschwünge vor Beginn der Bewegung. Beobachten Sie die Champions und sehen Sie, wie ihre Routine jedes Mal, wenn sie spielen, unverändert abläuft.

TIPP 21: Beherrschen Sie den Raffel-Wurf

Auch wenn der Raffel-Wurf aus den heutigen Wettkämpfen fast verschwunden ist, bleibt er dennoch einer der Würfe im Pétanque, der in bestimmten Spielphasen zum Einsatz kommen kann, beispielsweise bei einem Schuss auf eine Kugel, die sehr nah am Ziel liegt, oder wenn man versucht, zwei Kugeln gleichzeitig zu treffen. Dieser Wurf folgt denselben Grundprinzipien wie die anderen, nur dass man einen sehr flachen Wurf drei oder vier Meter vor die Zielkugel ausführt oder einen weicheren Wurf ein oder zwei Meter davor. Wie beim Legen ist die Beschaffenheit der Wurffläche sehr wichtig: Sie muss flach, eben und horizontal sein. Auch die Härte ist zu berücksichtigen: So ist es sehr schwierig, auf Asphalt zu spielen, da die Kugel viel stärker springt als auf Sand.

DAS LEGEN**TIPP NR. 22: Lernen Sie, in der Hocke zu spielen**

Diese Position ist sehr vorteilhaft, wenn Sie auf glattem Boden spielen, da Sie so mit einem sehr flachen Fallwinkel spielen können, was eine hohe Stabilität der Kugel während des Rollens garantiert. Aus denselben Gründen ist es auch von Vorteil, in der Hocke zu spielen, wenn man einen Nachschuss spielt, und auch beim Schießen, weil man so eine effektivere Flugbahn erzielt. Einige extrem starke Spieler, wie Winter Claudy, entscheiden sich sogar dafür, so zu schießen. Allerdings ist die Haltung etwas ungewöhnlich. Man steht auf den Zehenspitzen, die Beine sind vollständig gebeugt, und es dauert eine Weile, bis man in dieser Position stabil ist. Lassen Sie sich nicht entmutigen, es lohnt sich.

TIPP 23: Lernen Sie, im Stehen zu zielen

Im Allgemeinen gilt, dass man besser im Stehen zielt, wenn man die Kugel in der zweiten Hälfte des Spiels wirft und das Ziel zwischen acht und zehn Metern liegt. Dies ist keine absolute Regel (Michel Loy hat bis zu seinem fünfzigsten Lebensjahr in allen Entfernungen in gebückter Haltung gespielt), sondern eine vorsichtige Empfehlung, wenn man beim Spielen in sitzender Haltung kein perfektes Gleichgewicht hat. Außerdem können mit zunehmendem Alter Knieprobleme manche Spieler daran

hindern, die Beine leicht zu beugen. Man hat also nicht mehr die Wahl: Man muss lernen, alle Würfe im Stehen auszuführen. Das ist in der Regel recht einfach, außer bei der Roulette, die man ausführen muss, indem man die Beine so weit wie möglich beugt, um einen Abwurf nahe am Boden zu erreichen. Mit etwas Übung ist das natürlich machbar, und alte Champions haben bei der Mondial La Marseillaise auf diese Weise sehr gute Ergebnisse erzielt. Warum also nicht auch Sie?

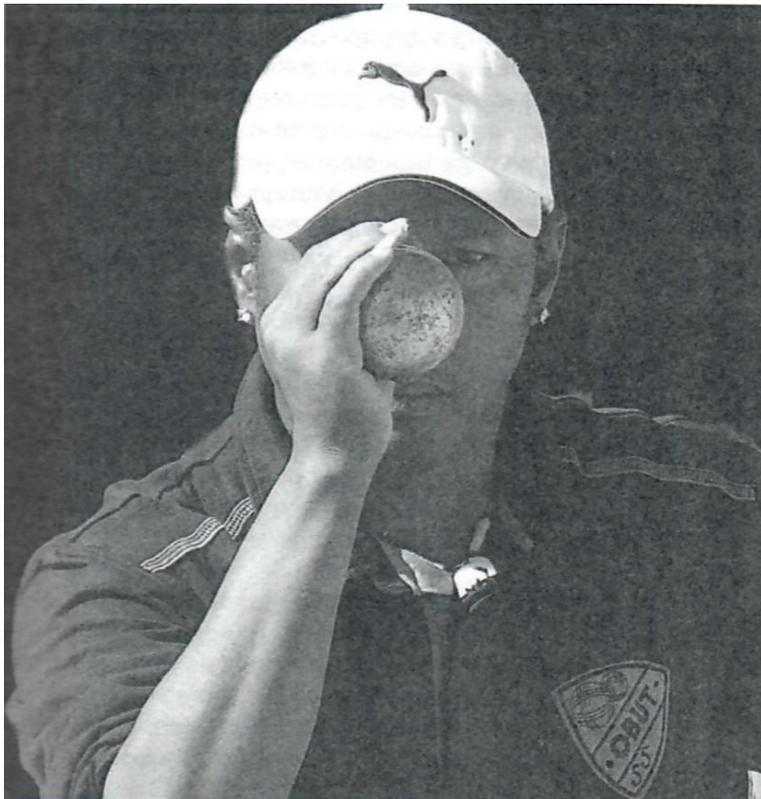
TIPP NR. 24: Wählen Sie das richtige Donnée

Wenn man vorlegt, muss man unbedingt den Punkt auswählen, an dem die Kugel fallen soll. Dieser Punkt sollte so flach, eben und horizontal wie möglich sein. Außerdem darf der Boden weder zu hart noch zu weich sein. Eine solche Fläche ist nicht immer leicht zu finden, und nur die Erfahrung – da man den Boden derzeit nicht mehr berühren darf, außer um ein Loch zu schließen – ermöglicht es, eine solche Stelle auf den ersten Blick zu erkennen. Nachdem Sie den Punkt ausgewählt haben, bestimmt seine Position in Bezug auf den Kreis und das Ziel die Art des Wurfs, den Sie versuchen werden. Befindet er sich im ersten Drittel des Spielfelds, wird es ein Roulette-Punkt. Befindet er sich im zweiten Drittel, ist es ein Halbschuss oder ein Halb-Donnée. Befindet er sich im letzten Drittel, spielen Sie ein Hochportee.

Und zu guter Letzt: Befindet sich das ideale Donnée zwischen dem Kreis und dem Ziel, müssen Sie Ihrer Kugel einen Rechts- oder Linksdrall geben. Wir werden später sehen, wie man diese verschiedenen Würfe beherrscht.

TIPP Nr. 25: Achten Sie auf die Neigungen

Wenn man Roulette oder Halbdonneé spielt, unterliegt die Kugel am Ende ihrer Bahn nur noch ihrem Gewicht und der Neigung, auf der sie rollt. Je nach Neigungswinkel wird sie aufgehalten, nach vorne mitgenommen oder nach links oder rechts gelenkt. Nehmen Sie sich wie Golfer Zeit, die Neigungen des Geländes zu untersuchen, und zögern Sie nicht, bis hinter das Ziel zu gehen, um die Neigungen in der Umgebung zu untersuchen. Wie wir gerade gesehen haben, haben diese Neigungen nämlich den größten Einfluss auf die gespielte Kugel. Wie Golfer sollten Sie sich hinter das Ziel hocken, um sie besser sehen zu können. Machen Sie dies zur Routine: Eine Minute ist eine lange Zeit, wenn man sie gut nutzt.



TIPP 26: Auf- und Abwärtsbewegungen

Ein Sonderfall in Bezug auf Neigungen ist ein Spiel auf einem abschüssigen Gelände. Wenn man in einem Spielfeld spielt, muss ein Wurf bergauf und der nächste Wurf bergab gespielt werden. Abgesehen davon, dass man die Kugel bergauf etwas schieben und bergab etwas zurückhalten muss, gibt es noch einen weiteren Tipp: Es ist besser, bergab zu rollen oder ein Halbportée zu spielen und bergauf ein Hochportée. Aus taktischer Sicht, auch wenn es noch etwas früh ist, diesen Bereich anzusprechen, wird man beim Aufwärtswurf viel mehr erreichen: Man wird nämlich viel mehr Carreaux erzielen, und die etwas zu kurz gezogenen Kugeln lassen sich besser aufnehmen.

TIPP NR. 27: Kehren Sie rückwärts zum Kreis zurück

Dieser alte Trick scheint heutzutage etwas in Vergessenheit geraten zu sein. Doch welcher Spieler hat nach der Wahl seines Wurfs noch nie Schwierigkeiten gehabt, ihn beim Zurückgehen zum Abwurfpunkt genau zu lokalisieren? Wenn Sie beim Zurückgehen zum Kreis zurückkehren, verlieren Sie ihn nie aus den Augen. Wenn sie besonders klein sind oder er schlecht sichtbar ist, kann man auch eine Markierung in seiner Höhe anbringen (Holzstück, Blatt) oder den Partner bitten, ihn mit dem Fuß zu markieren.

TIPP 28: Wählen Sie den Wurf

Genau wie beim Schuss muss man den Wurf, den man ausführen will, spüren – und sogar innerlich visualisieren. Das ist sehr wichtig für den Punkt, an dem man die Kugel je nach gewähltem Wurf in sehr unterschiedlichen Höhen spielen muss. Bei jedem Wurf, manchmal sogar mehrmals hintereinander, muss man maßgeschneidert vorgehen und den Wurf kreieren, der die Kugel nahe an das Ziel bringt. So ist es trotz des Anscheins viel schwieriger, gut zu legen als gut zu schießen.

TIPP Nr. 29: Visualisieren Sie nacheinander das Donnée, das Ziel und dann wieder das Donnée

Beim Schießen muss man ein Ziel treffen; wenn man das schafft, ist der Wurf gelungen. Beim Legen wird es komplizierter, denn man hat zwei Ziele: zuerst das Donnée, dann das Ziel.. Wenn man eine große Anzahl von Spielern beobachtet, stellt man fest, dass viele von ihnen sich das Donnée merken und auf die Sau zielen. Genau das Gegenteil sollte man jedoch tun: Nachdem Sie Ihr Donnée lokalisiert haben, beobachten Sie die Zielkugel so intensiv wie möglich. Ihr Gehirn wird sich seine Position merken, und während der gesamten Bewegung sollten Sie Ihren Blick nur noch auf das Donnée richten.

TIPP 30: Achten Sie auf den Abwurf

Versuchen Sie zunächst, die Kugel gerade abzuwerfen, ohne ihr einen Seiteneffekt zu geben, ohne „Hand“, wie man im Süden Frankreichs sagt. Erst wenn Sie diesen geraden Abwurf gut beherrschen, können Sie versuchen, der Kugel Effekte zu geben: Bevor man laufen kann, muss man erst einmal laufen lernen. Achten Sie beim Abwurf so genau wie möglich darauf: Wenn Sie die Visualisierungsphasen, die ich in den vorherigen Tipps beschrieben habe, richtig ausgeführt haben, wird Ihr Gehirn den Rest erledigen. Vertrauen Sie ihm voll und ganz, es wird Sie nicht im Stich lassen.

TIPP Nr. 31: Lernen Sie Roulette

Dieser Wurf, der von allen Anfängern verwendet wird, scheint der einfachste zu sein. Das ist er jedoch nicht, und um ihn effektiv anzuwenden, muss man die richtige Technik beherrschen. Wie ich Ihnen bereits gesagt habe, ist es besser, ihn in der Hocke zu üben. Die Bewegung muss vollständig ausgeführt werden, wobei der Arm nach dem Abwurf weiter nach oben geht. Dadurch erhält die Kugel eine sehr präzise Flugbahn mit viel Rotation. Auf Sand gleitet sie mehrere Meter weit oder dreht sich nach hinten, bevor sie zu rollen beginnt. So ausgeführt, ermöglicht die Roulette eine enorme Präzision, die man regelmäßig an Stellen wiederholen kann, die nur wenige Zentimeter vom Ziel entfernt sind. Ein weiterer Vorteil dieses Wurfs: Eine schlecht geworfene Kugel wird oft kurz und

mitte im Spiel bleiben, was ihr im Laufe der Aufnahme dennoch eine Rolle verschaffen kann. Im Süden wird Ihnen manchmal geraten, Ihre Kugel „bassette“ zu spielen: Das ist dasselbe.

TIPP Nr. 32: Lernen Sie das Halbportée

Dies ist der am häufigsten verwendete Wurf beim Boule, aber nicht der einfachste. Man muss in eine Lage kommen, die mehrere Meter vom Kreis entfernt ist, und die Kugel die für den Wurf geeignete Richtung und Kraft geben, da sie die Hälfte der Spielfeldlänge zurücklegen muss. Die Drehung ist sehr wichtig, da sie, wie beim Roulette, dafür sorgt, dass die Kugel wenig springt und die vorgegebene Richtung beibehält. Natürlich kann man wenig Rotation geben und die Kugel höher heben, aber dann besteht die Gefahr, dass sie beim Werfen abweicht.

TIPP 33: Lernen Sie das (Hoch)Portée

Dieser Wurf, der von vielen erfahrenen Spielern als schwierig angesehen wird, ist jedoch nicht so schwer, wie er scheint. Er erfordert lediglich viele Stunden Training, da er eine perfekte Technik erfordert. Im Gegensatz zum Roulette landet eine verfehlte Kugel in der Regel hinter dem Ziel (und manchmal sogar weit dahinter) und kann dann meist im weiteren Spielverlauf keine Rolle mehr spielen. Das Training mit einem Reifen ist eine der effektivsten Methoden, um sich zu verbessern. Legen Sie einen alten Reifen acht Meter von sich entfernt und versuchen Sie, Ihre Kugeln mit einem hohen Wurf hineinzuworfen. Der ehemalige Champion de France, Sylvain Pilewski, hatte als Kind auf diese Weise gelernt, die Kugeln zu werfen, indem er stundenlang in seinem Garten stand und sie in einen von seiner Großmutter geschenkten Schnellkochtopf warf. Die Grundlagen der Bewegung sind sehr wichtig, da man den Arm so hoch wie möglich ausstrecken muss. Die Aufmerksamkeit auf die Entspannung ist unerlässlich, zumal dieser Wurf – wie der Wurf – zu den Bewegungen gehört, die den größten Druck auf den Spieler ausüben, da ein Fehlwurf oft gleichbedeutend mit einer verlorenen Kugel ist.



TIPP Nr. 34: Lernen Sie den Effet nach links

Für Rechtshänder entsteht dieser Effekt, indem die Hand beim Zurückführen nicht senkrecht zur Bewegungsrichtung, sondern mit dem Daumen nach oben geführt wird. Im Moment des Loslassens streckt sich die Hand und erzeugt den gewünschten Effekt. Achtung! Diese Streckung des Handgelenks

und der Finger ist unnatürlich und muss durch langes Training erlernt werden, da es sich um einen komplexen Wurf handelt. Im modernen Boulesport ist der Einsatz von Effets jedoch weit verbreitet, sodass man sich diese aneignen sollte, wenn man im Wettkampf bestehen will.

TIPP 35: Lernen Sie den Rückhand-Effekt nach rechts (umgekehrt, und immer für Rechtshänder)

Dieser Wurf wird ausgeführt, indem man die Faust mit dem Daumen nach unten zurückführt und wie beim umgekehrten Effekt den Effekt beim Loslassen erzeugt. Dies ist der unnatürlichste Wurf und erfordert in der Regel noch mehr Anstrengung, um ihn zu beherrschen. Allerdings zahlt er sich aus: Der Gegner berücksichtigt ihn manchmal und achtet bei einem Rechtshänder oft darauf, ob die rechte Seite des Spiels unruhig ist, während er sich weniger um die linke Seite kümmert. Abschließend möchte ich noch hinzufügen, dass man sich nicht scheuen sollte, die Höhe die Kugel etwas zu übertreiben, da eine Kugel mit Rückzugseffekt immer weiter rollt als eine gerade Kugel.

TIPP NR. 36: Nutzen Sie den imaginären Stopper

Vielleicht beherrschen Sie diese schwierigen Würfe mit Rückzugseffekt noch nicht so gut. Wenn Sie spielen müssen, aber Kugeln das Spiel blockieren, müssen Sie eine Möglichkeit finden, dies zu tun, ohne direkt auf das Ziel zu spielen. Sie müssen also in Gedanken das Ziel verschieben und es sich immer noch innerhalb des Aufnahmegebiets vorstellen, einige Zentimeter links oder rechts von seiner Position. Dies wird als „imaginäre Zielkugel“ bezeichnet und ist für Anfänger sehr nützlich, insbesondere wenn ihr Partner es materialisiert, indem er die Fußspitze an die ideale Stelle setzt. Dieses Konzept kann auch verwendet werden, wenn das Spiel sehr abschüssig ist. Beim Abwärtslauf stellt man sich das Ziel näher vor, als es ist, und beim Aufwärtslauf weiter entfernt.

TIPP 37: Spielen Sie, um die Kugel zu überholen

Wenn eine vor Ihnen liegende Kugel den Punkt hält, ist es eine gute Möglichkeit, sich den Aufnahmeraum vorzustellen, indem Sie so spielen, dass Sie die Höhe dieser gegnerischen Kugel knapp überschreiten. So können Sie die Länge instinktiv anpassen, indem Sie sich nur auf die Flugbahn konzentrieren.

TIPP 38: In zwei Schritten ins Ziel

Dieser Wurf, bei dem man eine vor einem liegende Kugel stärker anspielt, kann zwei Punkte einbringen. Allerdings gilt dabei eine goldene Regel: Man muss so spielen, dass die eigene Kugel, falls sie ihr Ziel verfehlt, trotzdem den Punkt gewinnt. Nur so wird dieser Wurf nicht zu einer Art Alles-oder-Nichts-Spiel, bei dem Sie erneut spielen müssen.

DIE SPIELFLÄCHEN



TIPP NR. 39: Lernen Sie, auf Sand zu spielen

Dieser Untergrund, der vor allem in Südfrankreich anzutreffen ist, ist sehr speziell. Er eignet sich sehr gut für Schüsse, die durch die Möglichkeit, auch bei einem zu kurzen Wurf noch zu treffen, erleichtert werden, und man spielt hier in der Regel Roulette. Wenden Sie diesen Wurf auch an, wenn Sie auf Sand spielen: Der schlechteste Punkt, den Sie erzielen können, liegt immer weniger als 60 cm vom Ziel entfernt, und Ihre Kugel ist im Spiel. Beim Abwurf wird es Ihnen oft schwerfallen, den Punkt auf fünfzig Zentimeter genau zu treffen, und Ihre Kugel wird, je nachdem, wie sie auftrifft, oft seitlich wegrollen. Wenn Sie auf Sand schießen, versuchen Sie, mit weniger Bogen zu spielen. Mit einem etwas flacheren Schuss und zwanzig oder dreißig Zentimetern kürzer erreichen Sie viel mehr Treffer als mit einem Schuss auf Eisen. Im Allgemeinen spielt man im Sand mit gut ausbalancierten Kugeln.

TIPP Nr. 40: Lernen Sie, auf Asphalt zu spielen

Wenn dieser Teer mit Kies oder Körnern bedeckt ist, können Sie fast wie auf Sand spielen. Ist er jedoch relativ nackt und zudem körnig oder etwas bröckelig, können Sie nicht rollen: Der Teer lässt die Kugel vor allem bei kaltem Wetter abprallen, wenn er zu flach kommt. Sie müssen also mit einem Portée oder mit recht hohen Halbportés spielen. So erzielen Sie kontrolliertere Würfe und bessere Ergebnisse. Beim Werfen müssen Sie die Kugel stärker anwerfen als auf Sand, da er bei einem kurzen Wurf stark abprallt. Es ist dann nicht geboten, mehr Kurve zu geben, um mehr mit dem Eisen zu werfen und die besten Würfe zu erzielen. Generell sollte man auf Asphalt mit weichen oder halbweichen Kugeln spielen, die nach Möglichkeit mit einer Anti-Sprung-Technologie ausgestattet sind.

TIPP 41: Lernen Sie auf stark verdichteten Plätzen (Mastic) zu spielen

Diese im Norden Frankreichs sehr verbreiteten, sehr verdichteten Plätze sind extrem schwierig zu spielen. Am Punkt greift die Kugel stark in den Boden ein, bevor sie ihren Lauf auf einer extrem rollenden Oberfläche fortsetzt. Aus diesem Grund sollte man diesen Rollvorgang so weit wie möglich einschränken und die Kugel direkt auf das Ziel spielen. Der Mastic nimmt Kugeln, die von oben kommen, sehr gut auf, und die kurze Strecke, die sie anschließend zurücklegen müssen, verhindert, dass sie wegprallen, wie es manchmal bei Halbportées der Fall ist. Beim Schuss muss man noch mehr als auf Teerplätzen mit viel Bogen spielen. Auch hier ist es daher für die Werfer von Vorteil, mit mehr Bogen zu spielen. Da die Würfe weich sind und die Kugeln nicht viel rollen, kann man mit allen Kugeltypen gleichermaßen gut im Mastic spielen. Wenn Sie das jedoch nicht allzu sehr stört, sollten Sie den kleinstmöglichen Durchmesser wählen, damit Ihre Kugeln weniger rollen.

TIPP 42: Lernen Sie auf künstlichen Belägen zu spielen.

Diese Art von Platz findet man bei Wettkämpfen, bei denen schnell künstliche Beläge verlegt werden müssen, um einen Wettkampf auszurichten. Der große Nachteil dieser Kunstrasenplätze ist, dass die Kugeln beim Aufprall abprallen, sobald sie aufkommen, insbesondere wenn man ihnen viel Effet gibt. Man sollte daher mit wenig Rotation spielen und, selbst für diejenigen, die diese Würfe beherrschen, mit einem nach innen gerichteten Effet, der weniger in den Boden eindringt als das Effet einer gerade gespielten Kugel. Aber selbst wenn man so spielt, muss man oft das Donnée wechseln, wenn die Kugel gespielt wird.

KRAFTTRAINING

Sie lächeln, und ich weiß warum. Auch wenn Petanque langsam als Sport angesehen wird, hat sich noch nie ein Champion auf eine Bank begeben, um seine Bauchmuskeln fürs Spiel zu trainieren. Sie lächeln also. So wie es sicherlich die Golfer der neunziger Jahre taten, als einige Trainer ihnen dies empfahlen. Heute käme Rory McIlroy oder Scottie Scheffler jedoch nicht auf die Idee, das Fitnessstudio zu schwänzen: Seit Mitte der 90er Jahre ein Tiger Wood auftauchte, der sich jeden Tag zwei Stunden CrossFit antrainierte, sind alle mitgezogen. Auch beim Pétanque sieht es ähnlich aus:

Dylan Rocher spielt regelmäßig Fußball, Henri Lacroix und Christian Fazzino haben oft auf das Rad zurückgegriffen, um Gewicht zu verlieren oder sich in Form zu bringen, und es besteht kein Zweifel, dass bestimmte Kraftübungen allen, die auf einem bestimmten Niveau Wettkämpfe bestreiten wollen, Kraft und Ausdauer verleihen können. Aber Vorsicht: Auch wenn stundenlanges Training im Fitnessstudio nur Gutes bewirken kann, muss das Krafttraining spezifisch sein und mit dem Training kombiniert werden. Tyson Morgan, der es um die 26 herum regelmäßig praktizierte, hatte Schwierigkeiten, seine Bewegungen in seine körperliche Transformation zu integrieren, und brauchte ziemlich lange, um seine volle Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen. Mein Ziel ist es hier nicht, Ihnen alle körperlichen Übungen, die Sie machen können, im Detail zu beschreiben, sondern Ihnen die verschiedenen Muskelgruppen vorzustellen, die Sie stärken sollten. Wenn Sie im Fitnessstudio trainieren, empfehle ich Ihnen, sich an einen Trainer zu wenden und ihm Ihr Vorhaben zu erklären: Er wird Ihnen die besten Übungen zeigen.

TIPP 43: Trainieren Sie Ihre Bauchmuskeln

Wenn man das Spielniveau einiger relativ korpulenter Champions betrachtet, könnte man meinen, dass die Bauchmuskeln beim Boule keine Rolle spielen. Das trifft auf sie auch zu, denn die meisten von ihnen sind technische Meister, die über ein hervorragendes Gleichgewicht und eine perfekte Synchronisation verfügen. Das ist vielleicht nicht Ihr Fall: Wenn Sie Ihre Bauchmuskeln trainieren, werden Sie Ihren Rücken im Wettkampf weniger belasten und nach vier oder fünf Partien weniger müde sein.

TIPP NR. 44: Trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur

Wie wir gesehen haben, ist das Training des Oberkörpers äußerst wichtig, um Kraft in die Bewegung zu übertragen. Stärken Sie die Muskeln, die an der Beugung und Streckung beteiligt sind, mit geeigneten Übungen.

TIPP Nr. 45: Trainieren Sie Ihre Schultern

Wie ich bereits erwähnt habe, ist es im Wesentlichen der Arm, der bei der Bewegung, sowohl beim Hin- als auch beim Zurückführen, die Arbeit leistet. Regelmäßiges Training mit Hanteln und Streckgeräten gibt Ihnen mehr Kraft und ermöglicht Ihnen, weniger Kraft aufwenden zu müssen, indem Sie ihrem Wurf mehr Flexibilität verleihen.

TIPP Nr. 46: Machen Sie Kniebeugen.

Die Oberschenkel werden bei Wettkämpfen stark beansprucht, insbesondere im Bereich der Zehenspitzen, wenn die Spieler im Sitzen spielen. Ein Training mit Beugungen und Kniebeugen kann Ihnen nur Stabilität und weniger Ermüdung in den letzten Spielphasen bringen. Außerdem spielen die Beine eine wichtige Rolle: Eine gute Beinmuskulatur hilft Ihnen, Kraft und Leichtigkeit zu entwickeln.

TIPP NR. 47: Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht

Wie wir gesehen haben, ist dieses, wie in allen Wurfsparten, sehr eng mit der Präzision verbunden. Bestimmte Übungen, wie Schüsse auf einen Balance-Pad, auf einem Block oder einem Ball stehend, scheinen interessant zu sein. Natürlich lassen sich noch viele weitere Übungen vorstellen, deren Ziel es ist, im Moment der Ausführung so stabil wie möglich zu bleiben.

Das Training

In den meisten Vereinen werden Freundschaftsspiele zwischen den auf dem Platz anwesenden Spielern als „Trainingseinheiten“ bezeichnet. Leider führen diese Begegnungen, wie wir später sehen werden, eher zu einer Verschlechterung des Niveaus der Teilnehmer als zu einer Verbesserung. Wenn Sie dennoch darauf bestehen, vereinbaren Sie einen Einsatz von ein paar Euro, der diesen Spielen eine ganz andere Wendung gibt. Allerdings kann man, um ganz ehrlich zu sein, alleine nicht

gut trainieren. So wie ein Musiker seine Tonleitern übt, muss ein Spieler, der Fortschritte machen will, Zeit damit verbringen, Übungen zu wiederholen und Hunderte von Kugeln zu spielen, um zu lernen, wie er besser und leichter spielen kann. Golfer verbringen Tausende von Stunden auf der Driving Range, Tennisspieler feilen unermüdlich an ihren Schlägen an der Wand, Boxer trainieren vor dem Spiegel: Machen Sie es ihnen gleich! Sammeln Sie Erfahrung, wiederholen Sie Übungen, die bestimmte Teile Ihres Spiels verbessern sollen, wiederholen Sie Würfe, die Sie gut beherrschen: Sie werden erhebliche Fortschritte machen und, wie wir später sehen werden, das Vertrauen in Ihr Spiel stärken.

TIPP Nr. 48: Arbeiten Sie an Ihrer Technik

Die Geschichte des Sports lehrt uns seit jeher: Arbeit zahlt sich aus. Alle Anstrengungen, die man im Training auf sich nimmt (vorausgesetzt, dieses ist gut konzipiert), führen früher oder später zu Leistung. Arbeiten Sie an Ihrer Technik, arbeiten Sie an den Grundlagen, seien Sie der Erste auf dem Platz und der Letzte, der ihn verlässt. Im Fußball war das bei Fabien Barthez der Fall, der noch Hechtsprünge machte, als seine Mitspieler von Olympique Marseille schon unter der Dusche standen. So wurde er zu dem großen Barthez, den jeder kennt. Das war auch bei Philippe Suchaud der Fall, der in seiner Jugend bis zum Einbruch der Nacht allein Kugeln werfen konnte, bevor er später vierzehn Mal Weltmeister wurde, und bei Diego Rizzi, der Jahre damit verbrachte, die Geschmeidigkeit seiner Bewegungen und seine unveränderliche Routine zu verfeinern. Die Technik ist die Grundlage, auf der alles andere aufgebaut werden kann. Je höher Ihr Niveau ist, desto mehr taktische Lösungen haben Sie und desto größer ist Ihr Selbstvertrauen. Denken Sie daran, wenn Sie sich auf den Platz begeben, um zu trainieren, während Ihre Freunde Freundschaftsspiele spielen.

TIPP Nr. 49: Lernen Sie, Ihre technischen Fehler zu korrigieren

Damit sich das Training auszahlt, muss es, wie ich Ihnen gerade erklärt habe, auf die Fehler eingehen, die Sie beheben möchten: Sie müssen diese also kennen. Nichts ist einfacher in unserer Zeit, in der jeder ein Mobiltelefon besitzt, mit dem man Videos aufnehmen kann. Filmen Sie sich und vergleichen Sie die Elemente Ihrer Bewegung mit den Grundlagen, die wir weiter oben gesehen haben: die Position der Füße, die Ausrichtung von Arm und Unterarm beim Schwung, die Kugelkontakt, den Abschluss der Bewegung. Untersuchen Sie jede der Grundlagen mit größter Sorgfalt. Achten Sie auch auf Ihren Rhythmus, die Arbeit Ihrer Beine und Ihres Oberkörpers. Wenn Sie sich in Nahaufnahme filmen, überprüfen Sie die richtige Intensität Ihres Blicks. All das müssen Sie trainieren. Aber Vorsicht: Jeder Punkt muss einzeln trainiert werden. Wenn Sie spielen und dabei an mehrere Elemente der Bewegung gleichzeitig denken, verwirrt das Ihr Gehirn. Wir werden in diesem Buch noch genauer sehen, wie das funktioniert und wie Sie die einzelnen Komponenten des Wurfs richtig erfassen können.

TIPP Nr. 50: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Empfindungen.

Wenn Sie Ihr Training ernsthaft und konsequent durchführen, werden Sie sich mit Sicherheit verbessern. Allerdings ist dann erst die Hälfte geschafft: Durch das Training können Sie sich bewusst auf bestimmte Punkte Ihrer Bewegungsabläufe konzentrieren und diese nach und nach verbessern. Wenn Sie jedoch in einem Wettkampf stehen, werden viele andere Dinge Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen: die Taktik, die Unwägbarkeiten des Spiels, die Haltung Ihrer Gegner, der allgemeine Druck eines wichtigen Spiels oder etc. In diesem Moment können Sie sich nicht mehr auf eine objektive Bewertung Ihrer Bewegungen verlassen. Sie müssen sich auf Ihr Gefühl verlassen: Spüren Sie, ob Ihnen der Bogen fehlt, ob Sie verkrampft sind; kurz gesagt, analysieren Sie instinktiv, was im Falle eines Falles nicht stimmt, und finden Sie den technischen Kniff, der Sie wieder ins Spiel bringt.

TIPP Nr. 51: Gewöhnen Sie sich an den Wurfing

Dieses Hilfsmittel, das in den Ehrenkreisen der nationalen Marken und Meisterschaften immer mehr Verbreitung findet, fehlt noch in den meisten kleinen Wettbewerben und Clubspielen. Ich empfehle Ihnen jedoch, ihn so oft wie möglich zu verwenden. Denn wenn Sie ihn eines Tages brauchen, werden Sie sich in einer ungewohnten Situation befinden, in der es um viel geht und Sie vor Publikum stehen. All diese Faktoren werden einen gewissen Druck erzeugen, den Sie beherrschen müssen. Wenn Sie

sich jedoch mit der Verwendung des Plastikrings vertraut gemacht haben, ihn markieren und daran denken, ihn zurückzuholen, wenn Sie die letzte Kugel der Runde spielen, wird Ihnen dies die mentale Belastung erheblich erleichtern.



TIPP Nr. 52: Testen Sie das Schießen

Legen Sie eine Zielkugel und werfen schnell drei Kugeln darauf: Das sind die Kugeln Ihres Gegners. Die drei Kugeln, die Sie noch in der Hand haben, müssen alle geworfen werden. Wenn das geschafft ist, ist die Runde beendet und Sie zählen Ihre Punkte oder die Ihres virtuellen Gegners. Wiederholen Sie die Übung, bis Sie das Spiel gewonnen oder verloren haben. Dies ist das beste Training, um Erfahrung als Wettkampfspieler zu sammeln. Erstens, weil es sehr schwierig ist, diese Art von Partie zu gewinnen; zweitens, weil die Übung genau das trainiert, was insbesondere am Ende eines Wettkampfs auf den Schützen zukommt: den Druck, unter dem er steht, wenn er mit einem Punkt im Rückstand liegt und keine Ausweichmöglichkeit mehr hat. Es kommt sehr häufig vor, dass man sich in einer Situation wiederfindet, in der man einen Fehlwurf hat und der Ausweg, den durchschnittliche Spieler nutzen, indem sie oft lieber legen, als sich einer zu heißen Spielkugel zu stellen, nicht mehr existiert. Man steht allein vor sich selbst und muss die Herausforderung annehmen. Beginnen Sie mit sechs Metern und auf einem für das Schießen günstigen Gelände. Wenn Sie regelmäßig auf diese Weise gewinnen, verlängern Sie die Distanz und wiederholen Sie die Übung auf einem schwierigeren Gelände.

TIPP 53: Verwenden Sie Reifen

Das Training mit Reifen ist eine der Grundübungen des Schießens: vom Versuch, die Kugel einfach sechs Meter weit in einen alten Reifen zu schießen, was Anfängern angeboten wird, bis zur hohen Reichweite von zehn Metern, die erfahrene Spieler versuchen, ist dieses Trainingsgerät unverzichtbar, um an der Präzision zu arbeiten. Legen Sie sich also einen in Ihre Garage oder in eine Ecke Ihres Clubs und zögern Sie nicht, von Zeit zu Zeit eine kleine Trainingseinheit damit zu absolvieren.

TIPP 54: Verwenden Sie einen Holzklotz

Diese Übung, die Marco Foyot seit jeher empfiehlt, ist ein hervorragendes Training für den Schuss. Legen Sie eine Kugel auf den Holzklotz und versuchen Sie, diese zu treffen, zunächst aus sechs Metern Entfernung, dann aus zunehmender Entfernung. Sie zwingt Sie dazu, auf Eisen zu werfen und mehr Bogen in ihren Wurf zu bekommen.

TIPP Nr. 55: Trainieren Sie den Schuss auf die hintere Kugel (La Sauté)

Wie bei den Präzisionsübungen platzieren Sie zwei Kugeln hintereinander, etwa zehn Zentimeter voneinander entfernt. Versuchen Sie, die zweite zu treffen, ohne die erste zu berühren. Wie beim Schuss auf den Holzklotz müssen Sie voll treffen und Ihren Schuss abrunden, wenn er zu straff ist.

Dieser Workshop, der von einem früher sehr beliebten Glücksspiel inspiriert ist, bringt äußerst präzise Schützen hervor und eine Bewegung, die enorm viele Treffer erzielt.

TIPP Nr. 56: Machen Sie sich Notizen

Wie wir später sehen werden, ist es sehr wichtig, Ihr Niveau, Ihre Stärken und Ihre Schwächen so genau wie möglich zu kennen. Das ist heute in der Welt des Pétanque selten, da die meisten Spieler dies ignorieren und sich dazu noch dazu neigen, sich für stärker zu halten, als sie sind. Sich selbst zu unterschätzen ist jedoch auch nicht gut: Aber sich selbst zu unterschätzen ist auch nicht besser: Zum einen wird man sich nicht trauen, Dinge zu versuchen, die man schaffen könnte, und zum anderen schließt man bestimmte taktische Optionen aus. Notieren Sie beim Training Ihre Erfolgsquote: So werden Sie sich Ihrer Möglichkeiten bewusst und stärken Ihr Selbstvertrauen. Wenn Sie auch Ihre Schwächen notieren, können Sie diese als Trainingspunkte betrachten, an denen Sie arbeiten müssen.

TIPP Nr. 57: Nehmen Sie die Begegnungen ernst

Nichts ist schlimmer für Ihr Niveau als diese sogenannten „Trainingsspiele“, die die Spieler an den meisten Bouleplätzen den ganzen Nachmittag lang spielen. Das Fehlen eines Ziels, die Abfolge von Begegnungen, die verloren oder gewonnen werden und keine andere Befriedigung bringen, als die Kugeln vor sich hin zu werfen, können innerhalb weniger Monate einen guten Wettkämpfer in einen Nachbarschaftsspieler verwandeln. Natürlich spricht nichts dagegen, ab und zu das Vergnügen einer freundschaftlichen Partie zu genießen. Außerdem spricht nichts dagegen, mit ein paar Euro Einsatz ein wenig Würze hinein zu bringen. So gering der Einsatz auch sein mag, er versetzt alle Teilnehmer sofort wieder in Wettkampfstimmung und verleiht jedem Spiel, wenn ich so sagen darf, eine ganz andere Bedeutung. Wenn Sie kein Freund von Glücksspielen sind und befürchten, dass dies die Freundschaft unter den Spielern beeinträchtigen könnte, können Sie einfach vereinbaren, dass die Verlierer nach dem Spiel den Einsatz in einen Topf legen, anstatt ihn den Gewinnern zu geben. Wenn der Topf einen bestimmten Stand erreicht hat, können sich alle Spieler in einem Restaurant zu einem guten Essen treffen und den bisherigen Wettkämpfen einen neuen Moment der Geselligkeit hinzufügen.

Die Taktik



In jeder Runde spielt jedes Team sechs Kugeln; es muss auch sechs Entscheidungen treffen. Diese Entscheidungen sind genauso wichtig wie der Erfolg des Wurfs und führen dazu, dass technisch extrem starke Spieler am Wochenende gegen weniger geschickte, aber erfahrenere oder intelligentere Spieler verlieren. Die Taktik ist daher eines der wichtigsten Elemente im Werkzeugkasten eines Spielers und muss ebenso trainiert werden wie die technische Beherrschung. Sie basiert auf einem ganzen Wissenskomplex, in dem Logik, Psychologie und Kopfrechnen eine große Rolle spielen, sowie auf unzähligen Tricks, die die Alten als „Kniffe des Handwerks“ bezeichneten : Ich werde versuchen, Ihnen einige davon zu verraten, in der Hoffnung, dass sie Ihnen aus so mancher misslicher Lage helfen.

TIPP Nr. 58: Zählen Sie die noch in der Hand befindlichen Kugeln

Dies wird vor dem Spielen der nächsten Kugel die Entscheidung beeinflussen, die Sie treffen werden. Machen Sie es sich daher zur Gewohnheit, ständig die noch zu spielenden Kugeln zu zählen und auch zu merken, in welchen Händen sie sich befinden. Wenn Sie sich bei Ihrer Zählung nicht sicher sind, fragen Sie Ihre Partner oder Gegner, wie viele Kugeln sie haben.

TIPP Nr. 59: Verstehen Sie den Kugelvorteil

Das Team, das das Ziel wirft, spielt zuerst. Danach hat sie nur noch fünf Kugeln, während das gegnerische Team noch sechs hat. Man sagt, dass dieses Team den Kugelvorteil hat. Wenn der nächste Wurf erfolgreich ist, erhält es die letzte Kugel. Dieser Begriff ist die Grundlage aller taktischen Entscheidungen in einer Partie Pétanque. Je nach Verlauf des Spiels kann sich dieser Vorteil

vergrößern, verringern oder schließlich auf den Gegner übergehen. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie jederzeit wissen, wie viele Kugeln Vorsprung oder Rückstand Sie haben, da Sie dies für den weiteren Spielverlauf einkalkulieren müssen. Wenn Sie beispielsweise in diesem letzten Spiel drei Kugeln Vorsprung haben und eine der folgenden Kugeln gut gespielt wird, haben Sie am Ende des Spielzugs drei Kugeln und Ihr Gegner keine.

TIPP Nr. 60: Kennen Sie die taktischen Spielzüge

Es gibt drei Arten von taktischen Würfeln: verlorene Würfe, gewinnende Würfe und Doppelwürfe.

Verlorene Würfe sind ein verlorener Punkt oder eine verfehlt Kugel. Gewinnende Würfe sind das Zurückholen des Punkts und das Treffen. Doppelwürfe sind das Carreaux, an die Zielkugel legen, an die Kugel anlegen, der „Doppelschlag“ mit gewinnendem Punkt. Das Palet und generell das Durchspielen können je nach Situation ein gewinnender Wurf oder ein Doppelwurf sein. Auch wenn sie nie absichtlich ausgeführt werden, können bestimmte Treffer bei einem Schuss oder bestimmte Verschiebungen der Sau zu Dreifach- oder Vierfachwürfen führen. Ein gewinnender Wurf erhält den Vorteil aufrecht. Ein verlorener Wurf verringert ihn, Sie verlieren ihn, und wenn dies bereits der Fall ist, erhalten Sie eine zusätzliche Kugel Rückstand Ein Doppelwurf verstärkt Ihren Vorteil oder verringert Ihren Nachteil.

TIPP Nr. 61: Berücksichtigen Sie die psychologische Kraft des Angriffs

Seit jeher gelten die Schiesser als Meister des Spiels. Der Punkt ist, wie ich Ihnen oben bewiesen habe, schwieriger zu erzielen, aber die spektakuläre Seite des Wurfs bleibt besser in Erinnerung. Außerdem neigt der Angriff in allen Sportarten dazu, den Gegner unter Druck zu setzen und ermöglicht in vielen Fällen einen leichteren Sieg. Nutzen Sie diese Kraft, um das Team zu testen, gegen das Sie antreten. Greifen Sie zu Beginn des Spiels an, auch bei gewinnbaren Legepunkten. Wenn Sie erfolgreich sind, werden Sie feststellen, dass viele Teams, die mit starken Schüssen konfrontiert sind, schnell aus dem Konzept geraten. Wenn Ihre Gegner ebenfalls Angreifer sind, bringen Sie sie auf diese Weise in die Defensive und hindern sie daran, ihr Spiel zu entfalten, d. h. mit Leichtigkeit zu spielen, wie sie es gegen schwächere Teams tun.

TIPP Nr. 62: Gehen Sie zum Kreis, bevor Sie entscheiden

Viele Spieler geben taktische Ratschläge, ohne sich von ihrem Platz um die Sau herum zu bewegen. Doch erst wenn man zum Kreis geht, kann man die Schwierigkeit der verschiedenen Schüsse, die Risiken eines Gegenwurfs und die Position der Kugeln zueinander wirklich einschätzen. Man spielt vom Kreis aus, also muss man auch vom Kreis aus Entscheidungen treffen.

TIPP NR. 63: Kugel vorne, Silberkugel

Wir haben gesehen, dass einer der Doppelschläge darin besteht, zwei Punkte zu erzielen, indem man eine seiner platzierten Kugeln nach vorne schiebt. Daher kann eine Kugel, die zu Beginn des Spielzugs zu kurz gespielt wurde, immer noch nützlich sein und ein zweites Leben erhalten. Wenn der Gegner hingegen beschließt, den Punkt gegen eine solche Kugel zu gewinnen, muss er ihr ausweichen, was ihn oft dazu zwingt, selbst einen schlechten Punkt zu erzielen oder das Risiko einzugehen, sie zu berühren. Umgekehrt wird eine hinter der Sau platzierte Kugel niemals einen Punkt erzielen und kann im Falle einer Punktübernahme (Reprise) zu einer Kugel werden, die Gefahr läuft, gekontert zu werden. Daher das andere Sprichwort: „Kugel hinten, Elendskugel.“

TIPP Nr. 64: Nehmen Sie immer das nächstgelegene Donnée

Wir haben gesehen, dass man, wenn das Donnée ausgewählt wurde, versuchen muss, die Kugel ins Ziel zu bringen. Es ist klar, dass es umso schwieriger ist, es zu verfehlen, je näher es Ihnen liegt. Andererseits wird Ihre Kugel im Falle eines Fehlwurfs oft kurz und im Spiel bleiben, was ihr eine wichtige Rolle im Spiel verleiht.

TIPP 65: Berücksichtigen Sie den Handwechsel

Wenn Sie schießen und Sie treffen, können zwei Fälle eintreten: Entweder ist die nächste Kugel die zweite oder dritte des Legers, oder dieser hat keine Kugeln mehr und sein Partner ist an der Reihe. Man spricht dann von einem Handwechsel: Der erste Kugel kann zu Fehlern führen, was weniger der Fall ist, wenn man das zweite oder dritte Mal an derselben Stelle gespielt wird. Ebenso kann Ihnen die Tatsache, dass der Schuss von einem anderen Spieler ausgeführt wurde, eine Chance eröffnen,

TIPP 66: Spielen Sie mit der Schnur

Das Ziel (die Sau) ist jetzt auch an den Seiten des Spielfelds gültig – bis zur Seitenlinie oder zur seitlichen Schnur. Auf einem isolierten Spielfeldrahmen ist das eine wichtige Änderung, die man taktisch für sich nutzen sollte. Wenn Sie gegen sehr gute Schiesser spielen, legen Sie die Sau nah an den Rand, damit bei einem Palet die gegnerische Kugel verschwindet und ihre Kugel im Spiel bleibt. Auch wenn Sie befürchten, dass Sie im Lauf der Aufnahme die Sau treffen müssen, kann es von Vorteil sein, sie nahe an der Schnur zu platzieren. Der begrenzte Platz kann Ihnen in solchen Situationen helfen. Andersherum: Wenn der Gegner seinen Zielwurf verpasst und Sie die Sau auf sechs Meter legen, um eine Aufnahme mit gezielten Schüssen zu machen – dann legen Sie sie besser in die Mitte des Spielfelds. So haben Sie mehr Platz zum Spielen und bessere Kontrolle über die Situation.

TIPP Nr. 67: Wechseln Sie nicht das Spiel zwischen zwei Kugeln

Wenn Sie am Ende der Aufnahme zwei Kugeln zu spielen haben, versuchen Sie im Falle eines ersten Fehlwurfs, beide zu legen oder zweimal zu schießen. Das ist besser, als zu schießen, verfehlen und dann zu legen; oder zu legen, den Punkt verfehlen und dann zu schießen. Es ist klar, dass man mehr Punkte bekommt, wenn man weit weg ist, und weniger, wenn man nah ist zu legen. Wenn Sie zweimal anspielen, versuchen Sie, dies innerhalb desselben Données zu tun. Erst rollen und dann schießen bringt selten zwei Punkte ein.

TIPP Nr. 68: Berücksichtigen Sie die Entfernung bei Ihren taktischen Entscheidungen

Es ist viel schwieriger, aus zehn Metern oder mehr als aus sechs Metern gut zu schießen. Es ist klar, dass man mehr Punkte bekommt, wenn man weit weg ist, und weniger, wenn man nah ist. Ein guter Punkt auf zehn Metern bringt viel, insbesondere gegenüber einem Schützen, der etwas drängt, während das Legen auf 6 Meter bedeutet sich Carreaux-Schüssen auszusetzen. Diese Nuance ist jedoch zu berücksichtigen, wenn man unter starkem Druck steht (wichtiger Einsatz, zahlreiches Publikum): Marco Foyot definiert es gerne so: „Die Aufnahme auf sechs Meter ist das Herz aller Aufnahmen“, das heißt, eine verfehlte Kugel aus dieser Entfernung kann sehr teuer werden. Der Schuss aus sechs Metern kann in bestimmten Partien für die Schützen sehr stressig sein: Berücksichtigen Sie dies bei einem schwierigen Gegner und bieten Sie ihm Kugeln zum Schießen an.

TIPP Nr. 69: Behalten Sie den Spielstand im Auge

Je nachdem, ob man am Anfang der Partie steht oder im Gegenteil in der Mitte oder an ihrem Ende, erfordert die aktuelle Aufnahme verschiedene taktische Entscheidungen. Auf die gleiche Weise sollte man, wenn man vorne liegt und vor allem, wenn man einen komfortablen Vorsprung hat, nicht die gleichen Züge versuchen wie wenn man im Rückstand ist. Wir werden später sehen, wie man ein Spiel in seinen verschiedenen Phasen taktisch aufbaut.

TIPP Nr. 70: Beobachten Sie die Positionen auf dem Spielfeld genau

Viele durchschnittliche Spieler versuchen bestimmte Züge nicht, weil sie sie nicht sehen, und erleiden Niederlagen, die sie nicht kommen sehen. Wie beim Schach ermöglicht die Beobachtung der Position aller Spielsteine, den nächsten Zug zu bestimmen, aber auch die Zugmöglichkeiten für die verbleibenden Spielsteine zu antizipieren und zu berechnen.

SPIELBEGINN

TIPP 71: Finden Sie die Stärken und Schwächen Ihres Gegners

Wie im Boxen in den ersten Runden ist es sehr wichtig, die ersten Würfe zu nutzen, um Ihren Gegner genau zu beobachten. Wenn Sie ihn nicht kennen, können Sie so seine Stärken und Schwächen erkennen; wenn Sie ihn kennen, können Sie seine aktuelle Form einschätzen. Kein Spieler, egal wie stark er ist, ist fehlerfrei, und Sie müssen eine Menge über Ihre Gegner wissen. So können Sie sie während des gesamten Spiels an ihren Schwächen reizen und sie daran hindern, ihre Stärken auszuspielen, sie in Schwierigkeiten bringen und sich das Spiel erleichtern. Wenn der gegnerische Spieler groß ist und einen weiten Arm hat, spielen Sie kurz. Ist er hingegen klein und hat wenig Schwung, spielen Sie lang. Wenn der Leger nahe am Cochonnet spielen will, versuchen Sie, die Sau in einen harten und rollenden Bereich zu spielen. Wenn Sie sehen, dass er die Kugel systematisch rollen lässt, suchen Sie eine Passage mit Steinen oder Kratzern.

TIPP Nr. 72: Achten Sie auf die ersten Kugeln

Auch Ihre Gegner beobachten Sie. Wenn sie Sie nicht kennen und Sie Ihre ersten Kugeln perfekt spielen, werden sie, sofern sie etwas unerfahren sind, davon ausgehen, dass Sie das ganze Spiel über so weitermachen werden. Das kann Ihnen ein leichtes Spiel beschern, da Ihre Gegner dazu neigen, sich schnell entmutigen zu lassen. Ist dies nicht der Fall und Sie haben es mit einem guten Gegner zu tun, hat Ihnen dieser gute Start zumindest ermöglicht, in Führung zu gehen oder auszugleichen. Und vergessen Sie nicht: In neun von zehn Fällen gewinnt das Team, das in Führung liegt.

TIPP 73: Versuchen Sie es, jetzt ist der richtige Moment

Die ersten Punkte gehören den Mutigen. Wenn Sie zwei Punkte Vorsprung haben und vier Punkte erzielen können, indem Sie zwei aneinander liegende Kugeln schlagen, schießen Sie. Wenn Sie einen Punkt Vorsprung haben und die Möglichkeit, eine gute Schussposition aufzubauen, schießen Sie. Wenn Sie zwei Punkte Vorsprung haben und vier oder fünf Punkte erzielen können, indem Sie das Cochonnet um zwei oder drei Meter verschieben, versuchen Sie es. Später im Spiel ist noch genug Zeit, um den Spielstand zu verbessern und alles zu berechnen. Schwierige Schüsse zu Beginn des Spiels zu versuchen, kostet nichts und kann Ihnen einen komfortablen Start verschaffen.

DIE MITTE DES SPIELS

TIPP Nr. 74: Versuchen Sie, das Break zu schaffen

Zur Spielmitte verschafft jeder Vorsprung in der Punktzahl demjenigen, der ihn hat, eine gute Ausgangsposition für den Sieg. Eine Aufnahme mit drei oder vier Punkten bei einem Spielstand von 7:6 bringt den Gegner sofort in große Gefahr, da die folgenden Punkte oft entscheidend sind. Daher muss man in der Mitte des Spiels noch mehr als im Rest des Satzes aufpassen und versuchen, jede Gelegenheit zu nutzen.

TIPP Nr. 75: Beobachten Sie Ihre Gegner

Sie haben dies zu Beginn des Spiels getan, aber es ist wichtig, es erneut zu tun: Welche Auswirkungen haben die ersten Aufnahmen, deren Erfolge oder Misserfolge, Ihre Erfolge oder Misserfolge auf den Gegner? Zu Beginn haben Sie versucht, deren technischen Stärken und Schwächen zu erkennen. Jetzt ist es interessant zu wissen, in welcher Verfassung sie sich befinden: Befinden sie sich in einer positiven Spirale oder in einer Schwächephase? Spielen einige gut, während ihr Partner Schwierigkeiten hat? Ist der Zusammenhalt im Team stark oder beginnt er zu bröckeln? All dies wird Ihnen als taktische Orientierung für die folgenden Spiele dienen.

TIPP 76: Versuchen Sie nicht um jeden Preis zu punkten

Wir sind uns einig, dass das Ziel jedes Einzelspiels darin besteht, zu punkten, und zwar so viel wie möglich. Wenn Sie jedoch den Durchbruch geschafft haben, muss man auch wissen, wie man mit diesem Punkteabstand umgeht, selbst wenn man dafür keine Punkte erzielt und auf eine zu riskante Spieloption verzichtet. Es ist oft die Weisheit in diesem Moment des Spiels, die es ermöglicht, die letzten Züge mit einem komfortablen Vorsprung anzugehen.

ENDE DES SPIELS

Wenn es 10:10, 11:11 oder 12:12 steht, bekommt ein Boulespiel eine ganz andere Intensität. Man kann sich in einer Position befinden, in der man gewinnen oder verlieren kann, manchmal sogar beides gleichzeitig. In dieser Phase des Spiels müssen Sie Ihre ganze Klarheit und Ihr taktisches Geschick einsetzen. Hier sind einige Tipps, die den Unterschied ausmachen können.

TIPP Nr. 77: Nehmen Sie dem Gegner den Sieg weg

Um zu gewinnen, darf man zunächst nicht verlieren. Versuchen Sie also, wenn Sie in Gefahr sind, dem Gegner jede Chance auf den Sieg zu nehmen. Das geschieht meist durch Schießen und erfordert Nerven und manchmal auch Mut. Aber denken Sie daran, dass es besser ist, sein Schicksal selbst in der Hand zu haben, als sich auf einen Fehler des Gegners zu verlassen: Sollten Sie doch verlieren, wird die Niederlage viel weniger bedauerlich sein.

TIPP 78: Versuchen Sie zu gewinnen

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um zu gewinnen, auch wenn es schwierig ist. Sie können nicht sicher sein, dass Sie eine weitere Gelegenheit bekommen, und wie das Sprichwort sagt: „Das Glück ist mit den Mutigen.“ Denken Sie jedoch an den vorherigen Tipp: Der Versuch, zu gewinnen, darf Sie nicht in eine Position bringen, in der Sie verlieren können.

TIPP 79: Achten Sie auf die erste Kugel

Am Ende des Spiels hat derjenige, der die erste Kugel gut spielt, einen klaren Vorteil. Man sagt, dass bei einem Stand von 12:12 derjenige verliert, der zuerst schießt. Das trifft zwar nicht immer zu, aber es bleibt dennoch eine Tatsache, dass man am Ende des Spiels den Druck auf den gegnerischen Schiesser erheblich erhöht, wenn man ihn zwingt, zu treffen. In vielen Fällen kann das entscheidend sein.

TIPP 80: Beobachten Sie Ihren Gegner

Diesen Tipp habe ich Ihnen bereits gegeben, Sie erinnern sich sicher. Nun, ich gebe ihn Ihnen noch einmal, denn er ist nie so wichtig wie am Ende des Spiels! Wenn man sich in einer Situation befindet, in der man gewinnen oder verlieren kann, neigt man dazu, sich in sich selbst zurückzuziehen und sich von dem abzuschotten, was im Spiel passiert. Doch gerade wenn man seine Gegner etwas genauer beobachtet, kann man den Schlüssel zum Sieg finden: Die Körperhaltung, die Einstellung oder der Blick Ihres Gegners können ihn verraten und Ihnen bei Ihren taktischen Entscheidungen helfen.

Verschiedenes

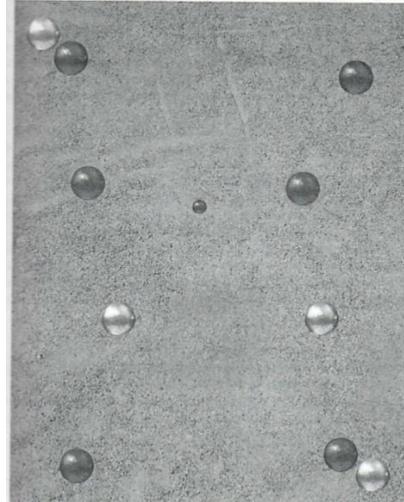
TIPP Nr. 81: Spielen Sie Pétanque mit Prozenten

Wie schon weiter oben gesagt: Nutzen Sie das Training, um sich selbst besser kennenzulernen. Notieren Sie ihre Ergebnisse und analysieren Sie genau, was ihre Stärken und Schwächen sind. So bekommen Sie einen klaren Überblick, mit welchem Wurf Sie wie erfolgreich seid – also ihren persönlichen Erfolgs-Prozentsatz für jede Wurfart.

Und genau diesen Prozentsatz müssen Sie dann im Wettkampf taktisch einsetzen.

Beispiel: Eine Mannschaft hat noch zwei Kugeln. Der Spieler, der jetzt dran ist, legt regelmäßig den Punkt auf 50 cm, aber trifft nur selten zwei Kugeln beim Schuss – dann sollte er auf Punkt legen. Wenn er aber aktuell schlecht punktet, dafür aber beim Schuss gut ist, dann sollte er schießen.

Diese Art von Entscheidungen nennt man „**Pétanque mit Prozenten**“ – man trifft seine Wahl nicht aus dem Bauch oder aus dem Ego heraus, sondern auf Grundlage der eigenen Leistung. Man grenzt sich damit auch klar von Spielern ab, die sich überschätzen oder solchen, die sich ständig unterschätzen. Und genau diese beiden Extreme machen – leider – einen Großteil der Boulespieler aus.



TIPP Nr. 82: Geben Sie demjenigen den Vorrang, der spielen wird

Man macht nur das wirklich gut, was man auch machen will, und wie wir später sehen werden, gelingt einem nur das, was man sich auch vorstellen kann. Daher muss man bei taktischen Entscheidungen berücksichtigen, wer sie umsetzen wird und welche Vorlieben er hat. Wenn er lieber schießt, muss man das berücksichtigen. Wenn er lieber auf der linken Seite spielt, sollte man ihn nicht zwingen, auf der rechten Seite zu spielen, und so weiter.

TIPP 83: Finden Sie die beste Mannschaftsaufstellung

Die Rollenverteilung innerhalb einer Mannschaft ist ein sehr wichtiger Faktor. Der Schütze sollte derjenige sein, der am besten schießt (und nicht derjenige, der glaubt, am besten zu schießen); Der Leger ist derjenige, der am liebsten legt – was eine ausgezeichnete Technik voraussetzt – und der auch die nötige Bescheidenheit und Geduld mitbringt, um diese Position zu bekleiden. Der Mittelfeldspieler ist, wenn man zu dritt spielt, ein technisch versierter Spieler, aber auch der mental Stärkste, da er oft die entscheidenden Kugeln bekommt. In der Realität muss man allerdings zugeben, dass in vielen Teams der Leger oft ungeschickt im Schießen ist und der Schütze manchmal gravierende Mängel in der Technik hat. In diesem Fall hat man natürlich keinen Zugang mehr zu bestimmten Spieloptionen und vor allem ist es unmöglich, einen Spieler auszuwechseln, wenn dieser gerade eine gute Phase hat. Diese Möglichkeit ist jedoch interessant, wenn ein Team aus zwei oder drei vielseitigen Spielern besteht, und kann manchmal dem Spiel eine neue Wendung geben. Man sollte es jedoch nicht übertreiben: Zu schnelles und zu häufiges Drehen kann das Team sehr instabil machen und jeden einzelnen Spieler daran hindern, seine Fähigkeiten zu verbessern und sein Spielniveau zu steigern.

TIPP 84: Schießen Sie nicht auf einen Unentschieden-Punkt

Wenn ein Punkt unentschieden ist, muss das Team, das zuletzt gespielt hat, erneut spielen. Bleibt der Spielstand unverändert, ist der Gegner an der Reihe. Man sollte also nicht schießen: Wenn man die Kugel zurückgeholt hat, zwingt man den Gegner zum Schießen und zum erneuten Schießen, wenn er trifft und kein Carreaux erzielt.

Mentale Stärke

Es nützt nichts, geschickt zu sein und sich neben einer soliden Technik auch eine bemerkenswerte taktische Kompetenz angeeignet zu haben, wenn man nicht in der Lage ist, sein Spielniveau jederzeit und überall zu reproduzieren. Petanque ist ein Sport, bei dem die mentale Komponente sehr wichtig ist, und ein Spieler verbringt während des Spiels viel mehr Zeit damit, den Spielverlauf zu beobachten, als tatsächlich selbst zu spielen. Wenn er an der Reihe ist, zum Kreis zu gehen, ist es die Summe seiner inneren Zustände, die genauso viel und sogar mehr als seine technische Beherrschung über den Erfolg oder Misserfolg seines Wurfs entscheidet. Einer von uns hat übrigens festgestellt, dass es eine Sache ist, gut zu spielen, aber eine ganz andere, dies auch im Wettkampf zu tun. Das mentale Training ist eine Reihe von Techniken, die ich vor fünfzehn Jahren in einem Buch mit dem Titel „Comment se forger un mental de champion“ (Wie man sich eine Siegermentalität aneignet) entwickelt habe. Daraus habe ich eine Reihe von Ratschlägen zusammengestellt, die ich im Folgenden aufführe. Ich hoffe, dass sie Ihnen helfen, Ihre Wettkämpfe in einer besseren mentalen Verfassung anzugehen.

TIPP NR. 85: Lernen Sie sich selbst kennen

Wie bei der Technik oder Taktik neigt jeder von uns dazu, mehr an seine Stärken als an seine Schwächen zu denken, und sogar daran, diese zu kennen. Ich empfehle Ihnen den folgenden Test, mit dem Sie sich selbst objektiv einschätzen können:

1- Ich sehe mich eher als Verlierer denn als Sieger im Wettkampf.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

Fast immer Oft Manchmal Selten Fast nie

2 - Ich werde während des Wettkampfs wütend und frustriert.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

3 - Ich werde während des Wettkampfs schnell abgelenkt und verliere meine Aufmerksamkeit.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

4 - Vor dem Wettkampf stelle ich mir vor, wie ich den Wettkampf perfekt durchführen werde.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

5 - Ich bin sehr motiviert, auf meinem besten Niveau zu spielen.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

6 - Ich kann intensive, diffuse positive Gefühle während des Wettkampfs aufrechterhalten.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

7 - Ich denke während des Wettkampfs positiv.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

8 - Ich glaube an mich selbst als Wettkämpfer.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

9 - Ich werde im Wettkampf nervös oder ängstlich.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

10 - Es scheint, als würde mein Verstand in kritischen Momenten des Wettkampfs verrückt spielen.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

11 - Ich übe mental, meine Bewegungen zu überprüfen.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

12 - Die Ziele, die ich mir als Wettkämpfer gesetzt habe, lassen mich härter arbeiten.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

13 - Ich bin in der Lage, den Wettkampf zu genießen, auch wenn ich mit vielen Problemen zu kämpfen habe.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

14 - Meine innere Stimme während des Wettkampfs ist negativ.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

15 - Ich verliere mein Vertrauen schnell.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

16 - Fehler bringen mich dazu, zu reagieren und negativ zu denken.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

17 - Ich kann sehr schnell Emotionen beibringen und meine Aufmerksamkeit wiedererlangen.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

18 - In Bildern über meinen Sport zu denken, fällt mir leicht.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

19 - Ich muss nicht gepusht werden, um hart zu spielen und zu trainieren, ich bin in der Lage, es selbst zu tun.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

20 - Ich neige dazu, emotional weich zu werden, wenn sich die Dinge während des Wettkampfs zu meinen Gunsten entwickeln.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

21 - Ich gebe während des Wettkampfs immer 100 %, egal was passiert.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

22 - Ich kann Leistungen auf dem höchsten Niveau meines Talents und meiner Fähigkeiten erbringen.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

23 - Meine Muskeln werden während des Wettkampfs sehr angespannt.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

24 - Ich fühle mich während des Wettkampfes wie in einem Traum.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

25 - Ich kann mir vorstellen, schwierige Züge zu machen, die das Spiel im Wettkampf erfordert.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

26 - Ich bin bereit, alles zu tun, um mein Potenzial als Spieler voll auszuschöpfen.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

27 - Ich trainiere mit einer sehr hohen Intensität.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

28 - Ich kann meine negativen Stimmungen in positive umwandeln, indem ich meine Gedanken kontrolliere.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

29 - Ich bin bei Wettkämpfen mental hart.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

30 - Unkontrollierbare Ereignisse wie Wind, betrügerische Gegner oder schlechte Schiedsrichter machen mich wütend.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

31 - Ich ertappe mich dabei, dass ich beim Spielen an Fehler der Vergangenheit oder verpasste Gelegenheiten denke.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

32 - Ich benutze während des Wettkampfs Bilder, die mir helfen, besser zu werden.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

33 - Ich werde während des Wettkampfs müde und erschöpft.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

34 - Ich ergreife die Initiative und bin in schwierigen Situationen inspiriert.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

35 - Meine Partner sagen mir, dass ich eine gute Einstellung habe.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

36 - Ich projiziere das Bild eines selbstbewussten Spielers auf mich.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

37 - Ich kann während eines Wettkampfs ruhig bleiben, wenn sich die Probleme häufen.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

38 - Meine Konzentration lässt sich leicht erschüttern.

1	2	3	4	5
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

39 - Wenn ich mich beim Spielen visualisiere, kann ich die Dinge wirklich sehen und erleben.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

40 - Ich wache morgens auf und freue mich wirklich darauf, zu spielen und zu trainieren.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

41 - Diesen Sport auszuüben, gibt mir ein echtes Gefühl von Freude und Erfüllung.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

42 - Ich kann eine Krise in eine Chance verwandeln.

5	4	3	2	1
Fast immer	Oft	Manchmal	Selten	Fast nie

Diese Reihe von Fragen, die 1983 von Dr. James Loehr entwickelt wurde, ermittelt den Grad Ihrer psychologischen Leistungsfähigkeit. Sie umfasst so unterschiedliche Begriffe wie Aufmerksamkeitskontrolle, Selbstvertrauen, negative Energien, Visionkontrolle, Motivationsniveau, positive Energien und Einstellungskontrolle. Beantworten Sie die Fragen so ehrlich wie möglich und schauen Sie sich dann die Fragen an, bei denen Sie nur einen oder zwei Punkte erzielt haben. An diesen müssen Sie arbeiten.

TIPP 86: Wählen Sie Ihre Werte

Unsere Handlungen, unser Verhalten und unsere Bestrebungen werden von Werten oder dem Fehlen von Werten geleitet, die uns antreiben oder zu Fehlern verleiten. Um ein Champion zu sein, müssen Sie diejenigen Werte übernehmen, die zu Leistung führen. Es gibt neun davon: Leidenschaft, Willenskraft, Intelligenz, Respekt, Selbstbeherrschung, Demut, Disziplin, Ehrgeiz und Solidarität. Nur sie allein können einen jungen Spieler, der noch am Anfang steht, zu den höchsten Gipfeln führen. Sie sind noch nicht so weit? Wählen Sie einfach die zwei oder drei aus, die Ihnen am meisten zusagen, und versuchen Sie, sie beim Spielen anzuwenden. Machen Sie sie zu Ihrer Devise, hängen Sie sie an Ihren Schreibtisch, stecken Sie sie auf Ihr Handtuch. Sie werden überrascht sein, welche Wirkung das hat.

TIPP Nr. 87: Hinterfragen Sie Ihre Überzeugungen

Es gibt die Realität. Und es gibt das, was wir glauben, dass sie ist. Die Gesamtheit der Überzeugungen, die jeder von uns angenommen hat, bestimmt ständig, wie wir an Dinge herangehen. Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass es zu regnen begann und Sie dachten: „Nein, bei Regen spiele ich nicht gut!“ Das glauben Sie wirklich, zumal Sie sich an mehrere verlorene Spiele bei Regen erinnern. Wenn es dann regnet, werden Sie schlecht spielen. An diesen Überzeugungen („Ich habe die Kugeln zu spät getroffen“, „Ich spiele schlecht, wenn mich jemand beobachtet“, „Wenn es einen Konter gibt, ist er immer für mich“, „Wenn ich die Position wechsle, kann ich nicht mehr spielen“ usw.) werden Sie arbeiten. Wie? Ganz einfach, indem Sie diese negativen Überzeugungen in positive umwandeln. Dazu müssen Sie sieben Grundsätze beherzigen, die alles verändern werden. Die meisten davon kennen Sie bereits, Sie haben sie sicher schon einmal ausgesprochen. Aber vielleicht gehören sie noch nicht zu Ihren tiefsten Überzeugungen. Wenn Sie jedoch beginnen, sie zu verinnerlichen, wird sich Ihre Sichtweise auf das Boulespiel grundlegend ändern. Hier sind sie: – Was ich denke, werde ich auch erreichen. – Wollen ist können. Positiv denken hilft gewinnen. Beim Boule

hat man nie verloren. – Jeder Wurf muss voll ausgespielt werden. – Misserfolg kann zum Erfolg führen.- Der Sieg ist nur die Belohnung für ein schönes Spiel.

TIPP 88: Lernen Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert

Es versorgt Sie mit Informationen über Ihre Umgebung. Es ermöglicht Ihnen auch, diese zu analysieren und die Handlungen zu definieren, die Sie ausführen werden. Das wissen Sie. Aber vielleicht wissen Sie nicht, wie es diese Handlungen steuert und wie die Technik, die Sie im Training lange geübt haben, im Wettkampf zum Einsatz kommt. Die beiden Gehirnhälften erfüllen nicht die gleichen Funktionen: Die Analyse und Klassifizierung von Informationen sowie die logischen Schlussfolgerungen und die daraus resultierenden Entscheidungen werden von der linken Gehirnhälfte ausgeführt; die rechte Gehirnhälfte hingegen fasst all diese Informationen zusammen, um die beschlossene Handlung auszulösen und zu steuern. Das ist sehr wichtig zu verstehen, denn sobald man mit einer Bewegung beginnt, übergibt die erste Hemisphäre die Kontrolle an die zweite. Die linke Hemisphäre ist sehr gut darin, große Datenmengen zu analysieren und zu vergleichen, kann aber nur wenige gleichzeitig verarbeiten; die rechte Hemisphäre hingegen kann viel mehr gleichzeitig verarbeiten. Man sagt, dass sie global funktioniert. Dieser Führungswechsel ist daher unerlässlich und muss gelernt werden, wenn man, wie es vielleicht bei Ihnen der Fall ist, zu den Spielern gehört, denen es schwerfällt, das Nachdenken beiseite zu lassen und zur Tat zu schreiten. Wie macht man das? Man muss einfach von der Sprache der linken Gehirnhälfte (Worte) zur Sprache der rechten Gehirnhälfte (Bilder) übergehen. Mit anderen Worten: Man muss aufhören, seine Handlungen zu analysieren, und sie stattdessen visualisieren. Diese Verwendung von Bildern – oder Visualisierung – ist ein sehr wirksames Mittel, um mental Fortschritte zu erzielen. Wir werden später sehen, wie man sie einsetzt.

TIPP Nr. 89: Töten Sie nicht den Hund

Manchmal kommt es vor, dass man beim Schießen einer gegnerischen Kugel, die sich sehr nahe an einer der eigenen Kugeln befindet, diese trifft. Das nennt man „den Hund töten“, ein Begriff aus der Jagd, der bedeutet, dass man das falsche Ziel getroffen hat. Das ist nie Zufall, sondern wiederum ein Produkt der Funktionsweise Ihres Gehirns. Sie treffen diese Kugel in Wirklichkeit, weil Sie ihr ausweichen wollten. Aus Angst, sie zu treffen, haben Sie sie zunächst lokalisiert und dann Ihr Gehirn angewiesen, sie zu umgehen. Anschließend haben Sie eine zweite Lokalisierung der Zielkugel vorgenommen und Ihrem Gehirn befohlen, sie zu treffen. Wenn Ihre Angst zu groß ist, behält Ihr Verstand nur die erste Lokalisierung im Gedächtnis und Sie verfehlen das Ziel. Wenn Sie also Ihren Wurf für gefährlich halten, ist es oft besser, eher zu legen. Wenn das Spiel jedoch einen Wurf erfordert, vergessen Sie die Kugel. Schauen Sie sie nicht an. Konzentrieren Sie sich nur auf die gegnerische Kugel, als wäre sie die einzige Kugel im Spiel. Sie werden sie ohne Probleme treffen.

TIPP Nr. 90: Lassen Sie sich nicht vom Ziel ablenken

Wenn eine Kugel hinter dem Ziel liegt, müssen Sie manchmal einen echten Präzisionsstoß ausführen. Wie im vorigen Kapitel müssen Sie in diesem Fall Ihren Blick auf eine Kugel konzentrieren und versuchen, die Zielkugel zu vergessen. Allerdings muss zunächst taktisch überlegt werden. In vielen Fällen ist es nämlich kein Nachteil, die Zielkugel zu treffen, sondern kann manchmal sogar von Vorteil sein. In diesem Fall wird der Schuss viel einfacher, da man nicht mehr systematisch versucht, die Sau zu vermeiden.

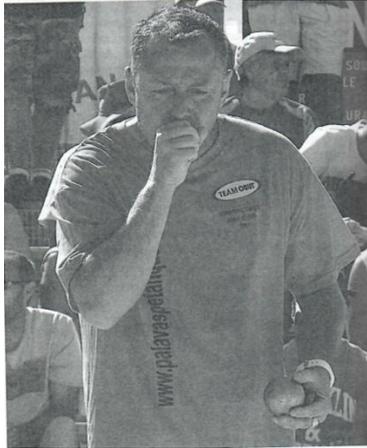
TIPP 91: Suchen Sie nach Ihrer idealen Leistungsfähigkeit

Jeder von uns hat es schon erlebt: An manchen Tagen ist man in Topform, an anderen Tagen bekommt man nichts auf die Reihe. An den ersten Tagen sagen wir uns, dass wir in Topform sind, an den anderen sprechen wir von schlechtem Wetter oder Formtief. Aber wie lässt sich erklären, dass man in Form ist oder nicht? Was sind die Komponenten dieses sogenannten „Flow“, des idealen Leistungszustands? Diejenigen, die ihn erleben, beschreiben ihn als das Gefühl, auf Wolken zu schweben, auf Wasser zu laufen, und versuchen, ihn Wettkampf für Wettkampf wiederzufinden. Man kann ihn wie folgt aufschlüsseln: – Entspannte Muskeln. – Ruhiger Geisteszustand. – Geringe Unruhe.– Hohe Energie. – Optimistische Empfindungen. – Freude am Spiel. – Keine Anstrengung. –

Instinktives und automatisches Handeln. – Großes Selbstvertrauen. – Lebhafter und wacher Geist. – Gefühl großer Kontrolle. – Konzentration und Präsenz.

MENTALE ZUSTÄNDE

Bestimmte Geisteszustände führen zu Leistung, andere verhindern sie. Die ersten lassen sich mit der Formel MC4 zusammenfassen: Motivation, Selbstvertrauen, Ruhe, Konzentration, Kampfgeist. Sehen wir uns an, wie man sie erreicht.



MOTIVATION

Sie ist einer der Schlüssel zum Erfolg. Um sie zu erreichen, muss man sie suchen: Ziele zu haben hilft enorm dabei, sich zu motivieren und alles zu tun, was dazu führt.

TIPP 92: Setzen Sie sich SMARTER Ziele

Ihre Ziele müssen bestimmte Kriterien erfüllen, die sich mit dem Akronym SMART zusammenfassen lassen: Sie müssen spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch und terminiert sein. Was bedeutet das? Bestimmte Techniken wie „Roulette“ oder „Schießen“ zu beherrschen, ist besser als „besser spielen“ und erfordert kein langwieriges Lernen. Ihre Ziele müssen daher klar definiert sein und zu einem geeigneten Training führen. Versuchen Sie, sie zu messen, damit Sie Ihre Fortschritte verfolgen können. Deshalb ist es wichtig, Ihre Ergebnisse zu notieren. Ihre Ziele müssen in Ihrer Reichweite liegen, und Sie müssen wissen, dass Sie sofort damit beginnen können, sie zu erreichen. Es ist sinnlos, sich als Anfänger sofort das Ziel zu setzen, Meister zu werden. Realistisch ist es, sich kleine Etappenziele zu setzen, die Sie nacheinander erreichen können. Legen Sie eine Frist fest, bis zu der Sie jede Etappe erreichen möchten. Wenn Sie feststellen, dass diese Frist zu kurz oder zu lang ist, können Sie sie natürlich neu festlegen.

TIPP 93: Verwechseln Sie nicht Ziel und Ergebnis

Streben Sie nach Fortschritten in Ihrem Spielniveau: Nur das sollte Ihre Ziele leiten. Die Ergebnisse sind nur das Sahnehäubchen und gehen Hand in Hand mit einer anhaltenden Spielqualität.

TIPP 94: Schreiben Sie Ihre Ziele auf und streichen Sie sie, wenn Sie sie erreicht haben

Nichts verflüchtigt sich so schnell wie gute Vorsätze: Wir fassen sie alle in den ersten Tagen des Jahres und vergessen sie ebenso schnell wieder. Eine Liste mit Zielen, die gut sichtbar auf dem Schreibtisch liegt, ist eine hervorragende Möglichkeit, sie immer im Blick zu haben. Die erreichten Ziele zu streichen, ist gleichzeitig eine große Befriedigung.

TIPP Nr. 95: Verwenden Sie die folgenden Sätze oder wiederholen Sie sie in Gedanken

Motivation ist wie jeder andere Geisteszustand: Sie entsteht, wird aufgebaut und verstärkt sich. Mit bestimmten Worten kann man dies erreichen. Hier sind sie: „Ich glaube daran!“, „Das ist für dich!“, „Motivier dich!“

TIPP NR. 96: Machen Sie die folgenden Gesten oder stellen Sie sich diese vor

Im Wettkampf helfen bestimmte Haltungen dabei, motiviert zu bleiben. Beißen Sie die Zähne zusammen oder pressen Sie die Lippen zusammen, wenn es hart wird, und nicken Sie mit dem Kopf.

SELBSTVERTRAUEN

ist eine der wichtigsten Geisteshaltungen. An sich selbst zu glauben ist das Markenzeichen von Spitzensportlern oder von Menschen, die seit jeher diese Charaktereigenschaft besitzen. Wenn das auf Sie zutrifft, umso besser, aber wenn Sie dazu neigen, nicht viel Selbstvertrauen zu haben, verzweifeln Sie nicht: Selbstvertrauen kann man aufbauen, erhalten und stärken, wie alle anderen mentalen Zustände auch. So geht's:

TIPP Nr. 97: Verankern Sie positive Erlebnisse

Jeder erfolgreiche Wurf, jeder Punktgewinn, jedes unvergessliche Training, jeder Sieg kann Ihnen ein bisschen mehr Selbstvertrauen geben. Spielen Sie diese Ereignisse nicht herunter, sondern merken Sie sie sich und denken Sie lieber an sie als an Ihre Niederlagen oder Schwächephasen. Selbstvertrauen baut man wie eine Mauer auf, Stein für Stein. Jeder einzelne Stein ist eine positive Erfahrung.

TIPP 98: Erkennen Sie die Warnsignale

Selbstvertrauen kann sich aufbauen, aber auch wieder zerstören. Lernen Sie zu verstehen, wann es zu bröckeln beginnt, und stärken Sie es. Ein innerer Dialog wie „Ich bin schlecht, diesen Teil werden wir verlieren!“ oder eine Haltung, die nachgibt, mit gesenktem Kopf, eingezogenem Oberkörper und unterwürfigem Blick, sollte Sie alarmieren. Es ist Zeit zum Aufbegehren!

TIPP 99: Verwenden Sie die folgenden Sätze oder wiederholen Sie sie in Ihrem Kopf

Verankern Sie positive Erlebnisse mit: „Ja! Gut gemacht, Mann! Ja!“ Bekämpfen Sie den Abbau mit: „Los, kämpfen!“

TIPP NR. 100: Machen Sie die folgenden Gesten oder stellen Sie sie sich vor:

Gehen Sie mit erhobenem Kopf und schauen Sie geradeaus. Nicken Sie zustimmend mit dem Kopf.

RUHE:

Nur wenige Spiele sind so nervig wie Boule. Die Tatsache, dass man während des größten Teils eines Spiels nur Zuschauer am Spielfeldrand ist und die Pannen der Spielenden mitverfolgt, ist für Nerven Kandidaten extrem schwer. Dennoch sind Gelassenheit und Stressbewältigung unerlässlich, um Leistung zu bringen. Schauen wir uns an, wie man das schafft.

TIPP NR. 101: Atmen Sie.

Sie atmen doch ständig, werden Sie mir sagen. Ja, aber... nein. Stress führt oft dazu, dass man den Atem anhält oder weniger tief atmet. Im Wettkampf ist es äußerst wichtig, daran zu denken, zu atmen, und zu wissen, wie man das macht. Es gibt verschiedene Arten der Atmung, und jede davon kann

Ihnen in bestimmten negativen Situationen helfen. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Herzschlag schneller wird, atmen Sie lang und tief aus, bis Ihre Lungen vollständig leer sind. Tun Sie dies kurz vor dem Spiel oder beim Betrachten des Spielfelds. Um Ihre Bewegungen wieder zu entspannen, leeren Sie Ihre Lungen und halten Sie einen Moment lang die Luft an, ohne zu atmen. Wenn Sie ein flaes Gefühl im Magen haben, atmen Sie in den Bauch, indem Sie beim Einatmen den Bauch ausdehnen und beim Ausatmen zusammenziehen. Wenn Sie sich schlaff und benommen fühlen, tanken Sie neue Energie, indem Sie mehrere kurze, intensive Ausatmungen machen. Wenn Sie sich entmutigt fühlen, üben Sie die Brustatmung, indem Sie beim Einatmen den Brustkorb aufblasen. Sie werden instinktiv Ihre Haltung aufrichten und eine positive Einstellung zurückgewinnen.

TIPP Nr. 102: Relativierung

Stress entsteht oft dadurch, dass man sich zu sehr auf die Folgen seines Handelns konzentriert. Man kann beispielsweise leicht auf dem Rand eines Bürgersteigs gehen, indem man einen Fuß vor den anderen setzt, und diese Geste wird plötzlich zu einer großen Belastung, so als stünde man am Abgrund. Man sagt, beim Boule und vielen anderen Sportarten, dass zuviel Einsatz das Spiel ruiniert. Man muss diese Herausforderung relativieren, um den Stress zu senken. Im Finale einer nationalen Meisterschaft kann man sich beispielsweise sagen, dass es sich nur um ein Boulespiel handelt, das weit weniger wichtig ist als die Gesundheit seiner Familie. Das erhöht auch das Interesse am Spiel. Spaß zu haben, anstatt an den Sieg zu denken, ist ebenfalls ein wirksames Mittel, um den Stresspegel zu senken.

TIPP Nr. 103: Verwenden Sie die folgenden Worte oder wiederholen Sie sie in Gedanken

„Entspann dich, bleib cool, hab Spaß, genieße es.“

TIPP Nr. 104: Machen Sie die folgenden Gesten oder stellen Sie sie sich vor:

Lächeln Sie, laufen Sie langsam.

KONZENTRATION

Beobachten Sie Champions während ihrer Spiele: Sie sind ruhig, strahlen viel Selbstvertrauen aus und wirken meist, insbesondere wenn sie im Ring stehen, vollkommen auf sich selbst und die Ausführung ihrer Bewegungen konzentriert. Diese Konzentrationsblase, die Sie von der Außenwelt abschirmt, ist für die Leistung unerlässlich. Sie müssen sie schaffen, verstärken und wiederfinden, wenn sie verschwindet.

TIPP Nr. 105: Konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst

Versuchen Sie, Ihren Atem, jede noch so kleine Bewegung und das Gewicht der Kugel in Ihrer Hand intensiv zu spüren. Alles, was außerhalb von Ihnen liegt, mit Ausnahme dessen, was das Spiel betrifft, sollte gedämpft, verschwommen und diffus zu Ihnen dringen. Sie sollten das Gefühl haben, in einer Blase zu sein.

TIPP Nr. 106: Bleiben Sie im Hier und Jetzt

Wenn ein Spielzug beginnt, löschen Sie den vorherigen aus Ihrem Kopf. Projizieren Sie sich nicht in den weiteren Verlauf des Spiels, stellen Sie sich nicht vor, dass Sie verlieren oder gewinnen werden. Denken Sie nicht an den weiteren Verlauf des Wettkampfs, an das nächste Spiel. Die Verankerung in der Gegenwart ist eine der Grundlagen der Konzentration.



TIPP Nr. 107: Bleiben Sie dort, wo Sie sind

Ihre gesamte Aufmerksamkeit muss sich auf das Spielfeld beschränken. Kein anderer Ort als der, an dem Sie sich befinden, ist von Bedeutung. Sie können sogar den Raum Ihrer Aufmerksamkeit einschränken – betrachten Sie die Gravur Ihrer Kugeln, falten Sie Ihr Handtuch sorgfältig, das wird Ihre Blase noch verstärken.

TIPP NR. 108: Verwenden Sie die folgenden Worte oder wiederholen Sie sie in Ihrem Kopf:

„Eine Kugel nach der anderen. Jetzt! Konzentriert!“ Versuchen Sie, dies in Ihrem Kopf zu singen oder leise zu pfeifen, wie es ein großer Pariser Spieler tat, der französischer Meister war.

TIPP Nr. 109: Machen Sie die folgenden Gesten oder stellen Sie sie sich vor:

Schließen Sie die Augen. Berühren Sie nacheinander die Spitzen Ihrer Finger mit Ihrem Daumen. Spüren Sie Ihren Atem. Versuchen Sie, diese verschiedenen Empfindungen bewusst wahrzunehmen.

KAMPFGEIST

Als Wettkämpfer muss man in erster Linie in der Lage sein, sich gegen Widrigkeiten zu wehren. Denn um zu gewinnen, muss man oft mehr als die anderen wollen und alles daran setzen, um zu gewinnen. Kampfgeist ist ein starker Antrieb und führt zu Leistung. Wie andere mentale Zustände kann man ihn mit Worten, Bildern und Gesten hervorrufen.

TIPP Nr. 110: Verwenden Sie die folgenden Worte oder wiederholen Sie sie in Gedanken:

„Auf geht's“ - „Vorwärts“ , „Steh auf“

TIPP Nr.111: Machen oder stellen Sie sich folgende Bewegungen vor:

Ballen Sie die Faust. Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne.

AUF DEM SPIELFELD

TIPP Nr.112: Veranschaulichen

Sicherlich haben Sie das schon einmal erlebt: Nachdem Sie sich entschieden haben, auf eine bestimmte Weise zu schießen – oder zu legen –, stehen Sie im Kreis und spüren überhaupt nicht den Wurf, den Sie ausführen wollen. Tatsächlich sind Sie nicht in der Lage, sich dabei zu sehen. In diesem

Fall sollten Sie Ihre Meinung ändern und etwas anderes versuchen. Wenn Sie darauf bestehen, werden Sie scheitern. Visualisierung ist ein unverzichtbares Werkzeug für die Leistungsfähigkeit und kann eingesetzt werden, um mentale Zustände zu erzeugen. Um sich zu beruhigen, stellt man sich beispielsweise ein ruhiges Meer oder eine grüne, stille Landschaft vor, versetzt sich in die Lotusposition usw. Um Ihr Selbstvertrauen zu gewinnen oder zu stärken, können Sie sich vorstellen, groß und strahlend zu sein. Der große belgische Spieler Claudy Weibel vertraute mir einmal an, dass er sich während der letzten beiden Partien der Weltmeisterschaft im Tête-à-Tête, die er 2015 gewann, zwei Meter groß fühlte. Wenn man das erlebt, wird man unschlagbar. Auf die gleiche Weise steigern Sie Ihre Konzentration – indem Sie sich ein klares Bild oder einen Laserstrahl vorstellen – und Ihre Kampfbereitschaft – indem Sie sich einen Hammer vorstellen, der eine Wand einreißt, oder sich selbst, wie Sie wieder aufstehen. Schließlich können bestimmte Bilder Ihre Kampfbereitschaft beeinflussen: ein Traktor, der eine Furche zieht, eine vor Ihnen liegende Hürde, Türen, die man aufstößt. Das mag Ihnen theoretisch erscheinen, aber probieren Sie es aus, Sie werden überrascht sein, wie stark die innere Visualisierung wirkt.

TIPP Nr. 113: Versuchen Sie nur Würfe, die Sie beherrschen

Im Training haben Sie gelernt, welche Würfe Sie beherrschen und welche noch nicht. Wenn Sie diese im Wettkampf versuchen und sie mit Sicherheit verfehlen, kann Sie das verunsichern und aus dem Spiel bringen. Seien Sie bescheiden und heben Sie sich diese für später auf.

TIPP NR. 114: Schaffen Sie sich eine Routine

Beobachten Sie die großen Spieler. Bei jeder Kugel, die sie spielen, haben sie die gleiche Art, zum Kreis zu gehen, ihn zu betreten, die gleiche Fußstellung, die gleichen kleinen Gesten, bevor sie ihre Bewegung beginnen. Einige treten aus dem Kreis heraus, um zur Zielkugel zu gehen, andere, wie Stephane Robineau, machen eine leere Bewegung, bevor sie wirklich spielen. Diese unveränderlichen Verhaltensweisen werden als „Routine“ bezeichnet. Sie versetzt den Spieler, unabhängig vom Spielverlauf und vom Zeitpunkt des Spiels, in vertraute Bedingungen und fördert die meisten mentalen Zustände, die für die Leistung erforderlich sind. Schaffen Sie sich Ihre eigene Routine und wiederholen Sie sie bei jedem Ihrer Würfe gewissenhaft. Sie versetzt Sie in die besten Voraussetzungen, um diese auszuführen, und schützt Sie vor den meisten Turbulenzen des Spiels.

TIPP Nr. 115: Lernen Sie, den Druck zu lieben

Wenn man Petanque im Wettkampf spielt, ist Stress unvermeidlich, denn er gehört zum Wesen dieses Spiels. Man unterscheidet jedoch zwischen schlechtem Stress, der lähmt und dazu führt, dass man einen Teil seiner Fähigkeiten verliert, und gutem Stress, der anspricht und zu einem höheren Spielniveau führt. Der Unterschied zwischen beiden ist gering und besteht vielleicht nur darin, dass man ihn akzeptiert oder nicht. Wenn Sie versuchen, den Druck zu leugnen und ihn ablehnen, wird er Sie erdrücken. Wenn Sie ihn hingegen annehmen und lernen, ihn zu schätzen, wird er zu Ihrem Verbündeten. Michael Johnson, achtfacher Goldmedaillengewinner bei Olympischen Spielen und achtfacher Leichtathletik-Weltmeister, sagte dasselbe: „Druck darf man niemals hassen, im Gegenteil, man muss ihn lieben.“

TIPP NR. 116: Sprechen Sie nicht mit Ihrem Gegner

Das gilt natürlich nur für die Dauer des Spiels. Aber gegenüber bestimmten aggressiven oder etwas hinterhältigen Gegnern ist es besser, so wenig wie möglich zu kommunizieren. Das ist eine gängige Haltung bei Wettkämpfen, und niemand wird Ihnen das übel nehmen.

TIPP 117: Akzeptieren Sie Schiedsrichterentscheidungen

Abgesehen von dem Fairplay, das man von Ihnen erwarten kann, hat das Anfechten einer Schiedsrichterentscheidung, selbst wenn sie Ihnen skandalös erscheint, meist keine Auswirkungen auf den Schiedsrichter und führt nur dazu, dass Sie Ihre Beherrschung verlieren. Das kann Sie doppelt bestrafen, indem Sie sich ärgern und in den folgenden Spielen schlecht spielen. Nehmen Sie daher eine ungünstige Schiedsrichterentscheidung als Teil des Spiels hin, genauso wie einen schlechten Wurf, einen Konter oder schlechtes Wetter.

Der Wettbewerb



AUSRÜSTUNG

TIPP Nr. 118: Wählen Sie die richtigen Kugeln für sich

Es gibt Methoden, um den idealen Durchmesser zu finden: Einige Hersteller bieten gedruckte Schablonen an; Marco Foyot empfiehlt hingegen, wenn die Kugel in der Hand liegt, die andere Hand senkrecht über die erste Hand auf die Kugel zu legen. Wenn sich beide Hände perfekt berühren, ist der Durchmesser richtig.

Allerdings kann sich der Griff mit der Zeit leicht verändern, ebenso wie die Form und die Muskulatur der Hand. Erfahrung und Empirismus sind daher unersetzlich: Spielen Sie mit dem Durchmesser, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen, und zögern Sie nicht, größere oder kleinere Kugeln auszuprobieren, um zu sehen, wie sie sich spielen lassen. Seien Sie jedoch vorsichtig mit großen Kugeln, wenn Sie häufig an der Spitze als Leger spielen: Sie sind leichter zu schlagen und entwickeln sich auf rollenden oder weichen Böden viel mehr als kleine Kugeln.

Was das Gewicht angeht, so ist auch dies ein relativer Faktor. Lange Zeit galt, dass Leger kleine und schwere Kugeln spielen sollten, aber da diese die Kugel viel weiter schicken und häufig die Runden mit dem Schuß beenden müssen, hat sich diese Grundeinstellung etwas geändert. Wenn man auf Sand spielt, sollte man schwere Kugeln vermeiden, die viele Spuren hinterlassen. Auf steinigen Böden hingegen rollen sie besser. Was die Schießer und ihre Würfe betrifft, so sollten sie einerseits leicht spielen, da sie sonst schneller ermüden und ihre Leistung am Ende nachlässt; andererseits können sie durch leichtere Würfe besser spielen. Wie beim Durchmesser sollten Sie letztendlich das Gewicht wählen, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen: Wichtig ist vor allem, dass Sie sich beim Spielen in der bestmöglichen Verfassung befinden. Der Monegasse Franck Millo spielt mit 800-Gramm-Kugeln, was seine Leistung in keiner Weise beeinträchtigt.

Die Härte und die Ausgewogenheit sind beim Pétanque wichtige Kriterien: Auf vielen schwierigen Spielfeldern wird im Portée oder Halbportée geworfen, und die Qualität des Aufpralls bestimmt maßgeblich das Endergebnis. Dies gilt auch für das Schießen, bei dem zu harte Kugeln schwerer aufzunehmen sind. Sie sollten daher Kugeln mit geringem Rückprall wählen, es sei denn, Sie spielen häufig auf Sandplätzen: Dort rollen die Kugeln stark und sind weniger griffig, sodass vor allem perfekt ausbalancierte Kugeln erforderlich sind.

TIPP 119: Wählen Sie ein hochwertiges Cochonnet.

Die Qualität der Zielkugel hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen, da man nicht mehr so viel Zeit in die Technik investieren möchte. Daher ist es entscheidend, wenn man das entsprechende Interesse hat, ein zuverlässiges Cochonnet zu haben. Bevorzugen Sie Zielkugeln aus Buchsbaum, lackiert oder unlackiert, und vermeiden Sie solche aus Kiefernholz, da diese leichter zu beschädigen sind und oft durch den harten Boden beschädigt werden. Interessant ist übrigens, dass man, wenn jeder nur mit den von ihm ausgewählten Kugeln spielt, ganze Partien mit einer Sau des Gegners spielen kann. Zögern Sie also nicht, Ihrem Gegner freundlich Ihre schöne Sau aus Buchsbaum anstelle seines alten, abgenutzten Schweinchens aus Kiefernholz anzubieten: Vielleicht nimmt er sie an und verschafft Ihnen damit einen kleinen Vorteil.

TIPP Nr. 120: Besorgen Sie sich ein Tuch

Es ist das wichtigste Accessoire eines Boulespielers. Es dient dazu, Staub, Schweiß und Regenwasser zu entfernen. Es sollte groß genug sein, vor allem bei schlechtem Wetter, aber nicht zu groß, damit es leicht in der nicht spielenden Hand gefaltet gehalten werden kann. Wählen Sie ein weiches, saugfähiges Tuch, ein altes Badetuch eignet sich hervorragend.

TIPP Nr. 121: Bedecken Sie Ihren Kopf

Eine Mütze, eine Kappe, ein Strohhut oder eine Kappe sind unerlässlich, wenn Sie mehrere Stunden oder sogar einen ganzen Tag im Freien in der prallen Sonne, im Regen oder im Wind verbringen müssen, um Ihren Kopf zu schützen. Im Sommer ist seit dem Verschwinden der Baseballkappe, die jedoch wieder im Kommen zu sein scheint, die amerikanische Schirmmütze am beliebtesten. Bei starker Sonneneinstrahlung können Sie sie getrost verkehrt herum aufsetzen: Der Schirm schützt Ihren Nacken vor einem Sonnenbrand, wie ihn Boulespieler aus dem Süden oft haben. Sie können sogar zwei übereinander tragen, eine verkehrt herum und eine richtig herum – wenn Ihr Gesicht besonders empfindlich ist. Ich würde Ihnen auch empfehlen, abends eine Mütze zu tragen, auch wenn das vielleicht überraschend klingt. Auf Plätzen, die von starken Scheinwerfern beleuchtet werden, verhindert dies, dass Sie geblendet werden, wenn Sie im Zielraum spielen und instinktiv Ihrer Kugel mit den Augen folgen.

TIPP Nr. 122: Tragen Sie im Winter warme Kleidung und atmungsaktive Kleidung im Sommer

Am Ende eines Wettkampfs ist in der Regel der Talentierte der Sieger; sehr oft ist es aber auch derjenige, der sich am besten gekleidet hat. Kälte oder Hitze beeinträchtigen die Leistung erheblich: Nutzen Sie die neuen Technologien, wenn Ihr Budget es zulässt, um auf dem Spielfeld weniger zu leiden.

**TIPP Nr. 123: Wählen Sie Ihre Schuhe sorgfältig aus**

Jeder weiß, dass man während eines Wettkampfs viel läuft. Während der Spiele, aber auch auf dem Weg zu den Wettkämpfen und zurück: Bei Wettbewerben wie der Mondial La Marseillaise können das am ersten Tag mehr als zehn Kilometer sein. Bevorzugen Sie in den meisten Fällen ein gutes Paar Tennis- oder Laufschuhe und weiche Socken. Achten Sie auf gut geschnittene Nägel und behandeln Sie jede kleine Wunde am Fuß: Eine Blase im Wettkampf ist eine Erfahrung, an die man sich lange erinnert. Im Winter sollten Sie ruhig zwei Paar Socken übereinander ziehen und hohe Wander- oder Bergschuhe tragen, um einen Tag in der Kälte zu überstehen.

TIPP Nr. 124: Tragen Sie ein Maßband bei sich

Auch wenn es selbstverständlich erscheint, wissen nur wenige, dass dies selten gemacht wird. Viele Spieler haben das Gefühl, dass sie beim Tragen des geringsten Zubehörs nicht so gut dastehen. Allerdings führt das Ausleihen eines Messgeräts oft zu einer Unterbrechung des Spiels, die Sie aus dem Spiel herausreißen, Ihre Konzentration stören und, wenn die Suche lange dauert, ein wenig nerven kann. Vermeiden Sie dies, indem Sie ein Messgerät in Ihrer Tasche haben.

TIPP Nr. 125: Kaufen Sie eine Heizung

Heizungen werden bei kaltem Wetter von Spielern systematisch verwendet, und es gibt sie mittlerweile in allen möglichen Ausführungen zu erschwinglichen Preisen. Verwenden Sie sie bei Winterwettkämpfen, Sie werden bald nicht mehr darauf verzichten wollen.

TIPP Nr. 126: Nehmen Sie bei Bedarf einen Kugelaufheber mit

Dies ist ein Accessoire, bei dessen Verwendung man lange zögert, da es an einen alternden Spieler erinnert. Doch dieser kleine Magnet am Ende einer Schnur verhindert enorme Ermüdungserscheinungen bei wichtigen Wettkämpfen: Der große Passo hatte ihn bereits eingeführt, als er noch nicht einmal fünfzig Jahre alt war, und da man ihn um die nicht spielende Hand oder um den Hals wickeln kann, stört er den Spieler überhaupt nicht. Wenn man in den letzten Partien Rückenschmerzen oder starke Ermüdung in den Beinen verspürt, ist die Verwendung sehr empfehlenswert.

TIPP Nr. 127: Kaufen Sie einen Klappstuhl

Er ist leicht, nimmt wenig Platz weg und kann überallhin mitgenommen werden. Zwischen zwei Partien können Sie sich damit etwas ausruhen, ohne auf einen freien Platz auf der Tribüne oder eine Bank warten zu müssen.

VORBEREITUNG

TIPP NR. 128: Spielen Sie nicht am Vortag

Wenn Sie ernsthaft und regelmäßig trainiert haben, bringt es nichts, das Training am Tag vor einem wichtigen Wettkampf fortzusetzen. Wie wir oben gesehen haben, ist die Motivation einer der Motoren, die zu Leistung führen. Behalten Sie diese Lust am Spielen für den Wettkampf, schwächen Sie sie nicht, indem Sie am Tag vor dem Wettkampf oder sogar in den zwei oder drei Tagen davor keine Kugeln werfen. Sie werden dadurch nur noch besser sein.

TIPP Nr. 129: Schlafen Sie ausreichend

Auch wenn der Energieaufwand für einen Wettkampf nicht mit dem eines Tennisturniers vergleichbar ist, möchte doch jeder, der es bis in die Endrunde eines Turniers geschafft hat, auf seinem Niveau spielen können. Das ist nur möglich, wenn man nicht zu müde ist, und manchmal reicht schon eine gute Nachtruhe, um den Unterschied zu machen.

TIPP Nr. 130: Überprüfen Sie Ihre Ausrüstung

Ein Wettkampf, der einen ganzen Tag dauert, hält für jeden Spieler viele Überraschungen bereit. Es gibt nichts Ärgerlicheres, als wenn nach stundenlangem schönem Wetter plötzlich dicke Tropfen fallen und man feststellt, dass die Kleidung zu Hause geblieben ist, oder wenn man am Spieltisch ankommt und merkt, dass man seine Lizenz auf dem Wohnzimmertisch vergessen hat. Am Tag vor einem Wettkampf oder am Morgen des Wettkampfs: Zögern Sie nicht, Ihre Ausrüstung und Ihre Kleidung zu überprüfen und alles bereitzulegen, damit Sie nichts vergessen.

TIPP Nr. 131: Lesen Sie die Regeln noch einmal durch

Am Ende dieses Buches finden Sie die von der Internationalen Föderation festgelegten Regeln. In den ersten Versionen, die damals von der französischen Föderation verfasst wurden, umfassten sie nur eine Seite. Heute umfassen sie mehrere Dutzend Seiten und werden regelmäßig aktualisiert. Laden Sie sie auf Ihr Smartphone herunter und nehmen Sie sich die Zeit, sie vor jedem Wettkampf noch einmal durchzulesen: So vermeiden Sie, dass Sie sich während des Wettkampfs bestimmte Fragen stellen müssen, und können sich auch gegenüber Gegnern oder Schiedsrichtern (das kommt leider manchmal vor) durchsetzen, die sie nicht vollständig kennen.

TIPP Nr. 132: Wählen Sie Ihren Club sorgfältig aus

Seit langem kann man seinen Club nach Belieben auswählen, ohne Rücksicht auf den Wohnort oder den Arbeitsort zu nehmen. Allerdings sind die meisten Spieler und Spielerinnen in der Nähe ihres Wohnortes lizenziert und wählen daher aus einer Liste von Einrichtungen, die sie gut kennen. Wählen Sie Ihren Verein entsprechend Ihren Zielen aus: Einige Vereine sind entschieden auf Wettkämpfe ausgerichtet, andere legen Wert auf Geselligkeit und eine freundliche Atmosphäre. Ideal ist es natürlich, wenn beides gegeben ist. Da Sie dieses Buch lesen, werden Sie jedoch diejenigen vermeiden, die zu wenig Ehrgeiz haben: Sie sind zwar die sympathischsten, aber Sie werden dort Ihre Zeit verschwenden.

Versuchen Sie, einen Verein zu finden, dessen sportliches Projekt Ihrem eigenen entspricht. Dort werden Sie zwangsläufig Spieler und Spielerinnen treffen, die die gleichen Ziele wie Sie haben, und das wird Ihre Entschlossenheit, Fortschritte zu machen, stärken.

AUSWAHL DER WETTBEWERBE

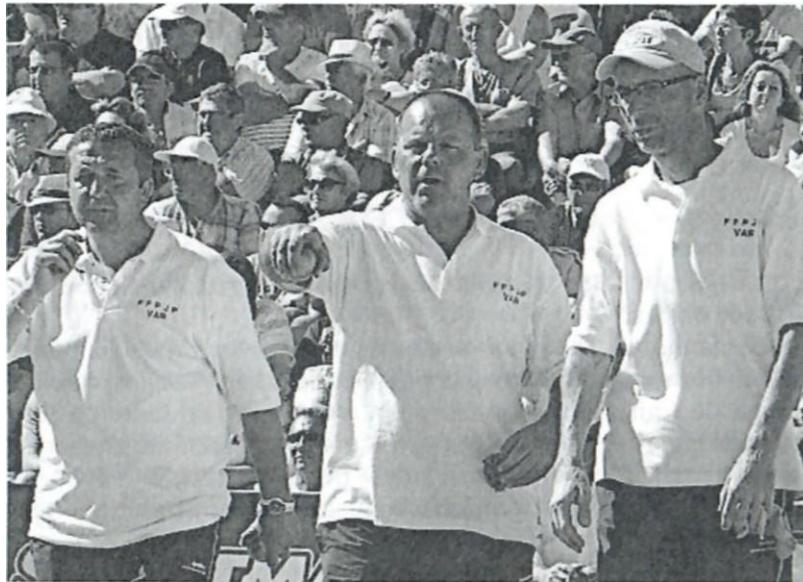
TIPP NR. 133: Nehmen Sie an Wettbewerben teil, die Ihren Zielen entsprechen

Jeder möchte sich irgendwann einmal mit den Besten messen und, wenn es das Los so will, gegen Champions antreten. Machen Sie dies jedoch nicht zur Gewohnheit: Die Teilnahme an einem Wettkampf, bei dem man keine Chance hat, führt langfristig nur zu Entmutigung und zu Gefühlen der Niederlage, die man später nur schwer wieder loswird. Wenn Sie regelmäßig und ernsthaft trainieren, können Sie nur Fortschritte machen. Tragen Sie die Wettkämpfe, an denen Sie teilnehmen, in diesen Fortschrittsplan ein, machen Sie sie zu aufeinanderfolgenden Zielen und nehmen Sie erst dann an nationalen Wettkämpfen teil, wenn Sie regelmäßig Ergebnisse in den Bezirkswettkämpfen erzielen. So können Sie Selbstvertrauen aufbauen und Ihre Motivation aufrechterhalten.

TIPP NR. 134: Seien Sie sich bewusst, dass jedes Wettbewerbsniveau einer anderen Atmosphäre, einer anderen Welt entspricht.

Sich für einen Bundeswettbewerb anzumelden, wenn man an die Wettkämpfe seines Vereins gewöhnt ist, weit weg von zu Hause an einem nationalen Wettbewerb teilzunehmen, wenn man normalerweise in seiner Region spielt, oder sich einfach zum ersten Mal für einen Wettbewerb anzumelden, bedeutet jedes Mal einen Tag voller unbekannter Situationen. Unter diesen Umständen fällt es Ihnen vielleicht schwer, Ihre Spielzüge zu finden und Ihr gewohntes Spielniveau zu erreichen: Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, das ist völlig normal. Man kann sich nur dann auf seinem Niveau weiterentwickeln, wenn man vertraute oder zumindest nicht allzu fremde Spielbedingungen vorfindet. Bleiben Sie dran, beobachten Sie erfahrene Spieler, konzentrieren Sie sich auf das, was Sie bereits wissen, und bald wird alles wieder in Ordnung sein.

AUSWAHL DER PARTNER



TIPP NR. 135: Wählen Sie Partner, die zu Ihnen passen

Petanque wird meistens im Team gespielt, und die Übereinstimmung zwischen Ihnen und Ihren Partnern wird in den meisten Spielen entscheidend sein. Man muss sich im Großen und Ganzen über die Taktik einig sein, denn Spieler, die sich ständig gegenseitig behindern, können nicht gewinnen. Dazu müssen sie jedoch ungefähr gleich stark sein, da wir gesehen haben, dass die Spieloptionen je nach Niveau variieren und bestimmte Aufnahmen für durchschnittliche Spieler nicht zugänglich sind. Wenn Sie mit Partnern spielen, die viel stärker sind als Sie, werden diese frustriert sein und Sie in eine schwache Position bringen. Ebenso werden Ihnen beim Spielen mit schwächeren Partnern Spieloptionen vorenthalten, die Sie normalerweise wählen würden, was Sie verärgern kann.

Ein weiterer Vorteil, wenn man mit Spielern seines Niveaus spielt, ist, dass man wechseln kann, wenn das Spiel eine ungünstige Wendung nimmt. Da diese Taktik jedoch nur mit Bedacht eingesetzt werden sollte, ist es wichtig, sie in bestimmten Fällen anwenden zu können.

Auch Werte müssen innerhalb eines Teams geteilt werden. Nichts ist für einen leidenschaftlichen Spieler nerviger, als mit unmotivierten Partnern zu spielen oder mit Betrügern zu spielen, während man selbst ehrlich ist. Wenn Freundschaft das Höchste ist, ist zumindest gegenseitiger Respekt notwendig, damit ein Team funktioniert. Denken Sie daran, wenn Sie Ihre Partner auswählen oder wenn Ihr Telefon klingelt.

TIPP Nr. 136: Achten Sie auf die Beziehungen innerhalb des Teams

Wir haben bereits im Kapitel über Werte gesehen, dass Solidarität einer der wichtigsten Werte ist. Der sogenannte „Teamgeist“ wird übrigens regelmäßig erwähnt, wenn es um Teamleistung geht, da ein Team, dessen Mitglieder sich nicht verstehen oder ihr Ego über das Team stellen, nur geringe Chancen hat, die Wellen des Wettbewerbs zu überstehen. Man muss, wie wir gesehen haben, dieselben Werte teilen, aber man muss auch freundlich und solidarisch sein. In einem Dreiergespann ist es beispielsweise üblich, dass der dritte Spieler den beiden anderen zuhört, wenn diese unterschiedlicher Meinung sind. Das geht weit über einfachen demokratischen Geist hinaus, denn oft geht es um den Zusammenhalt des Teams, da man damit auf persönliche Glanzleistungen verzichtet und sich in die Gruppe einfügt. Natürlich ist das ein Ideal. Der Boulespieler bleibt trotz aller Widrigkeiten ein entschiedener Individualist, der bei der ersten Gelegenheit das Team wechselt, und sowohl Doubletten und Triplettes als auch Vereinswettbewerbe haben große Mühe, diese Mentalität grundlegend zu ändern.

TIPP Nr. 137: Gleichen Sie Ihr Team aus

Wir haben oben gesehen, dass es innerhalb eines Teams vorteilhaft ist, wenn alle Spieler ungefähr das gleiche Niveau haben. Und selbst wenn dies der Fall ist, hat die Position, auf der jeder Spieler spielt, einen erheblichen Einfluss auf den Gesamtwert eines Trios: Je nach seinen technischen Fähigkeiten oder einfach seinem Geschmack oder sogar seiner geringen Vorliebe für eine bestimmte Position wird jeder Spieler eine unterschiedliche Leistung erbringen, je nachdem, ob er Schütze, Leger oder Mittelfeldspieler ist. Finden Sie gemeinsam mit Ihren Mitspielern die beste Zusammensetzung.

TIPP Nr. 138: Seien Sie geduldig

Rom wurde nicht an einem Tag erbaut, und ein Team braucht Zeit, bevor es sein volles Potenzial entfalten kann. Zu viele Spieler, die eine vielversprechende Mannschaft gebildet haben, aber zunächst einige Rückschläge hinnehmen mussten, haben nicht die Geduld, diese Anlaufphase zu überstehen. Das ist schade: Als Robert Leca, Claude Marin und Henri Lacroix 1999 beschlossen, zusammen zu spielen, hatten sie ein schwieriges erstes Jahr. In der folgenden Saison schieden sie im Viertelfinale der französischen Meisterschaft aus, bevor sie 2001 französische Meister wurden.

VOR DEM WETTBEWERB

TIPP Nr. 139: Seien Sie rechtzeitig vor Ort

Wie bereits erwähnt, ist Ruhe einer der wichtigsten mentalen Faktoren für einen Pétanque-Spieler, und alles, was diese beeinträchtigen könnte, sollte vermieden werden. Wenn Sie rechtzeitig vor Beginn eines Wettkampfs eintreffen, können Sie in Ruhe parken, Ihre Lizenz und Ihre Anmeldung abgeben, bevor die Menge eintrifft, in Ruhe einen kleinen Kaffee trinken, bevor Sie sich auf den Platz begeben.

TIPP NR. 140: Beginnen Sie das Aufwärmen mit leichten Übungen

Aufwärmen mit leichten Übungen ist wichtig, damit Sie einen guten Start hinlegen und das Training gut beenden können. Am besten drehen Sie den Arm und beginnen mit leichten Würfeln. Machen Sie etwa zehn Würfe, dann werden Sie feststellen, wie leicht Ihnen das fällt. Ihre Würfe werden dann immer besser.

TIPP Nr. 141: Konzentrieren Sie sich beim Aufwärmen mehr auf Ihre Empfindungen als auf die Ergebnisse.

Diese Phase dient nicht dazu, Sie hinsichtlich Ihres Leistungsniveaus zu beruhigen. Wenn Sie alle meine vorherigen Tipps befolgt haben, kennen Sie es bereits. Und wenn Sie sich für diesen Wettkampf angemeldet haben, dann wissen Sie, dass Sie über die erforderlichen Qualitäten verfügen, um daran teilzunehmen. Das Aufwärmen dient dazu, vertraute Empfindungen wiederzufinden und sich wieder mit Ihrem Spiel zu verbinden. Es ist also nicht wichtig, im Moment des Schusses zu wissen, ob die Kugel getroffen wird oder nicht, sondern den richtigen Handausgang und die richtige Kurve zu finden. Was das Legen angeht, werde ich im nächsten Tipp darauf eingehen.

TIPP Nr. 142: Sobald Sie auf dem Spielfeld angekommen sind, beginnen Sie, Informationen darüber zu sammeln.

Das Aufwärmen beim Schießen und beim Portée kann überall erfolgen, beim Legen ist das jedoch nicht der Fall. Sobald Sie das Spielfeld kennen, auf dem Sie Ihr erstes Spiel bestreiten werden, machen Sie sich auf die Suche nach ihm. Dort werden Sie sich zum Legen aufwärmen und die Gelegenheit nutzen, um so viele Informationen wie möglich über das Gelände zu sammeln: die Rollneigung oder Unebenheiten, die Qualität der Würfe, die verschiedenen Neigungen – all das sind Erkenntnisse, die Sie zu Ihrem Vorteil nutzen können.

WÄHREND DES WETTBEWERBS

TIPP NR. 143: Überprüfen Sie die Karte

Bei kleinen Wettbewerben, bei denen die Spiele nicht zugeteilt werden, verlassen Sie sich nicht auf denjenigen, der auf Sie zukommt und sagt: „Wir spielen gegeneinander“. Er könnte sich irren, und nichts ist ärgerlicher, als gegen den falschen Gegner anzutreten. Überprüfen Sie den Spielplan und, wenn es sich um einen größeren Wettbewerb handelt, die Spielkarte, die Spielnummer und die des anderen Teams.

TIPP NR. 144: Begrüßen Sie Ihre Gegner

Auch wenn Sie sich keine Geschenke machen und alles tun werden, um die gegnerische Mannschaft zu besiegen, gebieten Höflichkeit und die Etikette des Pétanque, dass Sie Ihre Gegner begrüßen, ihnen die Hand geben und ihnen vielleicht sogar ein gutes Spiel wünschen. Wenn Sie von Natur aus nicht besonders höflich sind, kann ich Ihnen nur empfehlen, diese Regel trotzdem zu befolgen: Wenn Sie es nicht tun, wird es sofort bemerkt und legt den Grundstein für ein kompliziertes Spiel gegen aggressive Gegner.

TIPP 145: Studieren Sie Ihre Gegner

Schon in den ersten Zügen können Sie eine Menge Informationen über Ihre Gegner sammeln, indem Sie ihnen zuhören, ihnen beim Spielen zusehen und die Beziehungen zwischen ihnen beobachten. Alle technischen oder taktischen Schwächen, die Sie entdecken können, dienen Ihnen als Grundlage, vorausgesetzt, Sie nutzen sie im weiteren Verlauf des Spiels optimal. Gegen einen Rollenspieler legen Sie die Sau in die Steine; Gegen einen Schützen mit einem weiten Armschwung spielen Sie nah, gegen einen anderen, der etwas zu stark schießt, spielen Sie weit. Wenn der Leger eine linke Hand hat, legen Sie die Sau so, dass es rechts von den schönen Données liegt.

Wenn Sie jedoch nach den Schwächen Ihrer Gegner suchen, vergessen Sie nicht, auch deren Stärken zu berücksichtigen und alles zu tun, um sie daran zu hindern, diese zum Ausdruck zu bringen. Versuchen Sie gegen sehr gute Schiesser, viel auf Angriff zu spielen, um sie zum Legen zu zwingen; Gegen einen sehr guten Leger, der mehr Schwierigkeiten beim Schießen hat, spielen Sie nah und legen viele Kugeln, damit er am Ende unter Druck gerät.

Und vor allem: Wenn Sie sehen, dass Sie gegen Gegner antreten, die deutlich schwächer zu sein scheinen als Sie, unterschätzen Sie sie nicht: Auch sie spielen sechs Kugeln pro Spielzug, und jedes Spiel ist anders. Sie zu verachten und unkonzentriert zu spielen ist der sicherste Weg, sie zu einer guten Leistung zu bringen.

TIPP Nr. 146: Spielen Sie mit der Zielkugel

Ich habe es bereits erwähnt möchte jedoch noch einmal darauf bestehen. Der Sauwurf kann demjenigen, der ihn spielt, von Beginn an einen Vorteil verschaffen. Platzieren Sie die Zielkugel gemäß den Qualitäten Ihres Teams, und berücksichtigen Sie dabei auch die Schwächen, die Sie bei Ihren Gegnern festgestellt haben. Die Entfernung, die Sie mit dem Wurf vorgeben, die Beschaffenheit des genutzten Spielfeldabschnitts, die Härte des Bereichs, in dem sie zum Stillstand kommt – all das verschafft Ihnen einen Bonus, der, wenn Sie ihn richtig nutzen, den Rückstand ausgleichen kann, den Sie zu Beginn des Spielzugs hatten.

Denken Sie während des Spiels daran, das Spiel zu kreuzen, d. h. die Zielkugel diagonal zu werfen, wenn Sie das Gefühl haben, dass der gegnerische Leger zu bequem spielt. Sie haben dann eine kleine Chance, ihn ein wenig aus der Bahn zu werfen. Wenn Ihr Schütze gerade zwei oder drei schöne Schüsse gemacht hat, schicken Sie die Sau in die gleiche Entfernung. So bleibt sie auf seinen Positionen und Sie geben sich eine zusätzliche Chance, dass er seine Serie fortsetzt. Umgekehrt variieren Sie die Entfernung, sobald Sie können, gegen einen Schützen, der alle Ihre Kugeln trifft,

oder spielen Sie mit den sonnigen oder schattigen Bereichen Ihres Spielfeldes (oder nachts mit den gut beleuchteten Bereichen und denen, die weniger beleuchtet sind).

Wenn Sie deutlich zurückliegen und es Ihnen gelingt, zu punkten, spielen Sie nah: Das ist riskant, aber vielleicht können Sie einen Teil Ihres Rückstands aufholen. Wenn Sie deutlich führen, spielen Sie weit: Es wird für den Gegner viel schwieriger sein, einen Punkt auf 10 m zu erzielen als auf 6m.

TIPP Nr. 147: Achten Sie auf die ersten Kugeln

Auch hier möchte ich noch einmal nachhaken, denn viele Teams sind bei den ersten Würfeln nicht zu 100 % bei der Sache. Beim Boule gewinnt oft derjenige, der vorne liegt. Achten Sie besonders auf Ihre ersten Kugeln und verwenden Sie viel Energie, um gut zu starten. Das kann Ihnen einen Vorsprung gegenüber den anderen Teams verschaffen und ihnen das Gefühl geben, dass Sie das ganze Spiel über gut spielen werden. Wenn dies der Fall ist, kann Ihnen das einen leichten Sieg gegen Spieler einbringen, die sich schnell entmutigen lassen, und wenn nicht, halten Sie zumindest Ihre Gegner in Schach und hindern sie daran, sich zu entfalten.

TIPP 148: Beobachten Sie die Züge Ihrer Gegner genau

Wenn ihre Gegner spielen, sieht man viele Spieler, die ihnen nur einen flüchtigen Blick zuwerfen: Einige sind noch mit dem Einsammeln ihrer Kugeln beschäftigt, andere diskutieren den letzten Zug mit einem Zuschauer oder ihren Partnern. Dabei enthalten die gegnerischen Kugeln, insbesondere die erste der Aufnahme, eine Fülle von Informationen. Die Richtung, in die die gelegte Kugel rollt, kann Sie dazu veranlassen, an derselben Stelle oder an einer anderen Stelle zu spielen, wenn Sie Ihren Zug machen. Die Art und Weise, wie sie rollt oder bremst, macht Sie vorsichtig. Die Wirkung der gegnerischen Kugel veranlasst Sie, selbst zu zögern oder vorsichtig zu spielen. Wenn der Gegner spielt, verpassen Sie daher kein Detail des Spiels.

TIPP Nr. 149: Warten Sie im Kreis auf den besten Moment zum Spielen

Wie wir gesehen haben, ist Konzentration einer der mentalen Zustände, die am besten für die Leistung geeignet sind. Es kommt also nicht in Frage, dass Sie spielen, solange etwas Sie ablenkt. Früher wusste jeder, dass man sich nicht bewegen durfte, wenn ein Spieler im Spielkreis stand, aber es scheint, dass dieses Verhalten heutzutage auf manchen Spielfeldern nicht mehr systematisch eingehalten wird. Wenn Sie sich in einer solchen Situation befinden oder in einer anderen, die Ihre Konzentration beeinträchtigt (Zuschauer, die reden oder sich bewegen, starker Wind, Durchsagen über das Mikrofon usw.), warten Sie, bis die Störung verschwunden ist, bevor Sie spielen. Wenn die Störung vom Gegner ausgeht, befolgen Sie diesen Rat umso mehr: Sagen Sie nichts und warten Sie so lange wie nötig, denn der Störer wird schließlich müde werden und aufhören zu reden oder sich zu bewegen.

TIPP Nr. 150: Konzentrieren Sie sich auf das Spielfeld

Es handelt sich um den Bereich auf dem Boden, in dem sich die gespielten Kugeln befinden. Dieses Spielfeld ist eine Umgebung, die Sie in jedem Boulespiel wiederfinden können. Wenn Sie ein besonderes und ungewöhnliches Spiel bestreiten (großes Finale, Spiel gegen Champions, Spiel vor großem Publikum oder alles zusammen) und Sie unter großem Stress stehen, versetzt Sie die Konzentration auf dieses Spielfeld in eine vertraute Umgebung und nimmt Ihnen einen Teil des Drucks.

TIPP Nr. 151: Reißern Sie sich zusammen

Das Wichtigste beim Wettkampf ist, wie wir bereits gesehen haben, sich auf seine Empfindungen zu konzentrieren. Die langen Trainingseinheiten haben Ihnen die richtige Bewegung, den richtigen Kugelhalt und ihre richtige Haltung tief eingepägt. Sie sind nun in der Lage, beim Spielen zu erkennen, ob alles in Ordnung ist oder ob es ein Problem gibt. Vielleicht können Sie dieses Problem nicht genau benennen, aber Sie spüren, dass etwas nicht stimmt und dass nicht alles optimal läuft. Suchen Sie nicht weiter: Halten Sie inne, verlassen Sie den Kreis, wenn nötig, und kehren Sie zu Ihrer ursprünglichen Routine zurück. In den meisten Fällen werden Sie feststellen, dass das Problem

verschwunden ist und dass Sie durch das Zurückkehren zum Ausgangspunkt einen erfolgreichen Wurf erzielen konnten.

TIPP Nr. 152: Positionieren Sie sich im Kreis zu Ihrem Vorteil

Wenn der Kreis – wie bei den Wurfkreisen – einen Durchmesser von fünfzig Zentimetern hat, ist er groß genug, dass die meisten Spieler sich links oder rechts darin positionieren können. Das ist in bestimmten Fällen von Vorteil (wenn man mit einer gegnerischen Kugel in der Achse rechnen muss, wenn man mit einem Risiko für einen Konter schießt oder wenn ein Donnée nicht zentriert ist. Sie sollten dies jedes Mal ausnutzen, wenn Sie können.

Wenn kein Kunststoffkreis vorhanden ist und Sie sehen, dass Ihr Gegner sich beliebig positioniert, zeichnen Sie beim Markieren große Kreise: Er wird davon nicht profitieren – Sie hingegen schon – und Sie verschaffen sich so einen kleinen Vorteil gegenüber ihm. Umgekehrt gilt: Wenn Sie feststellen, dass er keine Effetkugeln spielen kann und Sie diese Würfe gut beherrschen, machen Sie die Kreise so klein wie möglich.

TIPP Nr. 153: Verschaffen Sie sich einen Vorteil beim Anspielen

Wenn Sie legen, spielen Sie auf ein Objekt (Cochonnet oder Kugel), das bereits im Spiel vorhanden ist. Auf diese Weise dient es als Stütze, falls Sie zu weit werfen.

TIPP Nr. 154: Wechseln Sie nicht bei jeder Kugel den Wurf

Wie wir oben gesehen haben, profitiert die zweite Kugel, die Sie spielen, von der Erfahrung, die Sie beim Spielen der ersten Kugel gesammelt haben. Dies gilt nur, wenn man auf die gleiche Weise spielt: Im Allgemeinen sollten Sie, wenn das Spiel nicht unterbrochen wurde, Ihre beiden oder drei Kugeln in die gleiche Richtung spielen, es sei denn, diese ist beschädigt.

TIPP Nr. 155: Verschaffen Sie sich einen Vorteil beim Schuss

Wenn Sie zweimal schießen müssen, um den Punkt zu erzielen, beginnen Sie mit der Kugel, mit der Sie gegebenenfalls zwei auf einmal schlagen können.

TIPP Nr. 156: Passen Sie das Tempo des Spiels an

Sie können schnell spielen oder die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit voll ausnutzen. Wenn das Spiel gut läuft, der Punktestand zu Ihren Gunsten steigt oder Sie gerade einen großen Zug gemacht haben, nehmen Sie sich so wenig Zeit wie möglich für die nächsten Züge. Der Gegner, der gerade eine neue Niederlage hinnehmen musste, wird noch unter dem Eindruck dieser Niederlage stehen und keine Zeit gehabt haben, sie zu verdauen. Instinktiv wird auch er den Reflex haben, schnell zu spielen. Umgekehrt, wenn der Zug schlecht ist und er schnell spielt, wissen Sie, dass Sie langsam vorgehen müssen und nicht in die Falle tappen. So können Sie sich wieder sammeln und die Ressourcen finden, um die negative Spirale zu durchbrechen, die sich unbewusst in Ihrem Kopf aufgebaut hat.

TIPP Nr. 157: Geben Sie den Spielstand bekannt

Viele Streitigkeiten zwischen Spielern über den Spielstand entstehen dadurch, dass er nicht bei jedem Spielzug laut von demjenigen angesagt wird, der gerade gepunktet hat. Der Streit entsteht durch die Absicht eines der Gegner zu betrügen, aber auch in gutem Glauben durch einen Rechenfehler oder ein schlechtes Gedächtnis. Indem Sie den Spielstand am Ende jedes Spielzugs bekannt geben und vom Gegner bestätigen lassen, vermeiden Sie solche unangenehmen Situationen.

TIPP Nr. 158: Lernen Sie Doppelstöße

In bestimmten Spielsituationen ist es manchmal möglich, mehrere Kugeln gleichzeitig zu treffen. Dies ist der Fall, wenn sie aneinander oder seitlich nahe beieinander liegen und wenn sie in Längsrichtung

oder auf derselben Schussachse liegen. Diese Stöße sollten versucht werden, wenn sie genügend Punkte einbringen können, unterliegen jedoch einer gewissen Erfolgswahrscheinlichkeit. Wenn die Kugeln hintereinander liegen, muss man einige Dinge wissen: Sehr oft bleibt die getroffene Kugel an ihrem Platz oder in der Nähe, und es ist die zweite, die weggeschossen wird. Wenn drei Kugeln hintereinander liegen, bleibt die mittlere beim ersten Schuss liegen.

TIPP Nr. 159 : Schießen Sie auf die gegnerischen Kugeln

Wenn eine Kugel einen Konter erleiden kann, muss die Wahrscheinlichkeit, dass dieser eintritt, bewertet werden. Im Allgemeinen wird eine Kugel, die mehr als 30 Zentimeter vor Ihrer Kugel liegt, nur in einem von drei Fällen einen Konter verursachen, und zwar oft dann, wenn Sie ein Carreaux oder ein Palet spielen. Dieses Risiko kann sich dann als lohnenswert erweisen, weshalb Sie oft sehen werden, dass gute Teams sich entscheiden, auf solche Kugeln zu schießen. Natürlich wird dieses Risiko oft nicht bei einer letzten Kugel eingegangen, insbesondere wenn der Gegenstoß dem Gegner mehrere Punkte einbringen kann.

TIPP Nr. 160: Richten Sie die letzte Kugel nicht auf die Sau aus

Wenn Sie gerade einen guten Punktstand haben und bereits mehrere Punkte erzielt haben, ist der einzige Fehler, den Sie machen können, das Cochonnet zu verfehlen und sich zu exponieren. Wenn man zum letzten Mal legt, ist es daher sehr wichtig, nicht auf die Sau zu spielen, sondern beispielsweise auf eine der bereits im Spiel befindlichen Kugeln. Wenn Sie zu weit werfen, kann diese Sie aufhalten, und wenn dies nicht der Fall ist, können Sie sich so in keinem Fall schaden.

TIPP Nr. 161: Vorsicht vor dem Sauschuß

Wenn man seine letzten Kugeln spielt, um den Punktstand zu begrenzen, und die meisten bereits gespielten gegnerischen Kugeln hinter dem Ziel liegen, ist es besser, die letzte Kugel ganz nach hinten zu spielen. So hindern Sie den Gegner daran, den Sauwurf zu versuchen: Dabei rollt man die Sau über einige Meter und erzielt so viele Punkte, wie man Kugeln im Spiel hat.

TIPP Nr. 162: Setzen Sie sich nicht hin

Vor allem wenn Sie am Zug sind, ist es wichtig, während des gesamten Spiels warm zu bleiben. Christian Fazzino hat darauf immer großen Wert gelegt und sich sogar übertrieben zugedeckt, um nicht auszukühlen. Aus dem gleichen Grund sollte man sich auch nicht hinsetzen.

TIPP Nr. 163: Entfernen Sie Kugeln, die nicht zum Spiel gehören

Wenn eine Kugel aus einem benachbarten Feld in Ihr Spielfeld gelangt, markieren Sie sie sorgfältig, melden Sie dies dem Team, das sie gespielt hat, und entfernen Sie sie aus dem Spiel, bevor Sie selbst spielen.

TIPP Nr. 164: Schießer, werft auf glattem Boden

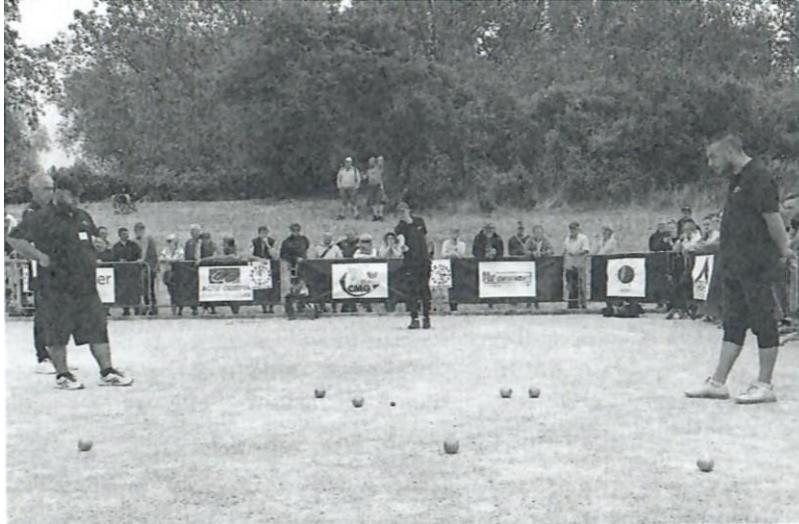
Wenn man auf einem sandigen Platz spielt, ist es oft vorteilhaft, die Kugel möglichst lange rollen zu lassen. Doch wer sich zu sehr ans Rollen gewöhnt, hat es später schwerer, einen sauberen Schuss „au fer“ (also direkt auf die gegnerische Kugel) auszuführen. Für Schießer ist es deshalb auf solchen Böden besser, die Kugel beim Legen eher zu werfen statt zu rollen, um den Wurfstil für den Schuss nicht zu verfälschen.

TIPP Nr. 165: Starren Sie Ihren Gegner nicht an, wenn er spielt

Viele Schützen mögen es nicht, wenn ihr Gegner sie ansieht, während sie in Aktion sind. Das nennt man „anstarren“ und gilt als eine der schlimmsten Unhöflichkeiten. Bleiben Sie daher nicht in der Nähe des Spielers, der im Kreis steht, und auf keinen Fall in seinem direkten Blickfeld. Stellen Sie sich hinter den Kreis oder hinter die Zielkugel.

TIPP Nr. 166: Stellen Sie sich so auf, dass Sie Ihre Mitspieler schützen

Auch wenn Ihre Gegner die Regel einhalten, ist es für Ihren Spieler immer beruhigender, wenn Sie sich am Spielfeldrand zwischen ihm und den Gegnern aufstellen. Im Triplet macht der dritte Spieler dasselbe auf der anderen Seite des Spielfelds. Außerdem gibt es Ihrem Werfer einen zusätzlichen Anhaltspunkt, wenn Sie sich auf beiden Seiten auf Höhe der zu werfenden Kugel positionieren, was ihm helfen kann. Bei benachbarten Carres sollten Sie sich nicht zögern, sich in das benachbarte Spiel zu stellen, damit die dort anwesenden Spieler verstehen, wer wirft und dass sie stillstehen müssen, und vergessen Sie nicht, sich anschließend zu bedanken.

**TIPP Nr. 167: Halten Sie die Minute ein**

Sie haben nur eine Minute Zeit, um jede Ihrer Kugeln zu spielen. Das ist kurz, aber auch lang genug, um das Beste daraus zu machen, wenn es das Spiel erfordert. Wenn Sie sich zum Wurf bereit machen und Zweifel am Donnée haben, zögern Sie nicht, noch einmal nachzuschauen. Wenn Sie sich beim Schuss nicht in Topform fühlen, verlassen Sie den Kreis, gehen Sie zur Kugel und kommen Sie zurück. Wenn sich um Sie herum etwas bewegt oder geredet wird, sagen Sie nichts und warten Sie, bis es aufhört.

TIPP Nr. 168: Markieren Sie das Ziel

Diese Regel, die seit Jahrzehnten in den Petanque-Regeln steht, wird heute streng angewendet und mit einer gelben Karte geahndet. Auch wenn Sie ein alter Hase sind, der sein ganzes Leben lang gespielt hat, ohne das Ziel zu markieren, zwingen Sie sich, dies auch in Freundschaftsspielen zu tun, damit es Ihnen im Wettkampf zur Gewohnheit wird.

TIPP Nr. 169: Achten Sie auf die Zusatzkugeln

Wenn Sie am Ende einer Aufnahme sind und einen Punkt hinzufügen können, müssen Sie sich bewusst sein, dass Sie eine der wichtigeren Kugeln des Spiels in der Hand halten. Denn jeder hinzugefügte Punkt wird gezählt, während Sie in der nächsten Runde zwei oder drei schöne Punkte machen können, die nicht zählen, weil sie anschließend durch die Schüsse des Gegners zunichte gemacht werden. Und während Sie im Moment des Hinzufügens mit einer einzigen Kugel einen Punkt mehr erzielen können, müssen Sie vielleicht wenige Minuten später sechs perfekte Würfe spielen, um einen einzigen Punkt zu erzielen. Achten Sie also auf die Zusatzkugeln, richten Sie Ihre ganze Energie darauf, vor allem, wenn Sie der Schütze sind. Wenn Sie mehrere Kugeln zum Hinzufügen haben, achten Sie auf die erste: Wenn sie zu kurz gespielt wird, kann sie Sie daran hindern, die anderen gut zu spielen. Gehen Sie daher lieber das Risiko ein, sie etwas zu lang zu spielen: Wenn dies der Fall ist, stört es Sie nicht, anschließend nachzulegen.

TIPP Nr. 170: Ermutigen Sie Ihre Partner

Nichts ist unangenehmer, vor allem wenn man mit Personen spielt, die man nicht gut kennt, als seine Kugeln in einer Stille zu spielen, die man vergeblich zu deuten versucht. Wenn Ihr Zeiger zeigt, dass Ihr Spieler zieht, seien Sie nicht geizig mit einem „Gut gespielt, mein Freund, gut!“, das Ihr Partner gerade verdient hat... oder auch nicht. Ihm nach einem mittelmäßigen ersten Punkt zu gratulieren, kann beispielsweise dazu führen, dass der Gegner diesen Zug für etwas besser hält, als er ist, und dann weiterzieht, obwohl West nicht das Spiel hat. Ein weiterer Vorteil dieser Ermutigungen: Sie geben Ihnen ein wenig zurück, wenn Sie nicht an der Reihe sind, und das kann Ihnen in schwierigen Partien helfen, einen Teil des Drucks abzubauen, der dort herrscht. ein wenig von dem Druck, der dort herrscht.

TIPP Nr. 171: Achten Sie auf Linkshänder und Rechtshänder

Diese Informationen können Ihnen nützlich sein, wenn Sie Ihre Gegner beobachten, aber auch, wenn Sie sich merken, mit welcher Hand Ihre Partner spielen. Wenn diese Linkshänder sind und alle gegnerischen Spieler Rechtshänder sind, haben Sie den Vorteil, dass Sie die Kugel eher für sich als für sie werfen können. Die Einschätzung, welche Kugeln zum Gegenzug geeignet sind, wenn Sie den Wurf ausführen, folgt ebenfalls diesem Prinzip. Wenn schließlich die Gefahr eines Gegentreffers besteht, lassen Sie manchmal lieber den Linkshänder als den Rechtshänder werfen oder umgekehrt, je nach Position die Kugeln.

TIPP Nr. 172: Nehmen Sie Schicksalsschläge hin

Petanque ist ein Spiel, bei dem der Glücksfaktor eine große Rolle spielt. Es kommt sehr selten vor, dass im Laufe eines Spiels nicht ein unerwarteter Konter, eine unvorhergesehene Platzierung des Ziels oder eine unwahrscheinliche Kollision zum Nachteil der einen oder anderen Seite auftritt. Viele Spieler ärgern sich dann oder hadern mit dem Schicksal, das sie trifft. Machen Sie es nicht wie sie: Da jedes Spiel seinen Anteil an Glücks- und Pechwürfen hat, sollten Sie das, was Ihnen passiert, als Teil des Spiels betrachten, genauso wie einen Hund, der über das Spielfeld läuft oder einen plötzlichen Regenschauer. Die Unwägbarkeiten, so grausam sie manchmal auch sein mögen, sind zwar im Spiel vorhanden, aber weit weniger als der Verlust der Ruhe oder der Konzentration, den sie bei manchen Spielern hervorrufen. Nur so kann man wieder auf Kurs kommen, je nachdem, wie man mit dem Pech umgeht. Machen Sie es wie die alten Füchse der Bouldodromes. „Sagen Sie sich „das ist Pech“ und machen Sie mit einem anderen Spiel weiter.

TIPP Nr. 173: Nutzen Sie die Auszeiten

Das Spiel wird manchmal unterbrochen. Wenn einer der Spieler bittet, das Spiel für einen Moment zu verlassen, oder wenn der Schiedsrichter einen Punkt zählt, nutzen Sie diese Auszeit, um sich auf das Spiel vorzubereiten oder mit Ihren Partnern über die Strategie zu sprechen. In Spielen, die unter den Augen eines Schiedsrichters stattfinden und bei denen die Minute unbedingt eingehalten werden muss, ist jede Gelegenheit gut, die verfügbare Zeit zu nutzen.

TIPP Nr. 174: Zweifelnd Sie nicht die Entscheidungen des Schiedsrichters an

Es versteht sich von selbst, dass es sich dabei um Schiedsrichterentscheidungen handelt, die nicht zu Ihren Gunsten getroffen wurden, aber auch um solche, die Sie zu Recht als ungerecht empfinden (Fehler, unfaire Entscheidungen oder Entscheidungen aus Angst). Auch wenn es nicht richtig ist, das zu sagen, sind nicht alle Schiedsrichter gut oder mutig. Es gibt schlechte Bäcker, schlechte Ärzte, schlechte Architekten und schlechte Richter. Alle machen Fehler, und schlechte Schiedsrichter auch. Wenn Sie mit solchen konfrontiert sind, protestieren Sie nicht. Das wird den Schiedsrichter nicht von seiner Entscheidung abbringen, und Sie werden sich nur aufregen und schlecht spielen. Stecken Sie diesen Zwischenfall als unvorhersehbaren Zufall ab und machen Sie, wie im vorherigen Tipp empfohlen, weiter und versuchen Sie, wieder die Oberhand zu gewinnen. Es gibt jedoch einen Fall, in dem Sie anders vorgehen müssen: Wenn der Schiedsrichterfehler Sie das Spiel zu kosten droht, wenden Sie sich an die Wettkampjury. Diese muss sich versammeln und die Stichhaltigkeit Ihrer Argumente beurteilen.



TIPP 175: Achten Sie auf die Konzentration Ihres Schützen

In Wettkampfstadien („Carree d'honneur“) sowie in Spielräumen, die aus Bahnen- und Zwischenfeldern bestehen, ist es üblich, beim Schießen im benachbarten Spiel still zu stehen. Es ist nämlich viel schwieriger für einen Schützen, seinen Schuss zu treffen, wenn sich andere Spieler in seinem Sichtfeld bewegen oder reden, ohne auf ihn zu achten. Diese Regel wird nicht immer eingehalten. Wenn Ihre Nachbarn sich nicht daran halten, zögern Sie nicht, sie darum zu bitten, oder stellen Sie sich während des Schusses in ihr Spiel. Natürlich ist es nicht Aufgabe des Spielers, der schießt, dies zu tun, sondern seiner Partner.

TIPP Nr. 176: Vergessen Sie nicht Ihr Niveau

Sie haben hart gearbeitet, Sie haben viel trainiert und Sie haben sich selbst bewertet. Sie sind in der Lage, Ihre Stärken und Schwächen genau zu kennen. Vergessen Sie diese im Eifer des Gefechts nicht und halten Sie sich nicht für jemand anderen. Berücksichtigen Sie bei jeder Spielentscheidung Ihr Niveau und wenden Sie die Prinzipien der Verteidigung an: Wählen Sie immer den Wurf, den Sie am besten beherrschen, und versuchen Sie niemals Würfe, die Sie noch nicht beherrschen oder die Sie schon lange nicht mehr ausgeführt haben. Das gilt natürlich für Sie, aber auch für Ihre Partner.

TIPP Nr. 177: Bei einem Fehlwurf verlassen Sie den Kreis

Wenn Sie den gerade versuchten Wurf verfehlen, kann das mehrere Ursachen haben: Sie haben die Bewegung falsch ausgeführt, was technische oder mentale Gründe haben kann, oder einfach, weil Ihre Position nicht richtig war. Wenn Sie es ohne Änderung wiederholen, kann es sein, dass Sie nur aus diesem Grund erneut daneben werfen. Verlassen Sie den Kreis, wiederholen Sie die Routine: Sie werden die Elemente einer guten Technik wiederfinden, und wenn der Grund mentaler Natur ist, können Sie sich wieder aufraffen.

TIPP NR. 178: Lernen Sie sich zu überwinden

Viele Schützen, die eine schlechte Partie spielen, orientieren sich aufs Legen und weigern sich zu schießen, selbst wenn es das Spiel erfordert. Das Gleiche gilt für die Leger, die angesichts eines unberechenbaren Geländes übertrieben in die Offensive gehen. Auch wenn vorübergehende Schwächen bei taktischen Entscheidungen berücksichtigt werden müssen, muss man in der Lage sein, bei ein oder zwei wichtigen Kugeln das zu tun, was das Spiel erfordert. Das ist die Stärke der großen Spieler, und das muss auch Ihre Stärke werden, wenn Sie eines Tages Spiele gewinnen wollen, die Ihnen derzeit noch nicht gelingen.

Nr. 179: Lassen Sie denjenigen messen, der keine Kugeln mehr hat

Das Messen erfordert eine bestimmte Körperhaltung und eine gewisse Konzentration und kann den Spieler aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn einer seiner Partner das Messen übernimmt, entlastet er ihn von dieser Unannehmlichkeit.

TIPP Nr. 180: Lernen Sie, mit dem Publikum umzugehen

Gut Boule zu spielen ist eine Sache, gut vor den Augen anderer zu spielen eine andere. Letzteres ist immer mit einer erheblichen mentalen Belastung verbunden, und wenn Sie mit dem Boulespiel beginnen, werden Sie das sicher bemerkt haben, als sich beim ersten Mal eine große Anzahl von Zuschauern um Ihr Spiel versammelt hat. Zumal diese wahrscheinlich nicht gekommen waren, um Sie zu sehen, sondern weil Sie gegen starke Gegner antraten. Sich inmitten einer Zuschauermenge ruhig zu bewegen, ist etwas, das man lernen muss. Durch Übung, natürlich – denn wenn Ihnen das regelmäßig passiert, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie ein sehr gutes Niveau erreicht haben –, und dann durch die folgenden kleinen Tricks: Betrachten Sie die Zuschauer nicht als eine kompakte Masse, die Sie umgibt und beobachtet, denn das kann tatsächlich einen gewissen Druck erzeugen. Wenn Sie hingegen die ruhigen Momente nutzen, um zu schauen, wer alles da ist, wird dieser Druck erheblich abgebaut. Sie werden feststellen, dass es viele Schaulustige gibt, die nur abwesend dem Geschehen folgen, viele Spieler, die Sie kennen und die regelmäßig gegen den Rest der Teilnehmer verlieren, und vor allem viele freundliche und wohlwollende Gesichter. Akzeptieren Sie: Was Druck erzeugt, wenn man Publikum hat, ist das Gefühl, dass es einen beurteilt, was übrigens auch ziemlich zutreffend ist. Lösen Sie sich von dieser Beurteilung. Schließlich wollen Sie Ihr Bestes geben, und wenn Sie nicht gut sind, werden Sie es als Erster wissen, und die Beurteilung der anderen sollte Ihnen egal sein. Seien Sie selbst, spielen Sie nur für sich selbst und haben Sie Spaß: Das ist das Einzige, worum Sie sich kümmern müssen.

TIPP Nr. 181: Zeigen Sie mit dem Fuß auf die zu spielende Kugel

Wenn viele Kugeln um das Tor herum liegen, kann es immer passieren, dass Ihr Partner sich beim Schießen vertut. Das kommt zwar selten vor, ist aber dennoch etwas, das man regelmäßig beobachten kann. Wenn Ihr Schütze im Kreis steht, zögern Sie nicht, die Fußspitze bis zur zu schießenden Kugel vorzuschieben: Das verhindert Fehler und kann, wenn es gut gemacht ist, als Ermutigung verstanden werden.

TIPP Nr. 182: Haben Sie Spaß

Ich habe es bereits erwähnt, aber ich komme noch einmal darauf zurück, denn es ist das A und O. Ein Spieler, der mit Freude spielt, spielt immer gut. Versuchen Sie so gut es geht, sich vom Spiel zu lösen und die Zeit auf dem Spielfeld in vollen Zügen zu genießen. Sie lieben Pétanque und spielen es gerade: Was gibt es Schöneres? Lassen Sie sich durch nichts vom Spiel ablenken, keine Reue, keine Hoffnungen, genießen Sie den Moment. Wenn Ihnen das gelingt, werden Sie mit Entspannung und Selbstvertrauen spielen, und Ihre Gedanken werden nicht abschweifen. Sie werden sich nicht von Zweifeln, dem Bedauern über einen verpassten Wurf oder der Angst vor Ihren Gegnern überwältigen lassen. Sie werden einfach nur die Freude am Spiel spüren. Pétanque ist in erster Linie ein Spiel, vergessen Sie das nie.

NACH DEM SPIEL**TIPP Nr. 184: Begrüßen Sie Ihren Gegner am Ende des Spiels**

Wie zu Beginn des Spiels gehört es zu den besten Gepflogenheiten im Boulespiel, den Gegner zu begrüßen und ihm die Hand zu geben, sodass eine Ablehnung des Handschlags – eine seltene Reaktion – nur nach einem äußerst hitzigen Spiel vorkommt. Halten Sie sich also an diese alte Tradition, grüßen Sie Ihre Gegner und vermeiden Sie, wenn Sie gewonnen haben, ein „Gut gespielt“, das als spöttisch aufgefasst werden könnte. Ein entschuldigender und fatalistischer Blick beim Händeschütteln ist oft deutlich vorzuziehen.

TIPP Nr. 185: Bieten Sie nach einem umkämpften Spiel etwas zu trinken an

Dies ist ebenfalls eine der äußerst angenehmen Gepflogenheiten bei Boule-Wettbewerben. Wenn man sich nicht daran hält, wird dies vom Gegner zwangsläufig bemerkt und oft kritisiert. Es handelt sich jedoch keineswegs um eine Verpflichtung: Es ist ein Zeichen der Geselligkeit, das ein angenehmes Spiel bei warmem Wetter ganz natürlich abrundet, und ein Zeichen des Respekts gegenüber Gegnern, die Ihnen einen guten Kampf geliefert haben. In Dreiergruppen und bei

bestimmten Wettbewerben kann eine Runde zehn Euro oder mehr kosten, und dies nach jedem gewonnenen Spiel zu wiederholen, ist nicht für jeden Geldbeutel zu leisten. Ihre Gegner, die zu Beginn des Wettbewerbs nach einem schnellen Spiel geschlagen sind, werden Ihnen sicherlich nicht übel nehmen, wenn Sie die Tradition nicht einhalten.

TIPP Nr. 183: Lernen Sie, sich in den Pausen und vor der Bekanntgabe des Ergebnisses zu erholen

Manchmal dauern Spiele mehr als zwei Stunden, und die Organisatoren des Wettbewerbs drängen die Gewinner, nach der Bekanntgabe des Ergebnisses sofort wieder zu spielen. Tappen Sie nach mehreren Stunden des Wettkampfs nicht in diese Falle. Nehmen Sie sich eine Auszeit, bevor Sie das Ergebnis bekannt geben. Natürlich sollten Sie es nicht übertreiben, aber eine Viertelstunde Pause nach der Partie ist völlig in Ordnung und ermöglicht es Ihnen, neue Energie zu tanken, bevor Sie zu einer weiteren Partie übergehen, die genauso lange dauern könnte wie die vorherige. Wenn Sie nicht an der Reihe sind, zerstreuen Sie sich nicht, indem Sie rechts oder links hingehen, um anderen Spielern zuzusehen. Setzen Sie sich, suchen Sie sich einen Platz im Schatten und warten Sie gelassen auf das nächste Spiel.

TIPP Nr. 186: Lassen Sie Ihr Ergebnis registrieren

In der Regel reicht es aus, zum Spieltisch zu gehen, um sich als Gewinner eintragen zu lassen. Wenn Sie jedoch an der Mondial La Marseillaise à pétanque teilnehmen, müssen Sie die Karte in Anwesenheit Ihres Gegners von einem der zahlreichen Schiedsrichter unterschreiben lassen. Angesichts der großen Anzahl von Teams und der vielen Spielflächen reicht es nicht aus, sich am Spielbüro als Gewinner eintragen zu lassen (was Sie anschließend tun müssen).

TIPP Nr. 187 Machen Sie Ihren Partnern keine Vorwürfe

Der Satz, den Sie sicherlich kennen, lautet: „Zu Dritt gewinnen, zu Dritt verlieren.“ Ein Boulespiel birgt so viele Überraschungen, dass jeder Spieler abwechselnd seinen Partnern einen Vorteil verschaffen oder ihnen einen Nachteil verschaffen kann. Daher besteht das richtige Verhalten darin, eine Niederlage mit Würde zu akzeptieren und denjenigen, der seine letzten Würfe oder sogar das ganze Spiel verloren hat, nicht zu beschimpfen, denn vielleicht ist er es, der Ihnen am nächsten Wochenende zum Sieg verhilft. Rudyard Kipling schrieb vor langer Zeit: „Wenn du nach einer Niederlage triumphieren kannst und beides mit gleicher Miene hinnehmen kannst, wenn du deinen Mut und deine Würde bewahren kannst, wenn alle anderen sie verlieren, dann werden Speer und Sieg niemals deine Sklaven sein.“ Dem gibt es meiner Meinung nach nichts hinzuzufügen.

NACH DEM WETTBEWERB



TIPP NR. 188: Verlorene Partien analysieren können

Es ist zwar wichtig, eine Niederlage mit Anstand zu akzeptieren, aber genauso wichtig ist es, zu wissen, warum man verloren hat. Beobachte die Champions: Die meisten von ihnen bleiben, anstatt den Platz zu verlassen und sich mit ihren Partnern zu streiten, wie es viele Spieler tun, lange auf dem Spielfeld und spielen das Spiel noch einmal durch. Sie erinnern sich an die Schlüsselmomente des Spiels, sehen ihre Fehler und die falschen Entscheidungen, die zur Niederlage geführt haben, noch einmal vor sich. Diese Analyse, die die Fehler aufzeigt, die man nicht wiederholen sollte, hat auch den Vorteil, dass sie die Frustration besser verdaulich macht. Man trifft übrigens oft auf diese Champions, die später, mit einem Glas in der Hand, mit ihren Gegnern freundschaftlich plaudern. Machen Sie es genauso und setzen Sie auf der Rückfahrt alles daran, weiterzumachen – analysieren Sie alles und erinnern Sie sich an die positiven Phasen, die Sie in diesem verlorenen Spiel und in allen vorherigen Spielen erlebt haben: So können Sie sich neue Ziele setzen, positive Anker setzen und Ihr Selbstvertrauen bewahren.

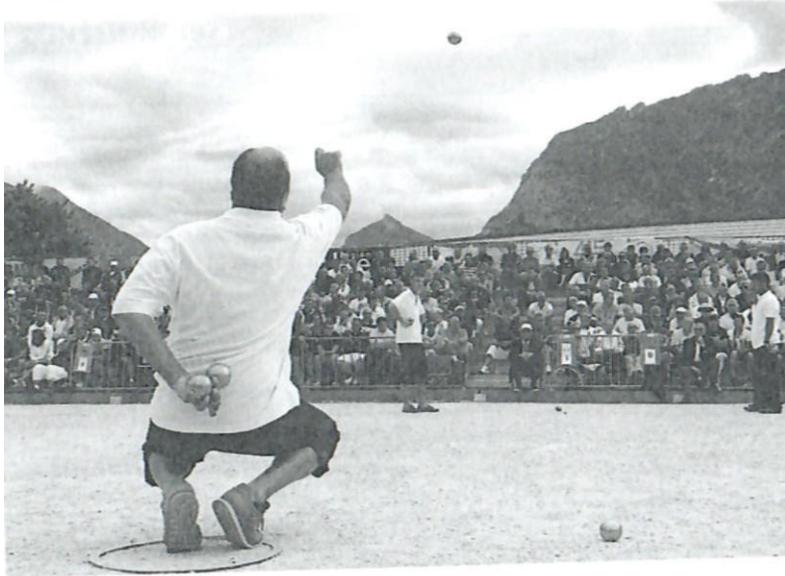
TIPP Nr. 189: Lernen Sie, Ihre Siege zu analysieren

Glücklicherweise gibt es Abende, an denen man ungeschlagen nach Hause kommt. Diese muss man natürlich genießen, da sie viel seltener sind als Niederlagen, und sie gebührend feiern. Man sollte diese Gelegenheit nutzen, um das Spiel noch einmal Revue passieren zu lassen und sich daran zu erinnern, wie und warum man gewonnen hat. Erstens, um alle positiven Ereignisse, die zum Sieg geführt haben, im Gedächtnis zu verankern und Selbstvertrauen für schlechte Tage zu tanken; zweitens, um zu lernen, was Sieg und Niederlage voneinander unterscheidet: Manchmal trennen sie nur wenige Details, und diese zu erkennen, kann Sie zu einem ganz anderen Spieler machen.

TIPP Nr. 190: Trainieren Sie weiter!

Denken Sie daran, dass Sie sich immer noch verbessern können. Und Ihre Ziele können immer noch nach oben korrigiert werden. Es gibt nur einen Weg, dies zu erreichen: Kehren Sie allein auf den Bouleplatz zurück und trainieren Sie weiter. Man erntet nur, was man sät, und die Früchte der langen Stunden, die man im Winter auf nassen und verlassenem Spielfeldern verbracht hat, werden im Sommer vor einem aufmerksamen Publikum und auf schönen, sonnenbeschienenen Bahnen geerntet. Denken Sie daran, wenn Sie von Entmutigung geplagt werden. Denken Sie daran nach einem enttäuschenden Wettkampf, bei dem Sie nicht Ihr volles Potenzial ausschöpfen konnten. Denken Sie daran, wenn Ihr Telefon nicht mehr klingelt. Geben Sie nicht auf: Der Erfolg liegt oft am Ende eines Weges voller Hindernisse. Und dann schmeckt er umso besser.

À bientôt...



Sie sind immer noch da. Das bedeutet, dass diese Ratschläge, die ich mir erlaubt habe, Ihnen zu geben, Sie genug interessiert haben, um die trockensten Passagen ohne allzu großes Gähnen zu überstehen und die Ratschläge, die Ihnen schwer zu akzeptieren erschienen, ohne mit den Schultern zu zucken zu lesen. Dieses Buch wird Sie begleiten, und ich bin mir sicher, dass Sie es immer wieder zur Hand nehmen und nach dem Zufallsprinzip einige Zeilen lesen werden, die Ihnen beim ersten Mal etwas zu schnell oder schwer verständlich erschienen sind. Wie ich Ihnen in der Einleitung gesagt habe, stammen diese Ratschläge aus der Erfahrung, die ich in mehr als fünfzig Jahren mit Spielen gesammelt habe, aus Tausenden von Lektionen, die ich gelernt habe, indem ich den größten Spielern zugeschaut habe, und aus 91 spannenden Gesprächen, die ich mein ganzes Leben lang bei jeder sich bietenden Gelegenheit geführt habe mit jedem der alten Hasen, die ich treffen durfte. Deshalb habe ich mir erlaubt, dieses Buch zu schreiben. Es ist das Ergebnis meiner Erfahrungen als Spieler, aber auch und vor allem der lebendigen Erinnerung an das Boulespiel, das seit den Anfängen dieses mehr als hundertjährigen Spiels von Mund zu Mund weitergegeben wurde, von den Ältesten bis zu den jungen Anfängern. Es ist meine Stimme und noch mehr die all derer, die versucht haben, das Boulespiel zu verstehen und zu praktizieren, die diese Seiten diktiert haben. Ich zweifle nicht daran, dass Sie, wenn Sie all diese Ratschläge befolgen, ein besserer Spieler werden. Und Sie werden nach und nach die tiefe Bedeutung dieses Spiels verstehen, das so einfach erscheint, aber in Wirklichkeit so reichhaltig und komplex ist, und eines Tages werden Sie es Ihrerseits an diejenigen weitergeben wollen, die es neu entdecken. Nichts würde mich mehr freuen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Die Technik	5
Die Grundlagen.....	5
Der Wurf.....	7
Der Schuss.....	7
Das Legen.....	10
Die Spielflächen.....	14
Krafttraining.....	15
Das Training.....	17
Die Taktik	20
Spielbeginn.....	23
Spielverlauf.....	23
Spielende.....	24
Verschiedenes.....	24
Mentale Stärke	26
Mentale Zustände.....	33
Motivation.....	33
Selbstvertrauen.....	34
Ruhe.....	35
Konzentration.....	35
Kampfgeist.....	36
Auf dem Spielfeld.....	38
Der Wettkampf	38
Ausrüstung.....	38
Vorbereitung.....	41
Auswahl der Wettkämpfe.....	42
Auswahl der Partner.....	43
Vor dem Wettkampf.....	44
Während des Wettkampfs.....	44
Nach dem Spiel.....	52
Nach dem Wettkampf.....	53
Bis bald	55

-