



Petanque/Boule

Schießtechniken

Schießen kann man auf drei Arten. Die beste Technik ist sicherlich der direkte Schuss, aber manchmal ist es angebracht sich für eine der beiden anderen Arten zu entscheiden. Das präzise Schießen erfordert außerordentlich viel Übung und eine feine Sensorik. Das Schießen ist ein hochgradig automatisierter Vorgang der aber auch im mentalen Bereich dem Spieler sehr viel abverlangt.



Direkte Schuss (Tir au fer)

Bei dieser Technik musst du die gegnerische Kugel direkt treffen - "auf Eisen" - ohne vorher den Boden zu berühren. Der Vorteil ist, dass deine Kugel nicht von Bodenunebenheiten oder Steinen abgelenkt werden kann. Besonders empfehlenswert bei harten, schwierigen Böden. Diese Wurftechnik braucht von allen Schussarten die meiste Übung. Liegt meine Schiesskugel nach dem Schuss genau an der Stelle der geschossenen Kugel spricht man von einem Carreau.

Schuss vor die Kugel (tir devant)

Dabei wird ein Aufschlagpunkt 10-30 cm vor der gegnerischen Kugel gewählt. Deine Kugel kann zwar beim Aufprall am Boden abgelenkt werden oder überspringt die von dir avisierte Kugel. Dafür muss die Wurfentfernung nicht so präzise sein wie beim direkten Schuss. Angebracht bei geraden, griffigen Böden.

Flachschuss (Raclette)

Du wirfst deine Kugel kräftig und ganz flach (auch aus der Hocke möglich), dass sie 3-4m vor der gegnerischen Kugel aufkommt. Kein "schöner" Schuss, aber oft sehr wirkungsvoll um eine Anordnung von mehreren gegnerischen Kugeln "aufzumischen". Dieser Schuss trägt auch den Namen „Raclette“ und ist sicher die einfachste Variante für den/die Einsteiger/-in.

Geschossen wird aus dem Stand! Die Fußstellung gleicht der beim Anlegen. Zielen heißt beim Petanque sowohl Richtung als auch Entfernung. Zielen bedeutet visuelles und gedankliches Messen der Entfernung zum Ziel und das Abschätzen der ausreichenden Weite des Armschwungs.

Der ganze Körper soll geschmeidig sein. Während des Schussvorgangs soll es keinerlei Starrheit zwischen Beinen, Oberkörper und Armen geben. Der Arm soll weit nach hinten schwingen und den Schwung ausnutzend schnell nach vorn kommen.

Dieses schnelle Vorschwingen (nicht ruckartig) in Verbindung mit spätem Öffnen der Hand bringt die gewünschte Höhe und Weite des Schusses. Dieser Armschwung ist das Geheimnis des Schießens.

Der Arm wird eng am Körper geführt, er soll gerade bleiben, ohne steif zu sein. Die Kugel macht einen Bogen, der weder zu hoch noch zu flach sein darf. Versuche selbst, das richtige Maß zu finden. Die Kugel soll das Ziel ohne zusätzliches Effet erreichen.

Beim und nach dem Loslassen der Kugel sollen Arm und Hand zum Ziel gerichtet bleiben. Die mentale Komponente in Bezug auf Vorbereitung und Ablauf des Schussvorganges ist so entscheidend für den erfolgreichen Abschluss, dass es notwendig ist, speziell darauf einzugehen.

- Ich gehe vom Kreis aus die Entfernung zur Kugel ab, die zu schießen ist. So bekomme ich ein Gefühl für die Distanz.
- Sehe ich die zu schießende Gegnerkugel, betrachte ich die Lage der Kugel und erkenne ich, welche Schussvariante angebracht ist.
- Ich gehe etwa 1 bis 2 m hinter den Kreis zurück, blicke über die Distanz zur Kugel (die jetzt etwas weiter aussieht), gehe in den Kreis (auf den Boden blickend), nehme die richtige Haltung ein schieße locker, aber mit Biss.
- Ich verfolge die Flugbahn der Kugel und das Ergebnis meines Schussversuches. Ist er erfolgreich, trete ich entspannt aus dem Kreis. War der Schuss ein "Loch", versuche ich, falls ich noch einmal schießen muss, zu reflektieren, warum der Schuss nicht getroffen hat. Ich wiederhole dann alles ab Phase 4, versuche die Korrektur in den Bewegungsablauf einzubauen.