

Kortbeskrivelse

Grundkursus DGI Petanque



www.dgi.dk

Beskrivelse af grundkursus

Formål

At kursisten efter gennemført kursus har fået klargjort, hvad og hvilke kuglegreb, kropsstilling, indlægsformer og skudteknikker, der er grundlæggende for petanquespillet, samt at kursisten har fået kendskab til spilleregler, etik og moral i spillet, kugler, måling og måleudstyr, ligesom forenings- og organisationsrelevante emner er blevet berørt.

Dette er startkursus for alle de spillere i DGI Petanque (uanset niveau) der har lyst til at prøve starten på træneruddannelsen.

Målgruppe og adgangsbetingelser

Kurset er åbent for alle over 15 år, som ønsker at starte en træneruddannelse. Det forudsætter man har spillet minimum 1. sæson og kender grundlæggende regler.

Kursets mål og varighed

Efter gennemført kursus skal kursisten være i stand til at instruere nybegyndere samt personer med lidt kendskab til petanquespillet. Kursisten er træner på begynderniveau. Kursisten har gennemgået de grundlæggende elementer i spillet og fået tilført værktøjer til at arbejde målrettet med nybegyndere og let øvede i klubben.

Kursisten bliver orienteret om DGI's kursustilbud.

Kurset afvikles på landsdelsplan og er på 13 timer, heraf 1 time med generel DGI-information.

Antal deltagere

Der skal være mindst 8 deltagere for at oprette kurset, og der udløses en ekstra instruktør for hver påbegyndt 12 deltagere. Det betyder, at der ved 13 deltagere er 2 instruktører og ved 25 er 3 instruktører.

Kursusbevis

Kursusbevis udstedes til deltagere, som efter underviserens vurdering har gennemført kurset med et tilfredsstillende resultat.

Indholdsfortegnelse

1. Petanquespillets grundregler – etik og moral	4
a. Valg af petanquekugler	4
b. Måling og måleudstyr	5
c. Grundregler	6
d. Etik og moral i petanquespiller	6
e. Sikkerhedsregler	8
f. franske ord	8
2. Opvarmning – kuglegreb og krop	9
a. Opvarmning - strækøvelser	9
b. Idrætsskader	10
c. Kuglegreb	11
d. Krop	12
3. Indlægsformer	13
a. Former for indlæg	13
b. Træningsøvelser for indlæg	16
4 Skudteknikker	19
a. Skud/bombning	19
b. Øvelser i skud/bombning	20
5. Forhindringsbaner	25
6. Foreningsarbejde	30
a. Egne værdier	30
b. Værdier i foreningen	30
c. Vejledning	30

1. Petanquespillets grundregler

- etik og moral

a. Valg af petanquekugler

For nybegyndere i petanquespillet kan det være svært at vælge "de rigtige" kugler.

Vi vil derfor give nogle råd:

Man skal vælge en kugle, man kan have i hånden uden at føle, man taber den, når man har håndryggen opad.

Der findes nogle retningsregler, som kan bruges som ledetråd:
Indlæggere spiller med tunge kugler - lille diameter - meget mønster.

Bombere spiller med lette kugler - stor diameter - ikke noget mønster.

Mellemspillere / allround - spiller oftest med størrelse/vægt midt imellem.

Diameter: Kuglerne kan have en diameter fra 70,5 til 80 mm.
Det vil sige, at den enkelte spiller kan få en kugle, der passer til sin hånd. En lille kugle til en lille hånd og en større kugle til en stor hånd.

Hårdhed: Kugler kan fås med forskellig hårdhed. Sædvanligvis er hårdheden fra 110 kg/mm² (blød) til 140 kg/mm² (hård). En blød kugle er ikke så holdbar som en hård kugle. En blød kugle er en god "bomberkugle".

Vægt: En petanquekugles vægt skal ligge mellem 650-800 g.

Mønstre: En kugle kan have forskellige mønstre, og der er ikke krav til, hvordan mønstret skal være. Visse fabrikater har op til 10 forskellige mønstre.

Materiale: Kuglerne er lavet af stål og kan være behandlet på forskellig vis. Der er rustfrie kugler og kugler, der ikke er rustfrie.

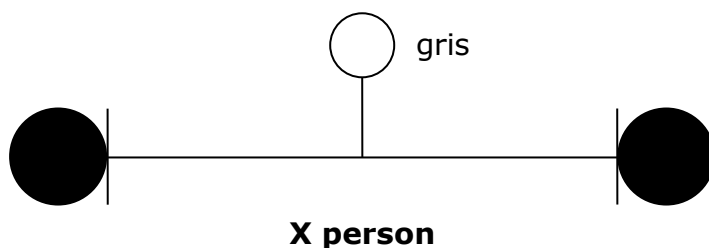
Garanti: På nogle kuglemærker gives en garanti på fra 1 til 3 år, alt efter type.

Weekendkugler: Nybegyndere kan starte med de såkaldte weekendkugler, der findes i mange kvaliteter og vægten på de enkelte kugler kan variere.

b. Måling og måleudstyr

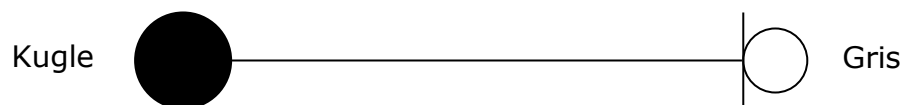
Måling i forbindelse med petanquespillet er noget, der ofte må foretages. Her vises kort 3 former for måling:

1. Med øjet:



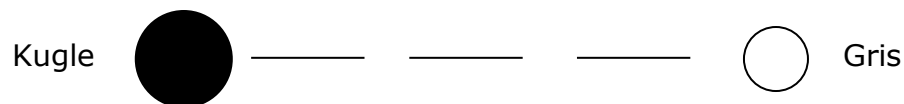
2. Med tommestok og målebånd:

Måling sker fra det yderste punkt af kuglen til forkanten af gris



3. Tommestok, skyder og passer:

Måling sker fra det yderste punkt på kuglen og man fører skyderen mod grisens forkant



c. Grundregler

DGI petanque har udgivet et sæt spilleregler for petanquespillet. Disse regler er lidt forskellige fra regler, der anvendes af andre organisationer. DGI's spilleregler er imidlertid opbygget § for § som de internationale spilleregler, så man umiddelbart kan se forskellene.

Det vigtigste er at:

- i DGI anvendes ikke dommere.
- i DGI anses det stort set for unødvendigt med strafferegler, da etik og moral gerne skulle være i højsædet.

På dette kursus vil vi se nøjere på nogle af de grundlæggende og vigtigste regler i spillet. Ønsker man et endnu større kendskab til detaljer i reglerne, kan man tilmelde sig et af de regelkurser der afvikles i landsdelsforeningerne.

En petanquespiller, er ikke en person der er en paragrafrytter:

- **men en person, der oplever spillets facetter og alene bruger reglerne som et værktøj i tvivlstilfælde.**
- **spilleregler kan tilpasses, hvis forholdene kræver det.**

Det er yderst vigtigt, at man oplyser deltagerne inden et stævne / turnering om evt. afvigelser.

d. Etik og moral i petanquespillet

Når vi taler om etik og moral, skal vi lige først præcisere, hvad vi forstår ved de to ord:

Etik: Læren om hvordan mennesker bør leve og behandle hinanden.

Moral: De regler for handling og adfærd, der i et samfund anses for rigtige. Endvidere kan moral betyde kampånd, disciplin, udholdenhed og endelig den lære, der kan uddrages af noget.

Moral drejer sig i forhold til etik mere om, hvad der sømmer sig i henseende til tid og sted, end hvad der i egentlig forstand er ret.

Hvordan omsætter vi etik og moral til petanquespillet?

Etikken er det rigtige, det fine og det gode i spillet, og moralen er vores opførsel på banen, uanset om vi har ret eller uret.

Derfor står etik og moral allerførst i vores regel hæfte. Det er det vigtigste for, at alle får en god oplevelse.

Behøver vi andre regler?

Oplæg til debat

Så let er det nok ikke, det er nemlig individuelt, hvad man forstår ved etik og moral. Disse ord hænger nogle personer langt ud af halsen, når de hører dem nævnt. Samtidig findes der nogle, for hvem ordene bliver misforstået, for ikke at sige misbrugt. Derfor er det vigtigt, at vi får en snak om disse ord.

Indledningsvis bør vi konstatere, at vores moral ikke er ens, men som petanque-spiller bør vi have så god en sportsånd, at vi vil være med til at skabe en god kamp for både os selv, men også for alle spillere på banen. Vi har alle prøvet at komme til en kamp, hvor vi ikke har været på toppen, og i sådanne situationer er vore tanker for kampen ikke så god. Dette kan bestemt mærkes af vore med- og modspillere, som bagefter kan gå fra kampen med en kedelig fornemmelse.

For at få en god indgangsvinkel til at snakke om moral kan vi måske sammenligne det med at sætte sig op til en kamp eller et stævne / en turnering. Denne mentale opbygning starter hjemmefra, dette skal vores moralske opbygning også gøre.

For at kunne opbygge vores moral, skal vi ind at kigge på:

- Hvad skal vi ud til?
- Hvilke modstandere kan vi risikere at møde?
- Hvordan er vi sammenspillet som hold?
- Hvordan har vore medspillere det i dag?
- Tæller det noget, om vi taber eller vinder?

Som det kan ses af de opstillede punkter, er der mange ting, der kan have indvirkning på vores moral.

Som man kan se på nogle af punkterne afhænger vores moral af, hvilke modstandere vi skal spille mod. Grunden til dette er, at vi bør være så "professionelle", at

- vi ikke vil ødelægge kampen, fordi vi med alle midler vil overholde alle regler
- vi kan se igennem fingre med at nybegyndere måske overtræder cirklen
- vi ikke går så meget op i, om tiden bliver overskredet
- vi ikke går så meget op i, om alle afstande er korrekte.

Samtidig skal vi være parate til at lære fra os.

Petanquespillere kan inddeles i 2 grupper:

- a. fairplayspillere.
- b. paragrafryttere.

De fleste spillere sætter betegnelsen "fairplay" i højsædet. Her snakker man sig tilrette om tingene og hænger sig ikke i bagateller.

I den anden gruppe er der spillere, der kræver deres ret ved enhver lejlighed uanset stævneform eller modstandernes erfaring. De kan ofte give anledning til stor utilfredshed blandt øvrige deltagere.

Hvordan sikrer vi os, at "fairplay" indgår som en naturlig del i DGI-stævner og turneringer?

Hvor går din grænse for at acceptere modstandernes manglende overholdelse af regler?

e. Sikkerhedsregler

Under etik og moral hører også iagttagelsen af visse sikkerhedsregler.

En kugle, der rammer en person, kan forårsage betydelig skade - især hvor det drejer sig om et barn.

Spillere, der deltager i kampen på din bane, er som regel opmærksomme på kugler, der kastes af med- og modspillere; det er andre spillere og tilskuere ikke.

- Undlad derfor høje kast hvor andre er indenfor kasteafstand, samt kast i retning af personer, der ikke er opmærksomme på dig.
- Kast aldrig dine kugler, hvor der er børn i nærheden. Disse har det med at bevæge sig pludseligt og i uventet retning.
- Vis altid hensyn overfor de personer, der befinder sig på området, hvor du kaster dine kugler. Det gælder både til træning og i kamp.
- Kast ikke kuglerne for sjov op i luften for at gribe dem igen, mens der ventes.

f. Franske ord

Petanque er et fransk spil, og ofte anvendes der franske ord. Her er en flok af de mest brugte ord.

Fransk	Dansk	Fransk	Dansk
Boule	Kugle	Pétanque	Med begge ben på jorden
La pointeur	Indlægger	Téte à Téte	Single
Le tireur	Skytten	Doublettes	Double
Le milieur	Midtermanden	Triplettes	Triple
Demi	Halv	Devant	Foran
Derrière	Bagved.	Tirer au Fer	Skud direkte på kuglen,
La roulette	Triller kuglen ind til grisen / rulleindlæg	Boule devant, boule d'argent	En kugle foran grisen er guld værd,
La demi portée	Kaster kuglen ca. halvvejs mod grisen og triller op til grisen,	C'est le jeu	"Spiller spillet" man gør det, der er taktisk rigtigt.
La portée	Kuglen kastes 5-6 meter op i luften med tilbageskrue og ligger "død" på nedslagspunktet.	Pointer	Lægger ind.
Carreau	Når skud kuglen bytter plads med den kugle, man skyder væk"	Tenir le point	Kuglen ligger til point.
Raspaille	Når skud kuglen triller ind på den kugle, man vil skyde væk.	Boulodrome	Boulehal
La cochonnet	Grisen (målkuglen).	Fanny	Når man taber 0-13, skal man kysse Fannys bare r...

2. Opvarmning – kuglegreb og krop

a. Opvarmning - strækøvelser

Som ved enhver anden idræt bør man foretage en opvarmning, før man begynder spillet. Øvelser for ryggen, arme og fingre bør foretages. Det kan godt være, nogen siger, at det behøver man ikke for at spille petanque.

Prøve en gang at tælle op, hvor mange kast du har i en kamp. Hver gang man gennemfører et kast, sker der et vrid i kroppen, armen svinger og strækkes.

Jo bedre din krop er trænet, jo bedre kan du udføre kastet, og jo bedre kan du koncentrere dig.

Foruden nedenstående strækøvelser, som er hentet fra Bob Andersons bog, er det også vigtigt med fingerøvelser og armsving.



20 sekunder



20 sekunder
hver arm



20 sekunder
hver side



20 sekunder
hvert ben



10 sekunder
hvert ben



20 sekunder



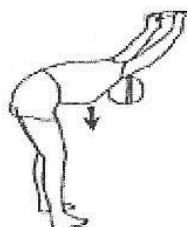
20 sekunder
hvert ben



20 sekunder
hver arm



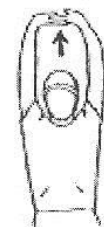
30 sekunder
hvert ben



20 sekunder



20 sekunder



20 sekunder

b. Idrætsskader

Idrætsskader - er det nu også noget vi skal til at bekymre os om? Ja, det er det bestemt. Det er meget vigtigt, at man ved hvad man skal stille op, hvis uheldet er ude. Det behøver jo ikke være os selv, der kommer til skade.

Der kan ske skader indenfor petanquesporten. De mest hyppige er:

- Fibersprængning
- Forkert vridning i fodled
- Uforsigtighed

Fibersprængning: Disse kan nemt opstå, da det er meget sjældent at der varmes op. Chancerne er utroligt store, for de personer, der ikke har et glidende kast og derfor giver et ryk med armen. Dette forplanter sig videre over i ryggen.

Fodled: Der kan ske det at man kommer til at træde på en kugle, og derved opstår et vrid i fodledet. Det er også velkendt at mange baner er lavet som en sandkasse, med høje kanter omkring eller er indhegnet af snore. Dette kan også være årsag til skade.

Uforsigtighed: Her tænkes der specielt på spillere, som ikke tager hensyn til andre. Det skal dog her påpeges at man ikke behøver at være skyld i uheldet selv.

Hvad kan man så gøre når/hvis skaden er sket?

Det er jo ikke alle, der er læger eller sygeplejersker. Dette er heller ikke nødvendigt, for der er faktisk nogle få simple ting, som alle kan udføre. Det første man skal gøre er, at sørge for, at det skadede får ro. Derefter skal der is på. Hvis ikke der er isposer til stede, kan en pose frosne ærter eller lignende gøre det ud for disse.

Så skal der forbindelse på. Vær opmærksom på at denne ikke bliver for stram, Spørg derfor "patienten". Til sidst skal den skadede legemsdel hæves.

For at det skal være lidt nemmere at huske, er der et hjælpemiddel til dette.

R - ro

I - is

C - compression (forbinding)

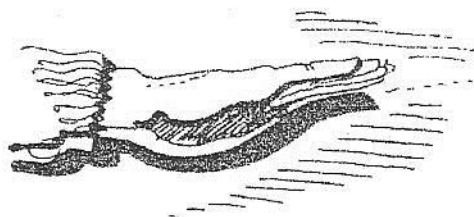
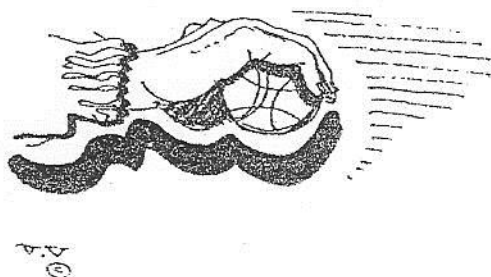
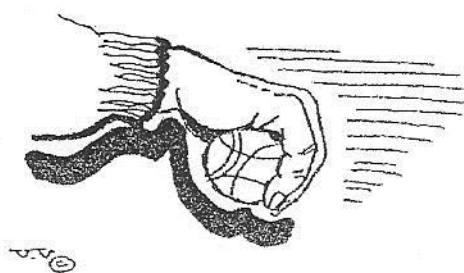
E - elevation (hæve)

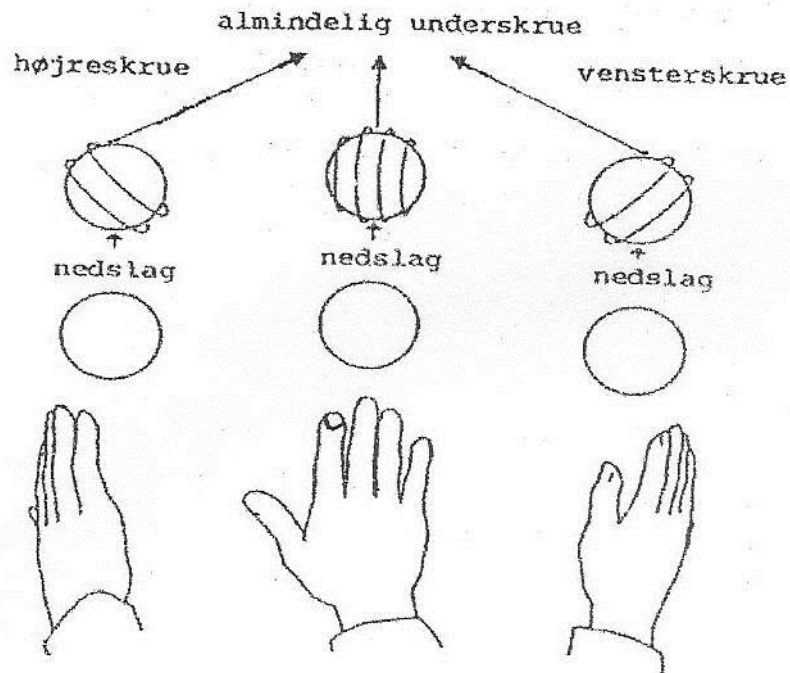
Dette er kun førstehjælp. Det er en god ide at have en nødhjælpskasse på stedet. Derefter er det vigtigt at skaden tilses af professionelle. I øvrigt afholdes der idrætsskadekurser i DGI regi.

c. Kuglegreb

For dette afsnit henvises også til "Bouleskolen", afsnit 9, hvis den er til rådighed

Overhånd	Medløb, tilbageskru
Tommelfinger	Sideskru
Naturligt greb	Hulhånd, ikke krampagtigt
Armen i pendul	Tøj, lommer, varme led
Strakte fingre	Forkert skru
I ringen	Stor ring, udnyt ringen, hvor på banen
Afslappet	Kroppen varm
Balance i kroppen	Stå fast på begge fødder, ikke vrid i kastet
Fodstilling	Samlet, let spredt, forskudt
Placering	Hvor skal ringen være, hvor skal mine medspillere være, hvornår skal jeg i ringen





d. Krop

Siddende

Stående

Vrid i kroppen

Ensartet indlæg/skud

Stål

Indlæg

Roulette

Demiportee

Portee

Drive i indlægget

Hvorfor aflæse banen, kort indlæg hvordan, fast, balance, på tærne

Lang afstand, bakket terræn

Når der lægges vægt i skuddet

Du skal vide, hvad du gjorde forkert

Varme kugler, ingen vanter

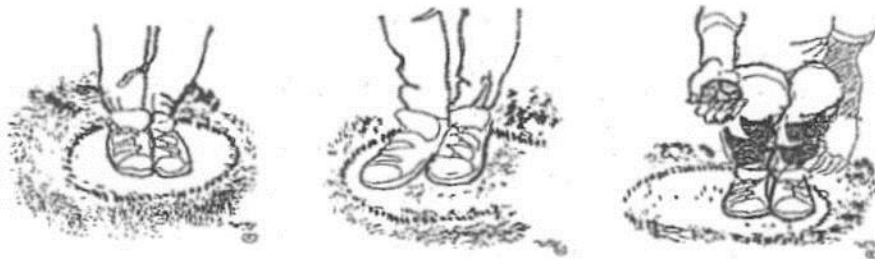
Kast, føres

Tril føres, hvornår, hårde, glatte baner

Halvhårde baner med enkelte skærver

Bløde baner, mange skærver, tilbageskru, bue længde

Fasthed, vilje, 1 minut, ud af ringen.



3. Indlægsformer

a. Former for indlæg

Der tales om 3 forskellige former for indlæg med følgende franske betegnelser:

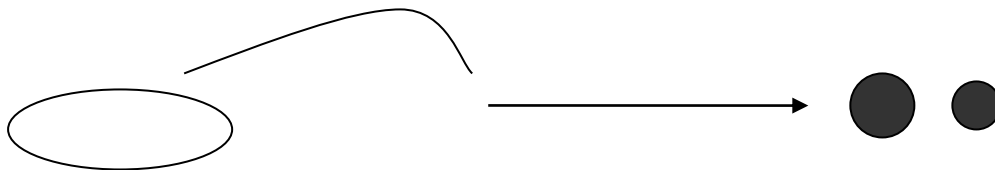
1. La roulette = rulleindlæg, dvs. indlæg, hvor kuglen ruller hele vejen hen mod grisen.
2. La demi-portee = halvhøjt indlæg, hvor kuglen løftes ca. 2/3 af vejen.
3. La portee = højt indlæg. Her kastes kuglen højt op i luften (5-6 m eller mere) og lander lige foran grisen.

Hvornår anvendes så de forskellige indlægsformer? Dette er meget individuelt og afhænger dels af banens beskaffenhed, dels af spillerens tekniske færdigheder, men der kan gives nedenstående retningslinjer:

Rulleindlæg

Rulleindlæg anbefales, hvor afstanden mellem spiller og gris er kort (6-7 m), og hvor banen er hård og jævn.

Ulemper: En sten eller anden forhindring først på banen kan let bringe kuglen på afveje. Er der mange kugler på banen foran grisen, kommer man let til at ramme en af disse.

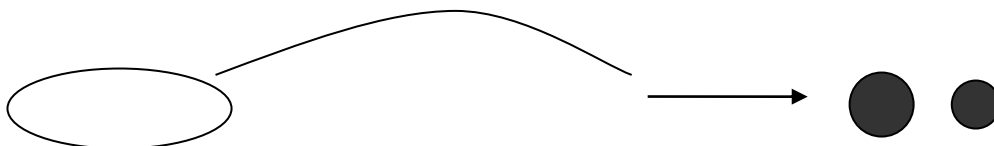


Indlæg hvor kuglen triller hele vejen (La Roulette).

Halvhøjt indlæg

Halvhøjt er den indlægsform, de fleste benytter, da den er forholdsvis nem at beherske og er mere sikker på 8-10 m afstand end rulleindlæg. Det er meget vigtigt at udsøge sig det rigtige nedslagssted.

Ulemperne er de samme som ved rulle indlæg men i mindre grad.



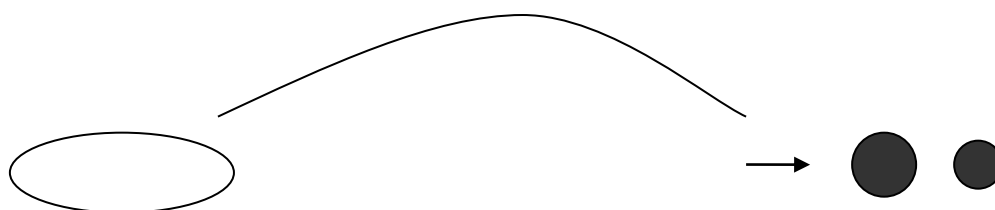
Indlæg hvor kuglen løftes 2/3 del af vejen (La demi-portée).

Højt indlæg

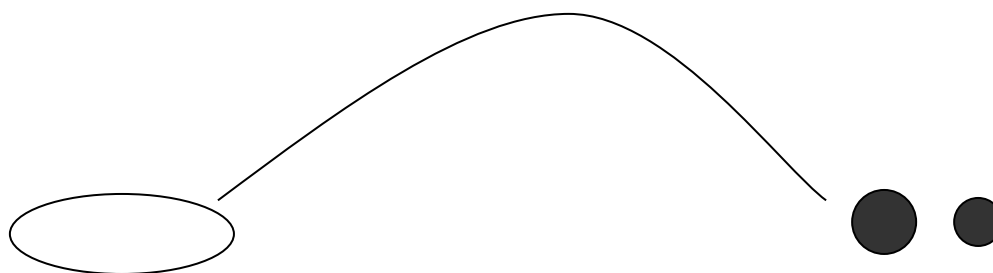
Højt indlæg er absolut det sværeste. Det kræver stor sikkerhed i kastet og derfor megen træning. Der er naturligvis en stor fordel, hvis man kan komme ud over alle forhindringer og få sin kugle til at lande tæt på grisen - og blive liggende.

Ulempe:

Rammer kuglen en forhindring i nedslaget, ryger den nemt helt ud af spil. Dette indlæg er bedst på en forholdsvis blød bane med mange forhindringer.



Indlæg, hvor kuglen løftes næsten hele vejen (La portee)



Indlæg, hvor kuglen løftes næsten hele vejen (La portee)

Krav til indlæg

Forudsætningerne for et godt indlæg er under alle omstændigheder at udsøge sig det rigtige nedslagssted for kuglen, altså et område, der er jævnt og fri for sten eller andre forhindringer. Højden i kastet må så indrettes efter dette.

Spilleren, der ønsker at dygtiggøre sig, må bruge en del tid på at indøve disse indlægs- former. Dette gøres bedst ved at lægge grisen ud på forskellige længder, udsøge sig et nedslagssted og tegne en cirkel omkring dette. Det drejer sig nu om at få sin kugle til at ramme inden for denne cirkel og med den rette højde på kastet.

En anden vigtig detalje, som en indlægger bør beherske, er indlæg med skrue, således at man kan skrue sin kugle uden om en modstanderkugle, der ligger i vejen.





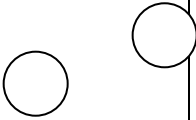

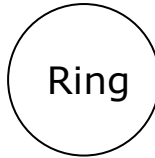


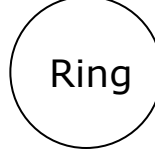


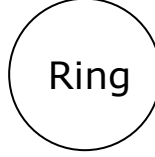
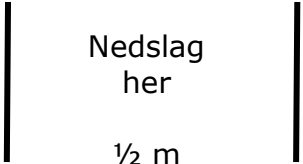
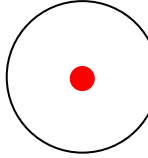
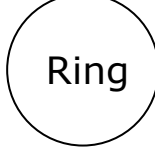


Skruning opnås ved at dreje hånden i kastet. Højrehåndede drejer hånden med tommelfingeren opad for at fremkalde skruring til venstre og med tommelfingeren nedad for at fremkalde skruring til højre. For venstrehåndede er det naturligvis omvendt. Med denne drejning af hånden får kuglen et tryk på ydersiden, der får den til at skifte retning ved nedslaget.


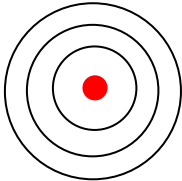

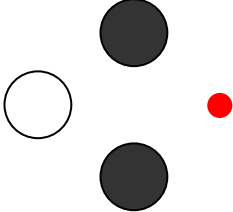

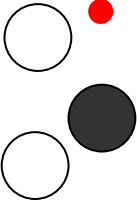

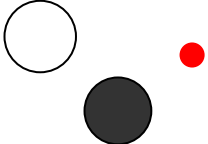

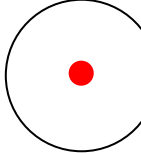

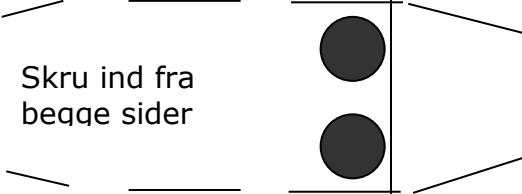
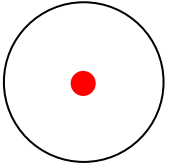
Et godt førsteindlæg er ofte afgørende for kampens udfald. Med dette har man allerede sine modstandere i vanskeligheder såvel teknisk som psykologisk.




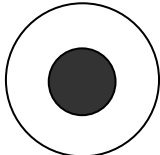



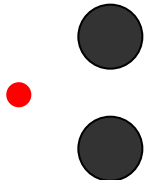
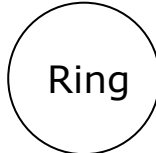
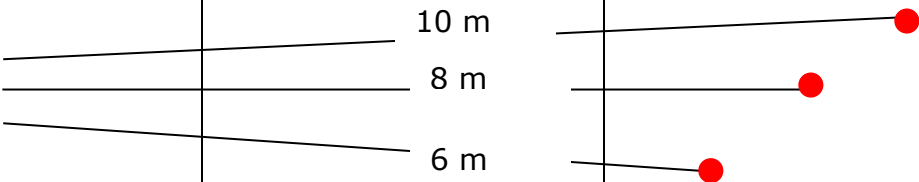
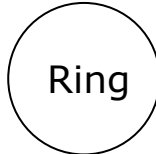
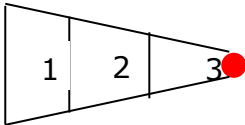
Modstanderens træfsikkerhed med skud er afgørende for, hvor det vil være godt at placere den første kugle. Det er dog som regel bedst at den er placeret foran målkuglen.

Modstanderens træfsikkerhed ved skud	Bedste afstand fra målkuglen
God	Stor afstand f.eks. 40 cm
Middel	Middel afstand f. eks. 20 cm
Dårlig	Lille afstand, helst 5 cm

b. Træningsøvelser for indlæg

1		Bestem selv nedslag 	
2		Forskellige nedslag, se hvor langt kuglen løber 	
3		 Nedslag	Stop før stregen 
4		Lave et mærke dér, hvor nedslaget skal være 	
5		 Nedslag her $\frac{1}{2}$ m	1 m. 
6		Læg ind til grisen mellem de 2 mørke 	

7		Læg ind i cirklen	
8		Spil den blanke ind til grisen	
9		Spil den mørke kugle ud	
10		Spil over den mørke, og spil den blanke ind	
11		Nedslag og kugle skal blive i cirklen	
12		<p>Skru ind fra begge sider</p> 	

13		Kast over bommen og ned i dækket	
14		Læg ind og skyde væk	
15		Høj indlæg over kuglerne	
16		Høj indlæg på de mørke kugler	
17		10 m 8 m 6 m	
18		Indlæg giver point	

4. Skudteknikker

a. Skud/bombning

Skud *I* bombning på modstanders kugle er godt at kunne. Mange har imidlertid svært ved at bombe. Dels fordi man ikke synes, man kan, og dels fordi man ikke har lært den rigtige grundteknik. Det er også vigtigt, at man lader skud *I* bombning indgå meget mere i sit spil.

Skyd dog! - Det er jo kun et spil!

Grundstillingen er en lige krop og skud armen strakt. Kuglen ligger ned i hånden med fingrene samlet, og tommelfingeren bør ikke røre ved kuglen, da det kan bevirke, at kuglen kommer "skævt" ud af hånden fra start. Håndryggen vender ud mod skudretningen, og håndleddet er let bøjet.

Nu strækkes armen tilbage, og man svinger / pendulerer med armen frem og tilbage (uden at slippe kuglen). Kuglen skal/kan skydes, når armen er vinkelret ud fra kroppen i skudretningen. Kuglen slippes ved at åbne alle fingrene, så kuglen "flyver let" ud af hånden.

Slippes kuglen før armen når op i vinkelret, vil kuglen "gå ned i gruset" og kommer altså ikke ud "til målet". Slippes kuglen, når armen er over vinkelret, kommer kuglen "over målet" / for langt. Det er imidlertid vigtigt at finde den rigtige vinkel mellem de to punkter.

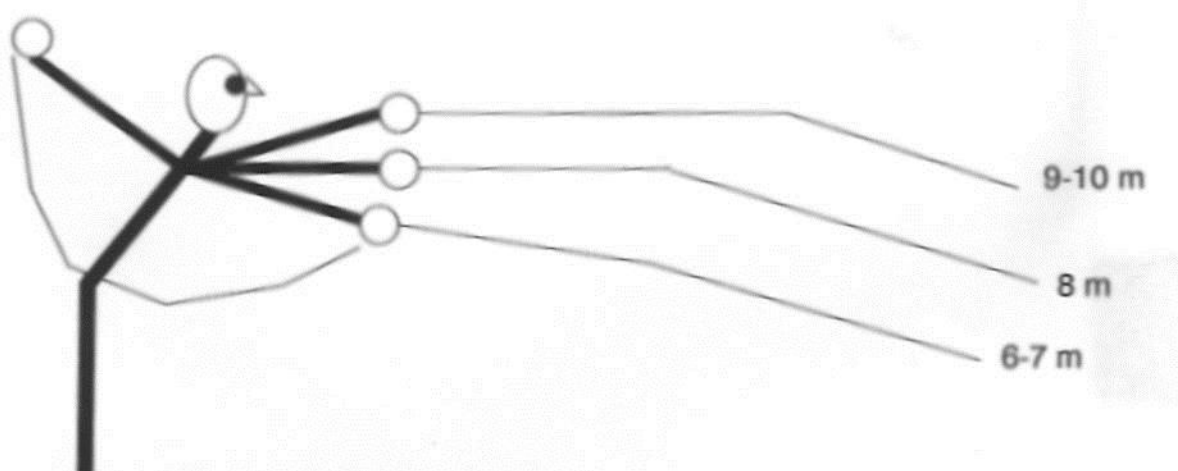
Udgangspunktet vil være:

Slip kuglen når armen er vinkelret fra kroppen.

Kort afstand (ca. 7 m) lige under vinkelret

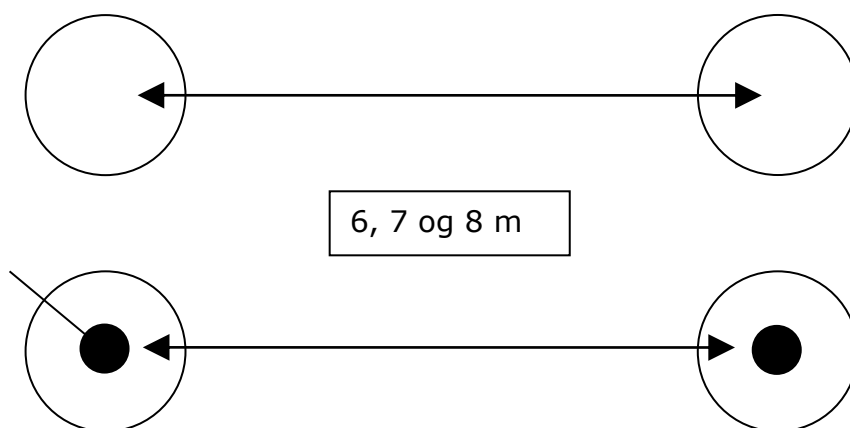
Mellem afstand (ca. 8 m) vinkelret

Lang afstand (ca. 9 m) lige over vinkelret.



b. Øvelser i skud/bombning

- Tegn to ringe med en diameter på ca. 30 cm en afstand af 6 m.
- Stil dig i den ene ring og kast kuglerne hen i den anden ring.
- Når kuglerne er kastet fortsættes fra deri anden ring, og øvelsen fortsætter. Øvelsen går ud på at score point hver gang, kuglen rammer ringen.
- Lav et skema og giv 1 point for hver kugle.
- Flyt herefter afstanden til 7 m mellem ringene og gentag øvelsen
- Flyt herefter afstanden til 8 m mellem ringene og gentag øvelsen. Øvelsen går ud på, at kunne bedømme de forskellige afstande.
- Hvis man er 2 personer eller flere, kan man måle bedst af 12 kast.
- Tegn nu 2 ringe med en diameter på 20 cm i en afstand af 6 m og gentag forløbet som ovenfor.
- Når der er opnået en vis sikkerhed i skud i cirkel, lægges en kugle i cirklen, og det gælder nu om at skyde kuglen ud af cirklen og selv blive liggende inde.

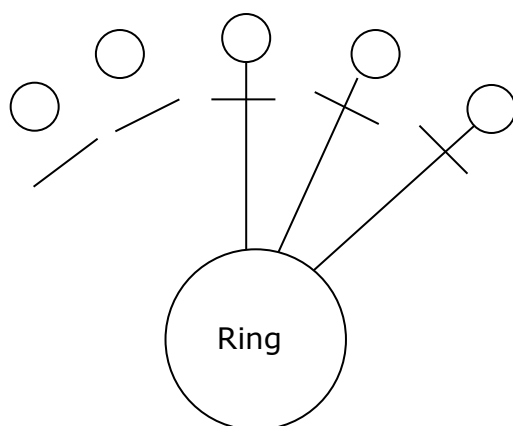


Øvelse i skud/bombning

Gå 4 personer sammen med i alt 12 kugler. Kuglerne fordeles således, at 6 kugler af nogenlunde samme vægt *I* mønster *I* diameter forbliver "skudkugler". De resterende 6 kugler lægges nu ud i en bue med en afstand af 7 m fra udkastringen og en indbyrdes afstand på ca.1m. Tegn en streg ca. 50 cm foran kuglerne.

Øvelsen går ud på, at man skyder *I* bomber kuglerne på rækken, men skuddet gælder kun, hvis nedslaget er inden for 50 cm linien. Skuddene skal falde hurtigt - man kan altså ikke gå ud af cirklen for at "koncentrere sig".

Lav eventuelt en konkurrenceskema mellem deltagerne

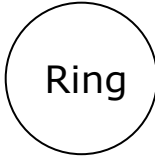


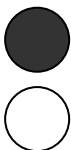



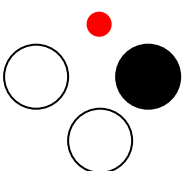
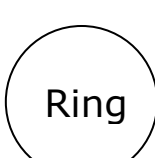
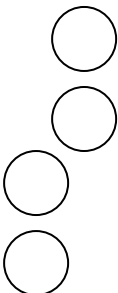
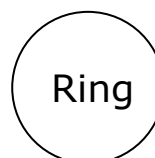
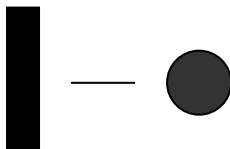



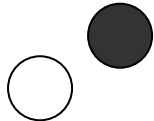

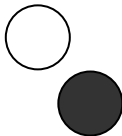
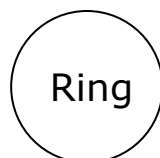
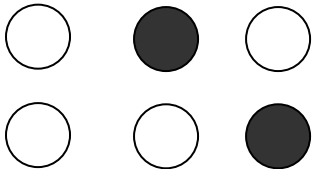



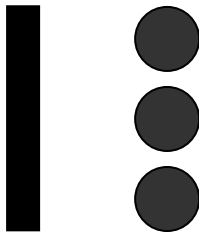
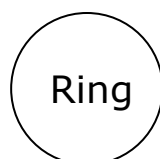

Præcision


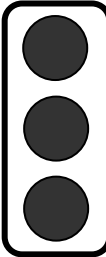

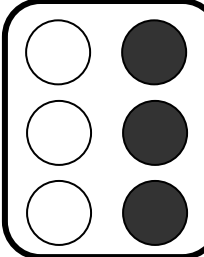
Kombination: øje – hjerne – krop.

Øjet fokuserer på kuglen, leder det set ind i hjernen, der så beregner afstand og retning til kuglen. Derefter dirigeres en bestemt muskelkraft til armens sving og håndens åbning, for at skudkuglen træffer den kugle, man ønsker fjernet.

TRÆNINGØVELSER – Skud på forskellige afstande

1		Skyde den mørke kugle uden at røre grisen.	
2		Skyde den mørke kugle	
3		Skyde den mørke kugle Uden at røre de andre.	
4		Skyde den mørke kugle.	
5		Skyde alle 4 kugler fra højre mod venstre – selv om du misser, tager du den næste i rækken.	
6		Skyd den mørke bag ved bjælken	

7		Skyd den mørke hvis du er højrehåndet.	
8		Skyd den mørke hvis du er venstrehåndet	
9		Skyde mørke kugler.	
10		Skyde mørk kugle	
11		Skyde mørke kugler bag bjælken	
12		Blindskud	

13		Skyde mørke kugler og blive i rammen.	
14		Skyde mørke kugler og blive i rammen.	

5. Forhindrebaner

Træningen i petanque skal være spændende. Derfor er det nødvendigt for træneren at være lidt kreativ og lave øvelser, som gør det motiverende at afprøve og forbedre sine færdigheder i både skud og indlæg. Dette kan gøres på forskellig vis.

Der er vist nogle eksempler.

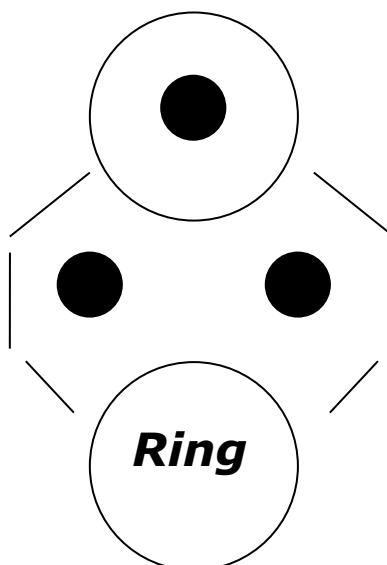
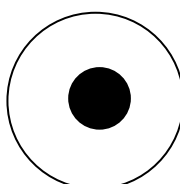
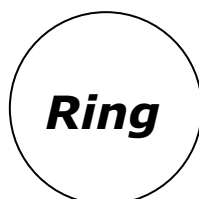
Eksemplerne er opbygget således, at der både kan være en konkurrence mellem spillerne, men sådan set meget bedre, at den enkelte ved hjælp af skemaerne kan måle sin egen udvikling.

Forhindringsbane 1

Stafet – afstanden skal være mindst 6 m

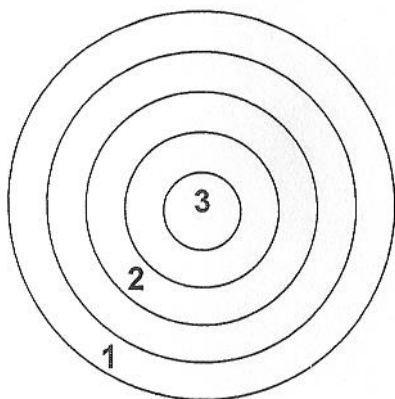


Skyd den mørke kugle

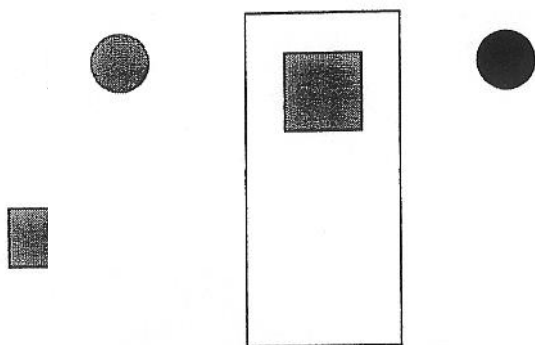


Skru ind fra
begge sider

Forhindringsbane 2

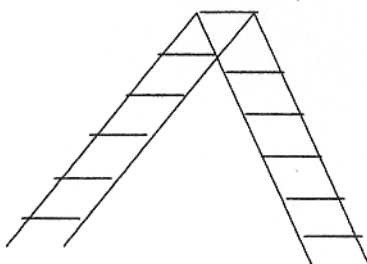


Indlæg med 3 kugler. Midten giver 3 point, mellemste ring 2 point og yderste ring 1 point. hver. I alt 9 point



Bombning over bjælke fra venstre mod højre og der gives 1 point for ramt kugle. I alt 3 point.

Kastering

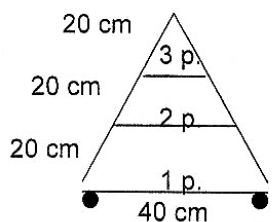


Indlæg over stige. Kuglen skal blive liggende i ringen.
3 kugler kastes, og der gives 1 point for hver, der rammer. I alt 3 point

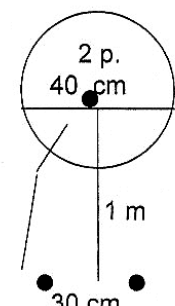
Forhindringsbane 3

Navn: _____ Længde: _____

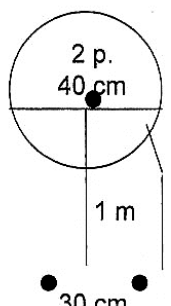
Petanquetræning: _____



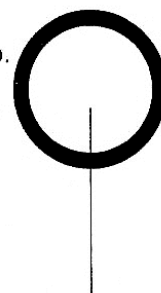
Læg ind til grisen



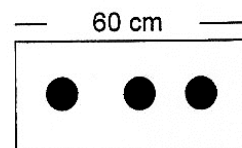
Læg ind med venstre skrue



Læg ind med højre skrue



Højt indlæg i dæk eller lign.



Skyd fra højre mod venstre el. omvendt - 1 p. pr. ramt kugle

- 1.
- 2.
- 3.

Skyd i rækkefølgen 1-2-3. 1 p. pr. ramt kugle.

Dato:	Point:	Point:	Point:	Point:	Point:	Point:	Total:

6. Foreningsarbejde

a. Egne værdier

Selvfølgelig er det petanquespillet, spillerne samles om, men foreningsarbejdet hjemme foreningen bør også være samlende, og det kan være mange forskellige ting.

Prøv at skrive de 5 vigtigste grunde til at du spiller petanque.
Gå sammen 2-3 personer og prioriter de 3 vigtigste grunde til, at I dyrker petanque.

Alle deltagere drøfter herefter de prioriterede grunde til at dyrke petanque.

Tag de emner op, som ikke lige er selve spillet, og se på, hvordan man udbygger disse emner / aktiviteter i foreningen.

Prøv at gå ind i materialet under indgang til kurserne.

b. Værdier i foreningen

Hvad mener du er det vigtigste i din forening?
Skriv de 5 vigtigste værdier op?

Deltagerne kan herefter på samme måde som under punkt a prioritere og drøfte værdierne.

c. Vejledning

Et er at komme på kursus og lære teorien bag trænergerningen, noget andet er praksis.

Derfor tilbyder DGI at sende en instruktør ud i klubben for at overvære en træningsaften, hvor kursisten står for træningen.

Efter træningen giver instruktøren vejledning til kursisten / træneren om evt. forbedringsmuligheder.

Der kan også blive tale om et senere besøg, hvor instruktøren igen giver vejledning, og hvor der samtidig er et bestyrelsesmedlem til stede fra klubben, så også foreningsmæssige relationer mellem klubledelsen og træneren kan diskuteres.

Disse besøg betales af den lokale landsdelsforening og er derfor gratis for såvel kursisten som lokalforeningen.