

Techniek & Tactiek

Hoe optimaal leren pétanquen

Hoewel vele mensen het niet verwachten is pétanque een spel van concentratie, tactiek en techniek.

Iedereen kan het zomaar beginnen spelen, maar toch dient bij aanvang van de sport even stil gestaan te worden bij het aspect techniek. Nieuwe spelers die de techniek nog niet beheersen, krijgen dikwijls goed bedoelde adviezen van anderen. Goed bedoelde, maar ook vaak slechte- of verkeerde adviezen. Iedereen moet voor zichzelf uitmaken hoe hij/zij het beste werpt. Maar een basistechniek zal je hoogst waarschijnlijk goed vooruithelpen.

Dus besteedt bij aanvang van de sport veel zorg en aandacht aan de manier van spelen. Na verloop van tijd wordt het toch een automatisme. Begin je echter op een foutieve wijze, dan zal er het verloop van tijd moeilijk worden om dit weer kwijt te raken. Maar niemand is te oud om iets bij te leren.

Ik benadruk het volgende: **de ideale techniek bestaat niet!**

In wat volgt vindt je de meest logische/meest natuurlijke wijze om doeltreffend te leren werpen. Ga in principe dus uit van de omschreven techniek. Je zal vlug ondervinden dat mensen een eigen stijl ontwikkelen, die hier steeds nauw bij aansluit.

Basistechniek

Basishouding

Voetenstand en beenhouding

Plaats de voeten dicht bij elkaar met de voet=schrijfhand in de werp- richting



Als je rechtop staand werpt is het belangrijk de benen iets te plooiën zodat de nodige spieren actief zijn. De kans is immers groot dat je de gewrichten en de kniebanden zwaar belast worden indien je een te rechte pose aanhoudt. Gevolg: blessures zullen niet uitblijven.



Gehurkt werpen vraagt dan weer om het balanceren op de ballen van de voeten.

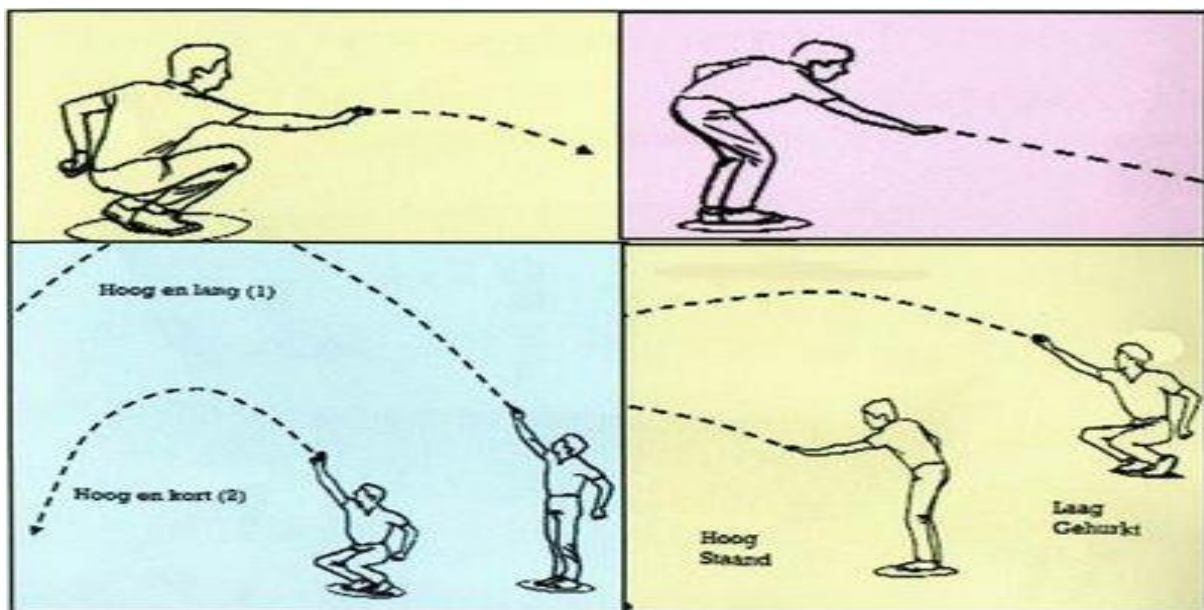
Laat het achterwerk op de hielen rusten. Zo neemt je lichaam van zichzelf een rechte houding aan. Rust het lichaam niet op de enkel- en kniegewrichten, dan zijn de bovenbenen gespannen staan waardoor je in een heel wankele positie zal terechtkomen. De spieren zullen gaan trillen doordat zij constant te gespannen staan. Dit kan niet bevorderlijk zijn voor de worp(tenzij puur toevallig).

In het algemeen komen de volgende fouten komen het meest voor:

- Te frontale stand
- Voeten te ver uit elkaar
- Verkeerde voet naar buiten wijzend
- Op de tenen staan
- Één voet half op de grond (bij staande spelen)
- Één voet geheel plat op de grond (bij zittend spelen) het gevolg is een stugge worp uit de arm en een klein beetje uit de romp.
- De beweging is niet harmonisch

De armzwaai, eventueel ondersteund door de benen moet voldoende mogelijkheden bieden voor een goede uitvoering van deze techniek. Wanneer men toch geneigd is ver voorover te buigen, dan is dit dikwijls het gevolg van het ontbreken van voldoende kracht. De armzwaai is dan mogelijk te kort en/of er ontbreekt een harmonische beweging.

De kracht die in feite moet komen uit de armzwaai, eventueel ondersteund door de benen probeert men dan te compenseren door gebruik te maken van de rug. Onnodig om te zeggen dat dit gewoon slecht is voor het gehele lichaam. Het resultaat is vaak een stugge ongecontroleerde worp.



Voor- en achterzwaai van de werparm

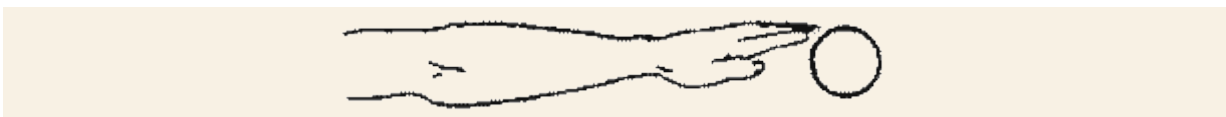
- Bij het plaatsen van een boule zowel staand als gehurkt is de armzwaai het allerbelangrijkste.
- We maken bij de armzwaai onderscheid in een achter- en een voorzwaai.
- De achterzwaai moet zo ruim mogelijk zijn (per speler is dit verschillend).
- Wanneer de achterzwaai onvoldoende is, dan zal ter compensatie vaak op kracht worden gegooid, hetgeen zal leiden tot onnodige afwijkingen en op de langere termijn mogelijk zelfs tot spierblessures.
- De voorzwaai moet geheel worden voltooid omdat de boule anders door de hand wordt geremd en de worp onzuiver wordt.
- De duim komt bij deze voorzwaai vlak langs de broek dicht bij de knie, die dus in feite richting geeft aan de worp.
- De uitzwaai brengt de arm tot voorbij de horizontale lijn.
- Na het loslaten van de boule wijst de hand de boule na.
- De handpalm is parallel aan de baan van de bal.

Het voltooien van deze pendelbeweging zonder een abrupte stop en souplesse zijn dus essentieel voor een goed resultaat.



Wat moet je dus doen?

- De voorbereiding
- Het draaien van de pols halverwege het naar achteren gaan
- De arm gaat voorbij de lichaamsas
- Halverwege het naar voren gaan
- Het loslaten.



Balansarm

Om het lichaam goed in evenwicht te houden moet de andere arm, de zogenaamde balansarm deel uitmaken van deze beweging.

In de achterzwaai moet de balansarm gelijktijdig met de werparm deze achterwaartse beweging volgen. Het vervolg van deze beweging wordt door een reflexmatige beweging van het lichaam aangegeven.

Gebruik deze arm voor het evenwicht, eventueel als men dit prettig vindt met één boule in de andere hand. Laat deze arm in ieder geval niet stijf langs het lichaam hangen.

Balvoering

Pétanque is een techniek-sport waarbij het gevoel voor precisie en het gevoelsmatig aspect bij elke worp belangrijk is.

- De boule moet losjes in de hand liggen
- De boule wordt al liggend in de handpalm door de vingers circa voor de helft omsloten.
- Niet knijpen in de boule.
- De duim treedt enkel begeleidend op en oefent geen druk uit op de boule. Bij voorkeur de duim laten rusten op het tweede kootje van de wijsvinger.
- De vingers zijn nagenoeg gesloten doch mogen ook iets van elkaar zijn (enkele millimeters).



Veel gemaakte fouten zijn:

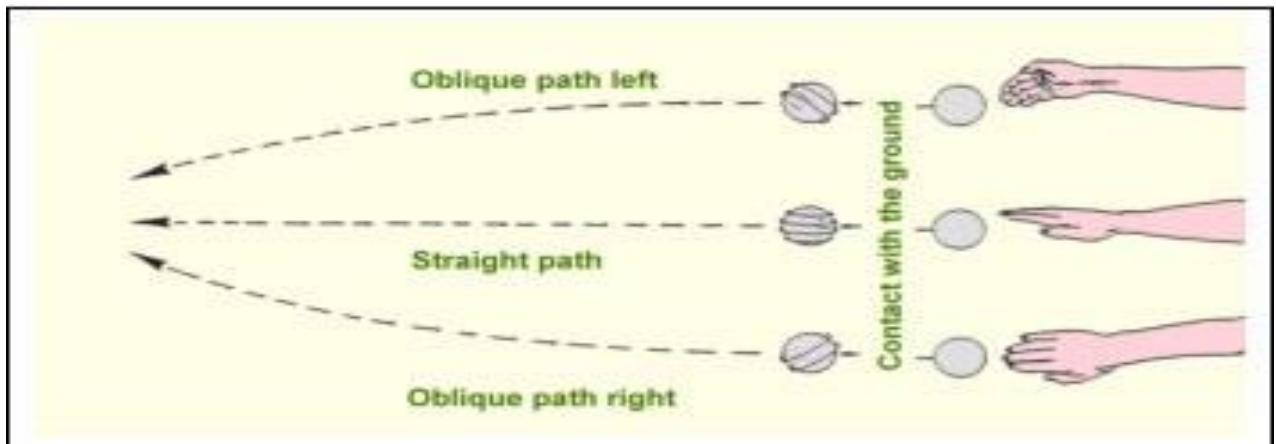
- Knijpen in de boule: oorzaak is dikwijls te kleine boules.
- Geen grip op de boules: oorzaak vaak te grote boules.
- Afwijkingen bij het gooien vaak het gevolg van de duim die sturend optreedt of ;
- De boule wordt vastgehouden met het voorste deel van de vingers en de duim
- Verkeerde handhouding
- Gewoon te hard knijpen

Werptechnieken

Effect

Om een bal met effect te kunnen werpen moet je goed letten op de positie van de Voor rechtshandige geldt:

- Hand neutraal - bal recht vooruit
- Naar buiten gedraaid - linksom effect
- Naar binnen gedraaid - rechtsom effect



Worpen voor pointeurs

Zowel bij het staand als bij het gehurkt plaatsens is de beweging hetzelfde, slechts de houding van de benen is verschillend. De uitgangshouding is als volgt:

- de voeten staan zoals beschreven bij basistechniek
- het been aan de kant van de werparm wijst in de richting waarin gespeeld wordt.
- de knie kan als richtingswijzer worden gezien.
- de romp is zo recht mogelijk, bij een donnée dicht bij de cirkel is de romp licht gebogen.
- de balvoering is zoals beschreven bij basistechniek.

Het belangrijkste van de beweging is dat deze harmonisch is. Alle onderdelen dienen goed op elkaar afgestemd te zijn, zodat de worp één vloeiende beweging is.

De achterzwaai moet zo ruim mogelijk zijn. Ook in de voorzwaai (uitzwaai) moet de arm de beweging voltooien. Er mag geen abrupte stop in de beweging zitten.

Deze uitzwaai brengt de arm tot voorbij de horizontale lijn. De romp moet tijdens deze beweging nagenoeg rechtop blijven.

In de voor-/achterzwaai draaien de schouders in, (in de richting van de werparm). Bij een rechtshandige speler zal dus de rechter schouder, in de uitzwaai ten opzichte van de linkerschouder naar voren komen.

Aan het eind van de achterzwaai is de pols naar de binnenkant van de arm gebogen. Tijdens de zwaai corrigeert de balansarm het evenwicht.

Naast de uitgangshouding is ook de keuze van de worp belangrijk, spelen we hoog of spelen we laag of daar tussenin?

Er zijn grofweg drie manieren om te plaatsen.

1. Rollende bal plaatsen
2. Halfhoge bal gooien (demi- of halfhoge portée)
3. Hoge bal gooien (portée-complète of volledige portée)

Rollende bal plaatsen

De bal wordt bij deze worp gehurkt of half voorovergebogen gespeeld. Bij het rollen raakt de bal binnen een afstand van 2 tot 5 meter van de werpcirkel de grond (op de donnée), waarna de bal zo dicht mogelijk naar het butje rolt. Voor deze worp is het belangrijk dat de baan goed bekeken wordt, daar er veel onregelmatigheden op de baan kunnen voorkomen.



Halfhoge bal gooien (demi-porté)

Bij de lage gooi wordt de bal met een boog gegooid zodat de bal halverwege de werpcirkel en het butje de grond (op de donnée) raakt. Hoe hoger je de bal gooit, hoe korter de bal zal uitrollen. Het uitrollen wordt ook bepaald door de bodemgesteldheid. Bij deze worp is de mate van tegeneffect (waardoor de bal terug wil rollen of niet doorrold) belangrijk.



Hoge bal gooien (porté)

Bij een hoge gooi wordt de boule zeer hoog in de lucht gegooid zodat de bal bijna verticaal naar beneden valt. De bal raakt de grond (op de donnée) op minder dan 1 meter van het butje. Ook bij deze worp is de mate van tegeneffect (waardoor de bal terug wil rollen of niet doorrold), vooral bij harde ondergrond, belangrijk.



Worpen voor tireurs

Het schieten, meestal tireren genoemd is ook een basistechniek. Tireren is spectaculair maar vraagt opperste concentratie, vaardigheid en kracht (en ook wel wat geluk). De beste tireurs zijn echter niet diegenen die het hardst gooien. Het doel van tireren is het raken van de goed geplaatste bal van de tegenstander, zodat deze weggespeeld wordt.

De tireerbeweging moet soepel verlopen en het is een samenspel van een aantal factoren zoals lenigheid, coördinatie, behendigheid, kracht en snelheid.

De uitgangshouding komt overeen met die van het staand plaatsen, slechts de romphouding verschilt, deze is iets meer gebogen. Ook de beweging is vrijwel gelijk.

Bij het tireren is nog meer dan bij het plaatsen een harmonische beweging van belang. Een heel geringe afwijking immers leidt al tot een misser, terwijl bij het plaatsen een afwijking van enkele centimeters een goede bal tot gevolg kan hebben.

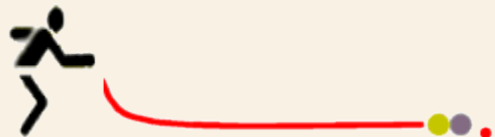
Naast het schieten van ijzer op ijzer is er ook nog het schieten over de grond. Deze uitvoering is vooral geschikt voor zeer gladde terreinen en kan uitermate effectief zijn. Na een raak schot blijft je eigen bal vaak dicht in de buurt. Er kunnen vaak makkelijk meerdere boules tegelijk worden weggeschoten. Dit laatste voordeel is meteen ook het nadeel, het is een zeer destructieve techniek waarbij een zorgvuldig opgebouwde situatie totaal verstoord kan worden. De kans op klossen (ballen die tegen elkaar aanspringen) is zeer groot. Daarom moet je het zien als een uitbreiding op, en niet als een vervanging van het schieten op ijzer. Je moet het alleen gebruiken als er sprake is van balvoordeel.

Net als bij pointeren zijn er verschillende manieren om te schieten.

1. Schieten over de grond
 - o Slepend schieten
 - o Indirect schieten
2. Schieten op ijzer

Slepend schieten (lang over de grond)

Bij dit schot wordt de bal zo krachtig mogelijk gespeeld, waarbij de boule 3 tot 4 meter voor het doel de grond raakt. Het grote nadeel van dit schot is dat de speelbal alle onregelmatigheden van het terrein tegenkomt, waardoor er minder controle is. Het resultaat is dus zeker niet voorspelbaar.



Indirect schieten (kort over de ground)

Een van de meest voorkomende redenen dat tireurs de boule van de tegenstander missen is dat de boule over de tegenstander heen springt (met name bij harde banen). Om dit te voorkomen kan men het beste kort schieten. Laat de boule de grond raken net voor de boule van de tegenstander. De aanvallende boule rolt door en ketst de tegenstander weg. Maar zelfs het kleinste steentje kan er voor zorgen dat het doel gemist wordt.



Ijzer op ijzer schieten

Dit is het moeilijkste schot, dat veel nauwkeurigheid vereist. De boule moet de tegenstander raken zonder de grond te raken. Het perfecte schot noemt men een "carreau". Jouw bal blijft op de plaats van de tegenstander liggen. Vaak zijn professionele tireurs zo geoefend dat ze hun eigen bal zelfs nog achteruit kunnen halen nadat ze de tegenstander hebben weggeschoten.



Trainingsoefeningen

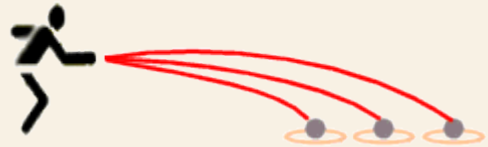
Trainingsoefeningen voor pointeurs

Balans van de speler

Plaats de boule 3 tot 4 meter van de werpcirkel. Probeer de boule te raken vanuit een gehurkte positie. Het doel van deze oefening is om, in een gehurkte positie, uw balans en stabiliteit te verbeteren. Vanuit gehurkte positie zijn oneffenheden in de baan makkelijker te ontdekken. Deze positie wordt vaak bij harde banen toegepast.

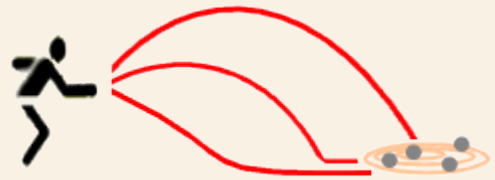
Landingsplaats (Donnée)

Teken een aantal kleine cirkels met een diameter van 10 tot 15 cm op verschillende afstanden van de werpcirkel (een paar ronde matjes van vloerbedekking werkt ook erg gemakkelijk en is erg duidelijk). Gooi dan vanuit gehurkte of staande positie de boule zodat hij in 1 van de cirkels landt. Het is mogelijk om zo de hoge en de lage gooi te oefenen.



Doel

Markeer een punt op de baan op 8 tot 9 meter van de werpcirkel. Teken rondom het doel 5 cirkels, zodat er een soort van dartboard ontstaat. Iedere cirkel krijgt een aantal punten. Maak een serie van bijvoorbeeld 5 worpen en kijk of je je score dagelijks kunt verbeteren.



Effect

Deze oefening helpt om het effect dat aan een bal gegeven wordt te controleren. Teken een kleine cirkel op 3 tot 4 meter van de werpcirkel. Teken een rechte lijn rechts en links van de cirkel. Laat de bal in de cirkel landen, maar geef de boule een zodanig effect dat als de boule de grond raakt hij naar en over de vooraf gekozen lijn rolt. De stand van de werphand is belangrijk. Voor rechtshandige geldt:



- Hand neutraal - bal recht vooruit
- Naar buiten gedraaid - linksom effect
- Naar binnen gedraaid - rechtsom effect

Trainingsoefeningen voor tireurs

Schieten

Oefen het schieten op een boule die steeds verder van de werpcirkel ligt (max. 10 meter). Begin daarbij op ongeveer 4 meter afstand. Vervolgens kan de oefening bemoeilijkt worden door een butje te gebruiken in plaats van de boule.

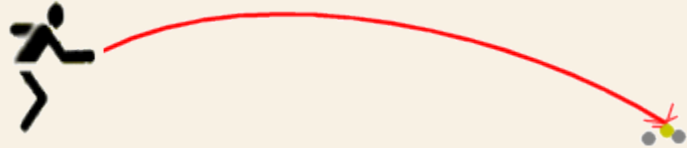
Een andere oefening is om de te schieten boule op een verhoging te leggen, bijvoorbeeld een rol tapijt of een boomstam. Met deze oefening dwing je jezelf om je arm hoog op te tillen en niet kort te schieten. M.a.w. ijzer op ijzer.

De naastliggende boule tireren

Deze oefening is bedoeld om het richten te verbeteren. Plaats 2 of 3 boules, liggend naast elkaar, met 1 boule ruimte ertussen, op 4 à 5 meter van de werpcirkel. Probeer nu de linkse, middelste of rechtse boule te tireren zonder de andere boules te raken. Bouw de lengte langzaam op tot 10 meter.

De achterste boule tireren

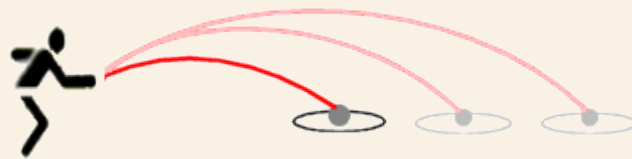
Deze oefening vergt veel van de speler zijn precisie. Plaats 2 boules, liggend achter elkaar, met 2 boules ruimte ertussen, op 8 à 9 meter van de werpcirkel. Probeer nu de achterste boule te tireren zonder de voorste boule te raken.



Er kan ook met 3 boules geoefend worden. Probeer dan de middelste of de achterste te raken.

Carreau

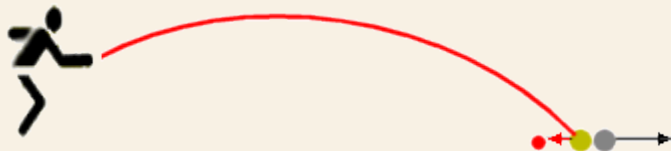
Bij tireren is het belangrijk dat u carreau kunt schieten omdat u dan geen hinder van het terrein hebt. De volgende oefening helpt hierbij: Leg de te tireren boule op de grond en teken er een cirkel met een diameter van 50 cm. omheen. Oefen nu het tireren zodanig



dat de aanvallende bal niet uit de cirkel rolt (een blijver). Start de oefening op 2 à 3 meter van de werpcirkel en vergroot vervolgens de afstand tot 8 à 9 meter en verklein ook de diameter van de cirkel. Goed tireren vraagt veel oefening zoals bijvoorbeeld 3 tot 4 keer per week.

De getrokken bal

Oefen de getrokken bal als volgt: Teken een lijn op zo'n 9 à 10 cm. voor de te tireren boule. Geef de geworpen boule een contra-effect zodat de boule terug en over de lijn rolt als hij de aan te vallen boule raakt. Het schot kan gebruikt worden als een boule achter het butje ligt. Men schiet de boule weg en rolt zelf richting het butje.



Tactiek

Bekwame petanquespelers zullen in het spel trachten zo tactisch mogelijk te spelen

Tijdens het spelen is het van extreem belang keer op keer belangrijke beslissingen nemen. Zo moet je zien waar je de but uitspeelt- ver/kort; links/midden/rechts

De voornaamste beslissing die je als tacticus, na elke zet van tegenstander, dient te nemen is of je team moet pointeren of hun bal wegschieten.

Ben je beginner/recreatief speler ga dan af op het gevoel. Je wilt toch zoveel mogelijk plezier maken.

Als je al iets van tegenstanders weet, omdat je eerder tegen hen hebt gespeeld, houd dan rekening met de zwakheden die je vermoedt. MAAR vergeet je eigen team niet! Hou rekening met jullie eigen sterktes en zwaktes.

De speelafstand

Hiervoor houd je best rekening met je eigen sterktes. Vb.: lukt het je tireur- teamgenoot amper om een boule op zo'n 10 meter te raken, probeer dan eerder om op korte afstanden je spel te vormen.

Verkeert de tireur van je eigen team in vorm, besluit dan over de optimale afstand voor de tireur te spelen. Zodoende ben je "zekerder" in je spel.

Wordt het duidelijk dat de tegenstander in vorm is op eenzelfde afstand. Breng dan wat variatie in het spel. Zo kan je onder meer hun tireur in de war en uit vorm brengen.

Pointer / Tirer

De belangrijkste en meest voorkomende vraag die tijdens een partij wordt gesteld is: moet er worden geschoten of geplaatst? Deze vaak moeilijke beslissing hangt vaak van de volgende factoren af:

- de spelsituatie
- de stand van de partij
- de afstand waarover gespeeld wordt
- de gesteldheid van het terrein
- hoe sterk ben je op dat moment
- de sterke maar ook de zwakke kanten van de tegenstanders

1. De spelsituatie

Voordeelsituatie

Het kan zijn dat je op punt ligt en meer boules in de hand hebt dan je tegenstanders. Tracht dan zoveel mogelijk je voordeelsituatie uit te spelen! Begin geen moeilijke worpen uit, want dan kan je jezelf in de problemen brengen. Bespreek met je teamgenoten welke worp de meeste kans van slagen heeft. Bouw rustig je voorsprong uit.

Nadeelsituatie

De tegenstanders ligt op punt en je wilt deze spelsituatie in je voordeel veranderen. Vaak kan dit alleen maar met een worp waar veel meer risico aan verbonden is, bijvoorbeeld door het but op te spelen, of door één of meer boules met één schot op te ruimen. Het risico is natuurlijk mede afhankelijk van het aantal boules dat jij meer of minder hebt dan je tegenstander.

2. De stand van de partij

Een partij zou je kunnen verdelen in een aantal fasen:

- de beginfase, van 0 t/m 6 punten
- de middenfase, van 7 t/m 9 punten
- de eindfase, van 10 t/m 15 punten

Maak van de aanvang van de wedstrijd gebruik om je tegenstander te observeren. Kijk hoe ze spelen, probeer de tekortkomingen van je tegenstanders te ontdekken. Let op de manier waarop ze plaatsen en schieten. Maar er is 1 regel: **”onderschat de tegenstander nooit!”**.

Na de beginfase wordt vaak duidelijk welke tactiek het beste kunt volgen. Volg je spel op en bespreek tijdig de situatie met je teamgenoten.

Ga vervolgens, als de partij het toelaat, tot aanval over. Durf initiatief te nemen

Bij de punten 8 en 9 is een grote voorzichtigheid geboden. Een klein foutje geeft de tegenstanders vaak vleugels. Dus geen enkele risico nemen. Probeer liever de zwakke punten van de tegenstander uit te buiten.

De eindfase is de beslissende fase, waarbij je er verstandig aan doet op zekerheid te spelen. Ook als je met 11 - 3 voorstaat, is het beter met één punt tevreden te zijn, in plaats van extra veel risico te nemen. Je loopt immers de kans dat de tegenstanders de werpronde wint, het heft in handen neemt en daardoor zijn zelfvertrouwen terugkrijgt. Het kan je de wedstrijd kosten. Er zijn al voldoende ploegen die aan de lijve ondervonden hebben dat een voorsprong van 14-0 kan leiden tot 14-15 verlies.

3. De afstand waarover gespeeld wordt

De vorm waarin je bent is bepalend. Schiet je op die afstand makkelijk: schiet dan en speel aanvallend. Probeer het initiatief naar je toe te halen.

Valt het op dat je tireur niet in vorm is, ga dan over naar een pointerspelletje. Maak het je tegenstander zo moeilijk als je kan.

4. De gesteldheid van het terrein

Heel wat terreinen zijn niet zo geliefd bij sommige spelers, maar dan wel bij anderen. Het gaat dan voornamelijk over pleinen die enorme putten en bulten bezitten. Je moet leren observeren. **Hou constant in het oog waar worpen terecht komen!** Zodoende kan je leren wat voor sprongen/bochten/afwijkingen de bal maakt. Het kan ook tonen waar je moet werpen om kort bij de but terecht te komen. Als je ziet dat het terrein hobbelig is, dan heeft dit ook zijn gevolgen voor tireurs. De kans is groot dat een rollende tireur bij zulke terreinen moeite heeft met het raken van zijn doel. Hier kan je niet veel aan veranderen.

Tracht dit fenomeen ook uit te buiten ten opzichte van de tegenstander. Een boule rechtstreeks raken is namelijk niet zo eenvoudig als het vaak lijkt!

DUS: Onderzoek altijd voor de aanvang van een partij hoe de terreinomstandigheden zijn!

5. Hoe sterk ben je op dat moment

Draait het team goed dan kun je meer risico nemen en aanvallend spelen door bvb een extra bal te schieten of een risicovolle bal te plaatsen. Loopt het niet lekker en mislukt er veel speel dan defensief. Plaats meer boules en als het kan voor de but. Dit is een zeer doeltreffende tactiek. Een bal voor de but kan altijd groeien en maakt het voor de tegenstander moeilijk om punten te scoren. Mislukt dat dan kan de situatie omdraaien: jou team wordt sterker en het team van de tegenstanders gaat minder goed draaien.

6. De sterke en zwakke kanten van de tegenstanders

Een belangrijk aspect van tactiek is dat je je tegenstander moet leren lezen zoals een boek. Je wilt immers de sterktes van je eigen ploeg ten volle benutten. Dus moet je op zoek gaan naar de sterktes & zwakte van je tegenstander.

“Kunnen ze goed pointeren/tireren? Heb je te maken met een ploeg waar geen tireur bijzit/ waar zelden wordt geschoten op jouw ballen?”

Wil je je tegenstanders verplichten te pointeren, dan moet je ze uitdagen. Laat je ploeg een bâtard (bastaardpunt) plaatsen. Dit is een boule, die op een 30 à 50 centimeter van het but ligt. Vaak zal de tegenstander overgaan tot pointeren doordat er voldoende ruimte is. Jouw ogenschijnlijk zwakke punt kan tot gevolg hebben dat je in een voordeelsituatie komt. Je zal immers snel zien dat sterke punten tot een sterk spel leiden, terwijl bij een bâtard je vaak zal zien dat ze met moeite beter presteren. Ik zeg hier wel degelijk vaak. We spreken immers niet van een exacte wetenschap!!!

Het is verder van belang goed op te letten wie de laatste boule(s) speelt- de tireur of pointeur. Stem je tactiek daarop af!