

Boule | Pétanque 100 Tipps die dein Spiel verbessern

Das Beste aus 16 Jahren Training
Daniel Dias

2. Auflage



Daniel Dias

Boule | Pétanque

100 Tipps, die dein Spiel verbessern

Das Beste aus 20 Jahren Training

2. Überarbeitete und korrigierte Auflage 2024



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-9821926-2-8

Copyright

© 1. Auflage 2020 Daniel Dias, www.boule-training.de, Essen

© 2. Auflage 2024 Daniel Dias, www.boule-training.de, Essen

Alle Rechte vorbehalten. Alle Inhalte, Texte, Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung und Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Verfilmung oder Verwendung als Kursunterlage in Boulekursen und Trainings. Der rechtliche Vorbehalt bezieht sich weiterhin auf ungenehmigte auch auszugsweise Veröffentlichungen im Internet sowie innerhalb von öffentlichen oder geschlossenen sozialen Netzwerken.

Lektorat: Verena Dias, Werner

Wilfried Paul, Andrea Sommer

Text, Gestaltung, Satz, Layout und Titel: Daniel Dias

Fotos: Daniel Dias

Druck: Aumüller Druck Regensburg

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	9
Einleitung	10
Verwendung des Buchs	12

Tipps rund um Kugeln (Tipps 1-7)

Sind meine Kugeln zu groß?	16
Das richtige Gewicht finden... ..	17
Harte oder weiche Kugeln spielen?	19
Karbon- oder Edelstahlkugeln (INOX)?	20
Halte ich Kugeln in der anderen Hand?	22
Brauche ich neue Kugeln?	24
Kalte Kugeln und kalte Hände	25

Tipps rund ums Zubehör (Tipps 8-13)

So viel Zubehör wie nötig	29
Hast du ein Maßband?	30
Brauche ich einen Magneten?	31
Brauche ich einen Lappen?	32
Bringt ein nasser Lappen etwas?	33
Mehrere Kugelsätze	34

Tipps rund ums Terrain (Tipps 14-19)

Unterschiede einer Bahn	36
Die beiden Schichten eines Bodens	37
Welcher Wurf auf welchem Boden	40
Das Terrain lesen	41
Wellen und Täler auf dem Platz	42
Mit oder gegen den Boden spielen?	44

Tipps zur Bewegung und Haltung (Tipps 20-30)

Schwingen hilft	46
Mein Rückschwung kommt nicht so hoch	51
Wohin mit dem kleinen Finger?	52
Wohin mit dem Daumen?	53
Wohin mit dem anderen Arm?	54
Spiele mutig!	55

Ich verliere die Kugel zu früh	56
Ich halte die Kugeln fest	57
Bewegungsfehler vermeiden	58
Fehler Nr. 1: Die Hand im Rücken.....	59
Fehler Nr. 2: »Die Wippe«	59
Fehler Nr. 3: Um den Körper herum schwingen	60

Tipps rund ums Legen (Tipps 31-42)

Legen ist nicht einfacher als schießen	64
Das richtige Donnée finden	66
Wie viel Rückdrall benötige ich?	68
Wann spielt man aus der Hocke?	68
Wann spielt man ein Hochportée?	71
Nicht an die Sau legen	72
Wo lege ich denn dann hin?	74
»Die« liegt im Weg	76
Meine Hochportées bleiben nicht liegen	82
Ich lege oft durch	83
Ich mach mal einen Sicherheitswurf	86
Da war ein Stein	87

Tipps rund ums Schießen (Tipps 43-57)

Ich kann gar nicht schießen	90
Flach oder mit Bogen?	92
Vor die Kugel oder auf Eisen?	93
Wohin beim Schuss zielen?	96
Ein Carreau schießen	98
Ein Palet schießen	99
Ein Retro schießen	102
Tir à la rafle	103
In Hanglagen schießen	104
Weite Schüsse leicht gemacht	105
Ich schieße immer rechts (links) daneben	106
Falsche Wahrheiten	107
Die liegt im Konter.....	108
Der Schuss ist zu gefährlich.....	110
Die haben zwei Punkte.....	111

Mit der Letzten schießt man nicht.....	113
--	-----

Tipps zur Taktik (Tipps 58-71)

Der Sauwurf	116
Wenn es gut läuft	117
Wenn es nicht gut läuft	118
Von den Standards leben	120
Ziele im Spiel	123
Die richtige Taktik für mich finden	124
Das Momentum finden	125
Sei wachsam, zähle bis 12	127
Da ist noch Platz, wir legen	128
3 gegen 3 Kugeln - wir können schießen	130
Wann ein Carreau zählt	132
Reden hilft nicht immer	134
Die hatten nur Glück	135
In der letzten Aufnahme verloren	136

Tipps für den Wettkampf (Tipps 72-77)

Richtiges Einspielen hilft	138
Umgang mit Regelverstößen des Gegners	139
Soll man jede Kugel markieren?	141
Wo steht man am besten?	143
Respektiere deine Gegner	145
Hexen	146

Tipps rund um den Kopf (Tipps 78-87)

Sei nett zu dir selbst	148
Ein Spiel annehmen	149
Keinen falschen Respekt haben	150
Gegen Kugeln spielen... ..	151
Das richtige Mindset	152
Warum ich ein guter Pétanquespieler bin	153
Ein Spiel um Leben und Tod	155
Nicht denken hilft auch	156
Was tun gegen Aufregung?	157
Ich werde gestört	159

Tipps rund um das Team (Tipps 88-100)

T. e. a. m.	62
Das richtige Team finden	165
Die Identität des Teams finden	166
Kenne deine Mitspieler	167
Zusammenbleiben oder wechseln	169
Bilden drei gute Spieler ein gutes Team?	170
Entscheidet der Tireur, wann er schießt?	171
Mein Mitspieler bringt keine Kugel	173
Immer soll ich legen	175
Der will immer Recht haben	177
Andere Spieler dirigieren	178
Die Akzeptanz von Frauen im Team	181
Tipps 100	183

Weißt du eigentlich...?

Woher man ein Frankreichtrikot kriegt	186
Wie wichtig die World Games sind	187
Warum Kugeln explodieren können	187
Woraus die ersten Kugeln bestanden	188
Warum Kugeln abnehmen	189
Womit man Indoor spielen kann	189
Wie deine Schuhe länger halten können	191
Wo es Kugelhalter auf dem WC gibt	191
Wie man Säue spalten kann	191

Nachhaltiges Training

Nachhaltiges Training	194
Wurfreflexion	195
Dein persönliches Tipp-Tagebuch	197

Anhang

Danksagung	199
Glossar	202
Persönliches Trainingsangebot	211
Teilnehmerstimmen	214
Ausblick	216

Vorwort zur zweiten Auflage

Die Motivation für dieses Buch ist die Fragen zu beantworten, die in Kursen und in persönlichen Trainings gestellt werden. Auf Turnieren, bei Trainings in Vereinen, durch E-Mails und in Briefen bin ich in den letzten Jahren immer wieder auf die »100 Tipps« angesprochen worden. Die Kernaussage war häufig in der Art: »Tolles Buch, es hat mir sehr geholfen, mich zu verbessern.« Oft kam der Wunsch, das Buch zu signieren, dem ich gerne nachgekommen bin. Dazu kommen die positiven Bewertungen von euch persönlich, die 4,7 Sterne bei Amazon und anderen Verkaufsplattformen. Danke!

Unser Sport wächst. Die Anzahl der Aktiven steigt weiter. Mit der 2. Auflage möchte ich allen Dazukommenden und Interessierten die 100 Tipps bereitzustellen. Genau die Tipps, die man sich in vielen Jahren erarbeiten muss oder die man von erfahrenen Spielern lernt, sofern man solche kennt und persönlich Zugang zu ihnen hat und insofern sie ihr Wissen teilen. Ich denke: Jeder soll Zugang zu allem Wissen haben, was gleiche Voraussetzungen schafft. Am Ende des Tages gewinnt das Team, das am häufigsten trainiert oder die bessere Kondition oder mentale Stärke hat; vielleicht auch das Team welches das Quäntchen Glück auf seiner Seite hatte. Aber auf keinen Fall gewinnt ein Team durch einen Wissensvorsprung. Wissen steht allen zur Verfügung und wer das Beste daraus macht oder das größte Talent hat, der gewinnt denn so funktioniert Sport.

In dieser Auflage sind Inhalte aktualisiert, die sich auf die offiziellen Regeln beziehen, und andere Inhalte, zu denen es Rückfragen gab, mit dem Ziel, dass sie selbsterklärend sind. Ich bin sicher, dass die »100 Tipps« weiterhin Boulespieler und -spielerinnen begeistern werden und aktiv dazu beitragen, Klarheit in ihr Spiel und ihre Technik zu bekommen. Danke an die Community in Deutschland, Österreich und der Schweiz für die Rückmeldungen.

Habt bitte alle weiterhin Freude an diesem wundervollen Spiel und erzählt allen, wie großartig unser Sport ist.

Allez, les boules! Daniel Dias, im Sommer 2024

Einleitung

Besser werden und gewinnen

Am Ende eines Spiels hat eine Équipe, eine Mannschaft, 13 Punkte erreicht und das Spiel gewonnen. Ein Unentschieden, ein Remis, gibt es nicht; das ist beim Pétanque nicht vorgesehen. Pétanque ist daher ein Wettkampfsport, in dem es darum geht, die eigenen Fähigkeiten mit den Fähigkeiten anderer zu messen. Die Gewinner eines Spiels sind an diesem Tag, auf diesem Platz, bei diesem Wetter und unter Berücksichtigung aller anderen Umstände, das bessere Team.

Gewinnen zu wollen und das bessere Team zu sein, gehört daher zur Wettkampfsportart Pétanque wie die Kugeln, die Sau, die netten Menschen, die Geselligkeit, das Frankreichgefühl und manchmal auch der Rotwein. Auch wenn man nicht im Wettkampf, sondern einfach »nur« in seinem Verein oder seiner Spielgemeinschaft mit netten Leuten spielt, will man gewinnen. Wir hätten uns schließlich auch für ein anderes Hobby entscheiden können. Nehmen wir das Tauchen. Dabei würden wir etwas gemeinsam erleben, wir würden uns bunte Fische ansehen, uns im Anschluss über das Erlebte freuen und austauschen. Es gäbe keine Verlierer. Es gäbe nur Gewinner. Das wollen wir aber nicht. Wir wollen spielen, zocken, um jeden Punkt kämpfen und am Ende eines guten Spiels das bessere Team sein. Wir wollen ein spannendes Spiel gewinnen, am besten 13:12.

Das entspricht der Erfahrung, die ich seit dem Jahr 2002 als Spieler und seit dem Jahr 2004 als Trainer gemacht habe. Dabei scheint es unerheblich, ob man in der Bundesliga, in der untersten Liga oder einmal im Monat mit Freunden spielt. Man spielt, um zu gewinnen, und man ist – je nach Charakter – weniger zufrieden, enttäuscht, traurig, verärgert oder sauer, wenn man verliert. Wir wollen gewinnen. Das fühlt sich einfach besser an. Deswegen suchen wir den Wettkampf.

Daraus ergibt sich die Motivation, besser zu werden. Natürlich sind Training und Übung erforderlich, um besser zu werden. Im Gegensatz zu anderen Sportarten wird beim Pétanque jedoch häufiger gespielt als trainiert. Nicht jedermann findet die Zeit dazu oder ist bereit, intensiv zu trainieren.

Aus diesem Grund ist dieses Buch nicht als klassisches Trainingsbuch anzusehen, sondern vielmehr als Ratgeber, Helfer und Nachschlagewerk. Die wertvollen Tipps, die man sonst nur aus sehr viel Erfahrung oder dem Austausch mit versierten Spielern erhalten würde, sind fast alle sofort wirksam. Man kann sein Spiel durch das Anwenden dieser Tipps auch ohne intensives Training gut verbessern.

Aus den Fragen und Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Kurse und Boule-Trainings ist die Idee zu diesem Buch entstanden. Daher erklärt dieses Buch nicht das Spiel als solches und den Ablauf des Spiels mit seinen Regeln im Allgemeinen. Vielmehr gibt es Antworten auf die Fragen, die Trainingsteilnehmerinnen und Teilnehmer in Pétanque-Kursen am häufigsten gestellt haben.

Die Tipps dieses Buchs helfen dir dabei, Fragen aus verschiedenen Themengebieten rund um das Boule- und Pétanquespiel zu erhalten und Klarheit zu schaffen. Sie sind eine große Hilfe für alle, die das Spiel besser verstehen und sich verbessern möchten und dadurch die Qualität ihres Spiels weiterentwickeln. Manche Tipps geben konkrete Handlungsanleitung. Andere Tipps geben Hintergrundwissen. Andere Tipps helfen dabei, sich im Spiel und im Wettkampf wohlfühlen. Es gibt auch den einen oder anderen Tipp, der zunächst ein wenig kurios erscheinen mag. Alle Tipps helfen dir, mehr Spiele zu gewinnen. Die Leitidee ist, mit einfach anzuwendenden Tipps und Tricks, dein Spiel sofort und merklich zu verbessern.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren, Anwenden und vor allem beim Gewinnen!

Verwendung des Buchs

Lesarten und Symbole

Dieses Buch bietet mehrere Lesarten an. In zehn Kapiteln findest du 100 Tipps, die sich ungleich auf die Kapitel verteilen. Jedes Kapitel entspricht jeweils einer Kategorie. So bietet dir Kapitel sechs z. B. Tipps rund ums Schießen und wenn die Taktik im Spiel derzeit dein Thema ist, dann findest du Tipps dazu in Kapitel sieben. Je nachdem, wo derzeit dein Interessengebiet, dein Trainingsbedarf und dein Wunsch nach Verbesserung und Entwicklung liegen, kannst du dich nach deinem individuellen Bedarf einzelnen Themengebieten widmen.

Alle Tipps sind rechts oder links neben dem Text in der sogenannten Marginalspalte mit Symbolen versehen. Die Symbole geben dir den Hinweis darauf, wie schnell dieser Tipp umgesetzt werden kann. Die meisten Tipps wirken sofort. Die Marginalspalte dient auch dem »Querlesen«. Interessiert dich ein dort angegebenes Stichwort, dann findest du Detailinformationen dazu in dem nebenstehenden Tipp.

Folgende Symbole findest du neben dem Text:



Wirkt sofort

Das Symbol Fast Forward (Schnellvorlauf) kennzeichnet die Tipps, die sofort wirken und bei ihrer Anwendung unmittelbar einen großen Nutzen für dich haben.



Wirkt nach
kurzem
Ausprobieren

Das Symbol Forward (Vorlauf) kennzeichnet Tipps, die nach kurzem Ausprobieren wirken und deren Nutzen sich durch fortwährende Anwendung und Übung vergrößert.



Wirkt nach
Training

Das Symbol Play (Abspielen) kennzeichnet die Tipps, die Übung und Training erfordern, um den größtmöglichen Nutzen entwickeln zu können. Sie können sofort angewendet werden. Ihre Wirksamkeit entwickelt sich in Abhängigkeit deines Trainingseifers und -erfolgs.

Unterschiede
auf einer
Bahn

Macht dich dieser Tipp-Auszug in der Marginalspalte neugierig, kannst du den danebenstehenden Absatz oder Tipp in Gänze lesen.

An manchen Stellen findest du Infokästen. Sie geben dir weiteres Hintergrundwissen oder Zusatzinformationen zu einem Tipp.

Infokasten



Ein Fun Fact gibt dir Hintergrundwissen über Dinge, die man wissen kann, aber nicht zwingend wissen muss.

Fun-Fact

Bevor du das nächste Mal Boule spielen gehst, kannst du dir auch einen beliebigen Tipp aussuchen, vielleicht einen, der sofort wirkt, und diesen mit »auf den Platz nehmen« und anwenden.

In Kapitel zwölf findest du eine Übersicht aller Tipps. Dein persönliches Tipp-Tagebuch kannst du nutzen, um anzukreuzen, welche Tipps du bereits umgesetzt hast, welche Tipps dir besonders geholfen haben und welche dein Spiel besonders verbessert haben. Wenn es irgendwann einmal nicht so gut in deinem Spiel laufen sollte, hilft dir diese Übersicht dich daran zu erinnern, was dir schon einmal geholfen hat. Zugleich erstellst du eine Übersicht, welche Tipps du noch nicht ausprobiert hast und was aus diesem Buch du noch »bearbeiten« kannst. Zu guter Letzt kannst du dieses Buch auch vollständig vom Anfang bis zum Ende lesen – jeder, wie er mag.

Begriffe

Die Begriffe Boule und Pétanque werden in diesem Buch synonym verwendet. Da in Deutschland fast ausschließlich Pétanque gespielt wird, meint hier zu Lande, wer Boule sagt, damit Pétanque.

Pétanque ist der sachlich richtige Begriff. Boule ist der Überbegriff für verschiedene französische Kugelsportarten wie Pétanque, Jeu Provençal und Boule Lyonnaise. Freizeitorientierte Pétanquespieler, denen es mehr um das Spiel als um den Sport geht und die keinem Verein angehören, nennt man eher Boulespieler. Als Pétanquespieler werden eher die Spielerinnen und Spieler bezeichnet, die sportlicher spielen, an Wettkämpfen teilnehmen oder eine Lizenz über ihren Verein haben.

Der Fachbegriff für die »Sau«, das »Schweinchen« oder französisch das »Cochonnet« lautet Zielkugel. Im Spiel wird sie »Sau« genannt.

Niemand sagt im Spiel: »Wirf die Zielkugel auf 7 Meter.« oder »Ich mach einen Schuss auf die Zielkugel.« Man wirft die Sau, man zieht die Sau und man schießt auf die Sau. Aus diesem Grund bleibe ich in diesem Buch bei einem realitätsnahen Sprachgebrauch, der dem Sprachgebrauch im Spiel entspricht. Die Zielkugel wird daher in diesem Buch durchgängig als »Sau« bezeichnet.

Glossar

Am Ende des Buches findet sich ein Glossar. Darin findest du alle in diesem Buch verwendeten boule- und pétanqueüblichen Ausdrücke und Begriffe alphabetisch geordnet zum Nachschlagen. Es ist jedoch kein allgemeines Lexikon für Boule oder Pétanquebegriffe und hat daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es dient dem besseren Verständnis und dem Umgang mit diesem Buch.

Gender

In diesem Buch stehen der Sport und das Spiel im Vordergrund. Es richtet sich daher an alle Personen, die daran Freude haben. Ich möchte ausdrücklich alle weiblichen sowie männlichen und alle anderen Personen gleichermaßen wertschätzend ansprechen. Daher schließt die Bezeichnung »Spieler« alle Geschlechter ein.

Du

Beim Boule oder Pétanque sind wir eine große Familie. Viele Spieler kennen sich über die Grenzen von Bundesländern und Ländern hinweg. Sie haben unterschiedliche Nationalitäten. Man duzt sich beim Boule und Pétanque. Mir ist kein Platz bekannt, auf dem das nicht konsequent angewendet wird, und das finde ich großartig. Da sich dieses Buch an Boule- bzw. Pétanquespieler richtet, kann es sich für mich nur richtig anfühlen, meine Leser entsprechend zu duzen.



Tipps rund um **Kugeln**

»Zu groß - zu klein, zu leicht - zu
schwer, INOX - rostend,
hart - weich, loslassen, warm
machen und muss ich eigentlich
neue kaufen?«

Sind meine Kugeln zu groß?

Tipp 1

Aus der Größe der Hand ergibt sich die passende Kugelgröße (Tabelle)

Oder sind sie zu klein? Es gibt verschiedene Methoden, seine passende Kugelgröße zu finden. Das sind z. B. Messmethoden. Bei einer Methode misst man bei gestreckter Hand den Abstand zwischen der Spitze des Mittelfingers und dem Ende der Handfläche bis zur ersten Handfalte am Handgelenk. Dazu verwendet man ein Maßband oder Lineal. Das Ergebnis gibt die passende Kugelgröße vor. Schiesser können einen Millimeter nach oben abweichen.

bis 170 mm	71 mm
ab 170 mm	72 mm
ab 180 mm	73 mm
ab 190 mm	74 mm
ab 200 mm	75 mm
ab 210 mm	76 mm
ab 220 mm	77 mm
ab 230 mm	78 mm

Eine andere Messmethode, die ich während eines deutsch-französischen Austauschs der Espoirs (U23) Nationalmannschaften von meinem französischen Trainerkollegen kennengelernt habe, ermittelt die richtige Kugelgröße wie folgt: Lege beide Handwurzeln aneinander. Die Finger zeigen nach oben, die Handflächen zeigen zueinander. Lege nun eine Kugel zwischen deine Handflächen und lege diese an die Kugel. Die Handwurzeln bleiben aneinander liegen. Umfasse nun die Kugel oben mit den Mittelfingern. Reichen deine Fingerspitzen jeweils bis zum zweiten Fingergelenk des gegenüberliegenden Mittelfingers, dann hast du eine Kugel in der richtigen Größe. Erreichen die Fingerspitzen das zweite Gelenk nicht, ist die Kugel zu groß. Umfassen sie die Kugel weiter, ggf. bis zu den gegenüberliegenden Handflächen, ist die Kugel zu klein.



Wirkt nach kurzem Ausprobieren

Bild rechts

Eine weitere Messart misst bei gespreizter Hand die Strecke zwischen der Spitze des Mittelfingers und dem Daumen.

Die Ansätze, die den vorwiegenden Rollen im Spiel folgen, sollte man nicht übertreiben. Legern empfiehlt man kleinere Kugeln, ein kleineres Ziel für Schiesser. Größere Kugeln bedeuten mehr Kugelfläche, damit Schiesser häufiger treffen. Ein Spielverlauf ist nicht immer vorhersehbar. Was, wenn der Leger in einem Spiel häufiger zum Schießen kommt? Nach dieser Empfehlung ist es für ihn dann schwieriger, mit seinen kleinen Kugeln eine andere Kugel beim

Schuss zu treffen. Was, wenn der Schiesser in einem Spiel mit seinen großen Kugeln häufig legen muss? Dann bietet er dem Gegner große Ziele an. Wie verhält sich der Milieu-Spieler?

Wichtig ist vor allem, wie sich Kugeln in der Hand verhalten. Zu große Kugeln fallen in der Wurfphase zu früh aus der Hand. Kleine Kugeln bleiben öfter in der Hand stecken oder kleben. Zu kleine oder zu große Kugeln verlassen die Hand nicht gerade. Daher empfehle ich, dass die Kugel gut und satt in der Handfläche liegt.



Messen der richtigen Kugelgröße ohne Messgerät

Liegt die Kugel in der Mitte der Handfläche, weder rechts- noch linkslastig, kann sie gerade gespielt werden und die Hand im richtigen Moment verlassen. Jetzt hast du die beste Kontrolle über deine Kugeln und über dein Spiel.

Da man kleinere Kugeln besser umfassen kann, eignen sich 1-2 mm kleinere Kugeln für das Training. Man lernt damit leichter, mit viel Effet oder ein Hochpor-tée mit viel Rückdrall bzw. mit Gegeneffet zu spielen. Man hat schnellere Erfolge und kann die erlernte Technik aus dem Training im Anschluss recht schnell auf die Kugeln seiner »eigentlichen« Größe übertragen.

Trainingstipp

Das richtige Gewicht finden...

Hast du wie oben beschrieben die richtige Kugelgröße gefunden, kannst du nun ausprobieren, mit welchem Gewicht du am besten spielen kannst. Leihe dir dazu verschieden schwere Kugeln von anderen Spielern aus. Deine Körpergröße und Statur spielen bei der Wahl des Gewichtes durchaus eine Rolle. In jedem Fall solltest du mit den Kugeln erreichen können, sie in einem Bogen zu werfen. Jeder Wurf soll in einer nach oben gerichteten Flugbahn verlaufen, in einer Wurfparabel. Das gilt auch bei flachen Würfen.

Tipp 2



Wirkt nach kurzem Ausprobieren

Mit zu schweren Kugeln wird die Flugbahn zu flach. Schwerere Kugeln fallen vor dem eigentlichen Abwurfpunkt aus der Hand, also zu einem Zeitpunkt, an dem die Wurfbewegung noch nicht abgeschlos-



Zu schwere Kugeln »fallen« vor dem Abwurfpunkt aus der Hand, die Flugbahn bleibt zu flach

sen ist. Mit zu leichten Kugeln verpasst du oft den idealen Abwurfpunkt, da sie zu lange in der Hand gehalten werden. Sie werden festgehalten. Der Abwurfwinkel ist dann zu steil und die Flugbahn folglich zu hoch. Dadurch sind die Würfe zu hoch und zu kurz.

Schwere Kugeln verhalten sich nach dem Bodenkontakt anders als leichtere. Mit einem

hohen Gewicht rollt die Kugel beim Legen weniger weit. Dadurch lässt sich z. B. ein Hochportée leichter spielen, denn die Kugel verhält sich auf dem Boden träger. Das ist von Vorteil. Eine schwerere Kugel sehr hoch zu werfen, ist jedoch schwieriger. Wird sie getroffen, rollt sie weniger weit weg als eine leichte Kugel. Mit einer leichteren Kugel fällt das Schießen leichter, besonders beim Eisenschuss auf Distanzen von 9 bis 10 Metern. Schießt man hingegen mit einer schwereren Kugel, hat man eine höhere Carreau-Chance und die andere Kugel fliegt weiter weg.

Eine passende Kugel zum richtigen Zeitpunkt abgeworfen kann im »Bogen« steigen

Was ist nun leicht und was ist schwer? Weit verbreitet sind Kugeln mit einem Gewicht um 700g. Gängige Durchmesser liegen zwischen



Die Seiten 19 - 34 sind nicht Teil dieser Leseprobe



Tipps rund ums **Terrain**

»Harte Böden, weiche Böden,
Böden lesen, Schichten,
Wellen und Täler:
Soll ich mit dem oder gegen
den Boden spielen?«

Unterschiede einer Bahn

Tipp 14 Im Gegensatz zu einer freien Spielfläche (Terrain libre) ist eine Boule-Bahn auf einem angelegten Boulodrom durch Schnüre oder Balken begrenzt und spielt sich gleichmäßig ab. Häufig wird die Sau in der Mitte der Bahn platziert. Dort laufen im Spiel am häufigsten Spieler entlang. Es entsteht eine Furche, eine Rinne, in der Mitte der Bahn. Diese ist mal besser und mal schlechter sichtbar. Auch wenn sie nicht gut zu sehen ist, verändert sie die Bahn. Der Boden ist aus diesem Grund in Spielrichtung der Bahn in der Mitte weicher. Durch das ständige Bespielen und das Überlaufen des Bodens in diesem Bereich löst sich der Bodenbelag. Loser Belag ist weicher und beweglicher als verdichteter Belag.

Unterschiede
auf einer
Bahn



Wirkt sofort

Wenn die ständige Nutzung in der Mitte einer Bahn diese durch den aufgelockerten Boden dort weicher macht, ist dann die Bahn durch die Nichtnutzung an den Seiten und Rändern also härter? Genauso ist es. Bahnen sind häufig unterschiedlich hart, auch wenn der Boden oberflächlich gleichmäßig aussieht.

Terrain libre



Dieses Wissen kannst du im Spiel gut anwenden. Spiele Kugeln mit einem Donnée in der Nähe der seitlichen Linien grundsätzlich etwas kürzer als Données in der Mitte der Bahn. Du kannst die Sau verschieden platzieren: längs der Bahn, schräg in der Nähe zur Seitenlinie oder longline, an der Linie entlang. Dein Gegner verfügt vielleicht nicht über dieses Wissen und könnte daher mehrere Kugeln durchlegen, weil ihm nicht klar ist, dass sich die Kugeln an diesen härteren Stellen auf derselben Bahn anders verhalten.



Angelegte
Boule-Bahnen

Kennt dein Gegner dieses Prinzip nicht, weil er denkt: »Es ist doch eine Bahn, der gleiche Boden?«, wird es einige Zeit dauern, bis er seine Würfe anpasst. Er braucht also länger, um ins Spiel zu kommen und Konstanz zu erreichen. Vielleicht bemerkt er es gar nicht. Das wird deinem Team einen Vorteil verschaffen und zu einem besseren Ergebnis führen.

Weicher Boden bedeutet, dass die Energie der Kugel eher gebremst wird. Auf weichem Boden rollen die Kugeln weniger weit und man kann, ohne dass Kugeln leicht verspringen, höher spielen. Bei angelegten Bahnen ist der Boden in der Mitte oft weicher.

Weiche Böden

Die beiden Schichten eines Bodens

Jeder Boden besteht aus übereinanderliegenden Schichten. Teilen wir den Boden grob in eine obere und eine untere Schicht ein, dann können wir besser einschätzen, wie sich die Kugeln beim Legen und Schießen verhalten.

Wenn die obere Schicht aus losem Kies oder Steinen besteht, stellen sich zwei Fragen: 1. Wie hoch ist diese Schicht? und 2. Wie locker liegt sie auf? Ist sie mehrere Zentimeter hoch, so erreicht eine

Tipp 15

Die Seiten 38- 44 sind nicht Teil dieser Leseprobe



Tipps zur Bewegung und Haltung

»Wie halte ich die Hand?
Schwingen hilft, Kugeln verlieren,
Kugeln festhalten, mutig spielen,
Bewegungsfehler,
nach hinten aufschwingen«

Die Seiten 46 - 60 sind nicht Teil dieser Leseprobe

Hinzukommt, dass durch die Rotation um die Körperlängsachse ein unerwünschter Seiteneffekt erzeugt wird. Das führt dazu, dass eine Kugel, die zum richtigen Abwurfpunkt, also gerade geworfen wurde, nicht geradeaus läuft. Sie wird bei einem Rechtshänder von rechts nach links laufen und bei einem Linkshänder von links nach rechts. Das Ziel ist kaum mehr zu erreichen. Das konstante Spiel ist zum Scheitern verurteilt.

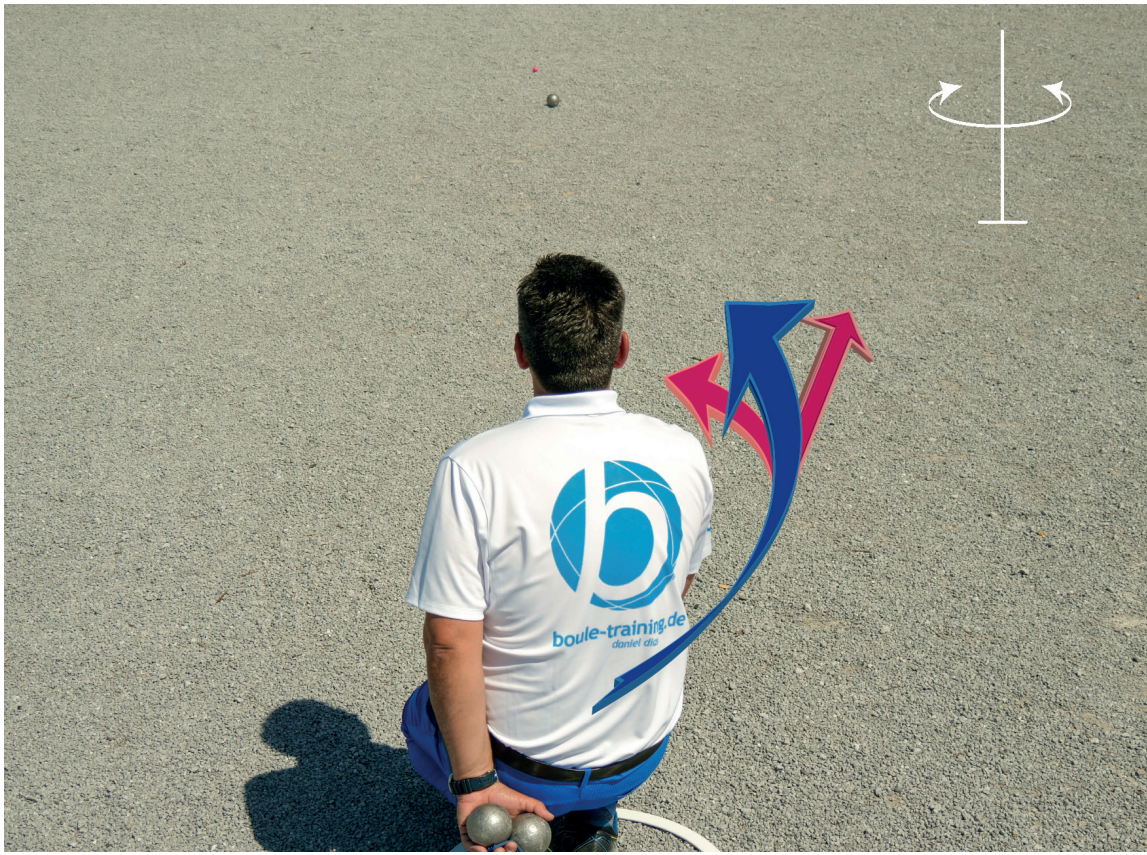
Abweichung
vorprogram-
miert

Ungewollter
Seiteneffekt

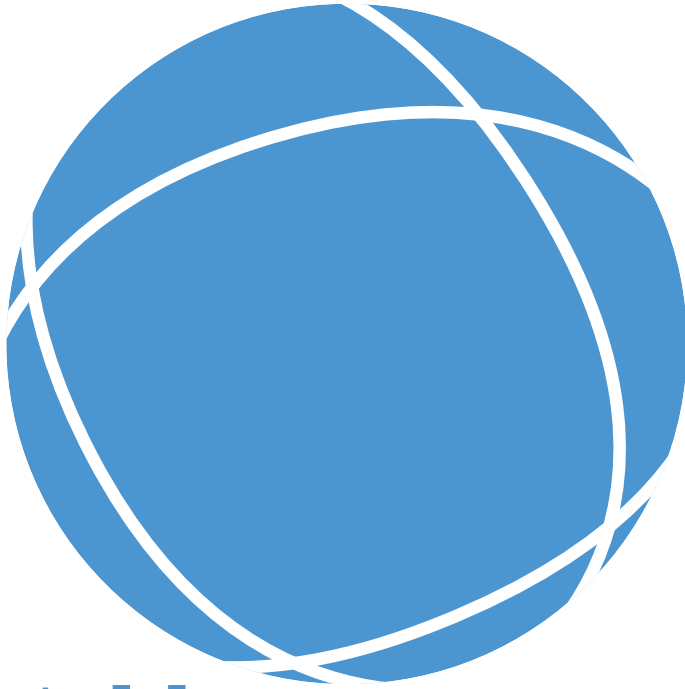
Bewegungsfehler sind ernst zu nehmen. Sie behindern einen guten Bewegungsablauf. Sie gehören nicht zu einem individuellen Stil. Sie erschweren stark die Durchführung einer guten Aktion. Überprüfe deinen Stil auf Bewegungsfehler. Erkenne Bewegungsfehler und stelle diese ab. Das wird dein Spiel erleichtern und stark verbessern.

Bewegungs-
fehler ab-
stellen

Der Schwung um den Körper herum lässt nur einen kurzen Abwurfpunkt zu, an dem eine Kugel die gewünschte Richtung nimmt (blauer Pfeil). Wird die Kugel zu früh (roter Pfeil rechts) oder zu spät (roter Pfeil links) aus der Hand gelassen, wird das Ziel unerreichbar. Das Schwingen um die Körperachse herum ist ein gravierender Bewegungsfehler.



Die Seiten 62 - 200 sind nicht Teil dieser Leseprobe



Alle Begriffe nachlesen im Glossar

»Au fer, Equipe,
Bibéron, Donnée,
Gegeneffet, Portée, Recul,
Schere schießen,
Zeitvorteil, Zeitnachteil«

Glossar

Das Glossar dient dem besseren Verständnis des Buchs. Es bietet eine alphabetisch geordnete Übersicht der in diesem Buch verwendeten Begriffe, Fachbegriffe und gängigen Ausdrücke. Es hat nicht den Anspruch, ein umfassendes oder vollständiges Verzeichnis von pétanquespezifischen Begriffen zu sein.

Au fer

A

Begriff für den Direktschuss einer Schusskugel direkt auf die zu schießende Kugel auf Eisen. Die Kugeln berühren einander Eisen auf Eisen ohne Bodenkontakt.

Aufnahme

Ein Durchgang in einem Spiel, in dem ein Team die Sau wirft und danach jedes Team seine Kugeln spielt. Es werden so viele Aufnahmen gespielt, bis ein Team 13 Punkte erreicht hat.

Bahn (Boule-Bahn)

B

Auf Bouleanlagen, auch Boulodrom genannt, spielt man auf markierten und oft auch umrandeten Boule-Bahnen. Eine Wettkampfbahn misst 15 mal 4 Meter.

Bewegungsfehler

Begriff für Fehlhaltungen und Fehlstellungen, die den Bewegungsablauf behindern.

Biberon

Begriff für eine Kugel, die direkt an der Zielkugel (Sau) liegt und sie berührt.

Bild

Ausdruck für die Kugeln und deren Lage in einer Aufnahme.

Bogen

Begriff für die Flugbahn oder ballistische Kurve oder Wurfparabel, die eine Kugel beim Wurf innehat. Ein hoher Bogen meint einen Abwurfwinkel der oberen Winkelgruppe von 45° oder mehr. Ein flacher Bogen meint einen Abwurfwinkel der unteren Winkelgruppe von weniger als 45°.

Die Seiten 203 - 210 sind nicht Teil dieser Leseprobe

Persönliches Trainingsangebot

Wie ich als Trainer arbeite

Als Trainer arbeite ich mit unterschiedlichen Zielgruppen im Alter von acht bis achtzig Jahren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Trainings bringen ganz unterschiedliche Erfahrungs- und Leistungsniveaus mit. Genau das finde ich spannend. Als Trainer liegt für mich die Herausforderung darin, jeden Teilnehmer genau dort abzuholen, wo er steht, um gemeinsam den nächsten Entwicklungsschritt gehen zu können. Besonders wichtig ist mir dabei, dass ich im Training für jede(n) das Passende finde. Jeder Spieler und Sportler bringt andere körperliche Voraussetzungen mit. Einem Spieler mit einer Unbeweglichkeit der Schulter kann ich alternative Bewegungsabläufe aufzeigen, damit er trotz Einschränkung gut spielen kann. Dazu gibt es unterschiedliche Handlungsalternativen, jedoch kein »Richtig« oder »Falsch«. Es gibt das, was zu dir als Spieler passt, und das gilt es zu finden, um es dann zu trainieren.

Alle Altersgruppen

Alle Spielniveaus

Unterschiedliche Voraussetzungen

Alternativen bei Bewegungseinschränkungen

Individuelle Lösungen

Ziel des persönlichen Trainings

Im persönlichen Training werden Inhalte gemeinsam erlernt und in ersten Schritten eingeübt. Ziel des Trainings ist es, die Inhalte zu verstehen und deren Zusammenhänge zu erkennen. Bei Techniktraining ist es der Zusammenhang zwischen dem Bewegungsablauf und dem Verhalten der Kugeln, beim Taktiktraining zwischen Chancen und Risiken und beim Mentaltraining zwischen Denken und Leisten.

Abläufe verstehen

Zusammenhänge verstehen

Das Erkennen von Zusammenhängen der Technik versetzt Spieler in die Lage, Würfe zu reflektieren und beim nächsten Wurf wirksame Korrekturen einzelner Faktoren und Phasen des Bewegungsablaufs vorzunehmen. Dazu gehört das Planen von Würfen und Aktionen, die Entscheidung für eine Wurfart, das Finden geeigneter Données und die Dosierung des gewünschten Rückdralls. Diese Faktoren zu bestimmen, macht das Spiel intelligent und nachvollziehbar. Dadurch werden erlernte Abhängigkeiten von einer Tagesform, einem Platz oder anderen äußeren Umständen aufgelöst. Es entstehen neue Denkmuster und das Mindset wird danach ausgerichtet.

Entscheidungsfaktoren bestimmen

Lernen heißt, zukünftig etwas anderes zu machen

Trainingsinhalte

Technik	Techniktrainings finden regelmäßig zu den unterschiedlichen Wurfarten des Legens und Schießens statt. Sie vermitteln und vertiefen die Grundlagen des Bewegungsablaufs. Diese sind die Kugelhaltung in der Hand, der Stand, die Armführung, der Schwung, die Koordination und die Handöffnung. Weiterhin biete ich tiefer gehende Kurse wie »Legen Spezialwürfe« an mit Inhalten wie Legen mit Effet und Hochportée. Darüber hinaus biete ich inhaltliche Trainings zu den Themen Taktik, Wettkampf, Team, Coaching und mentale Stärke an.
Taktik	
Team	
Wettkampf	
Mentales	

Einzeltrainings

Einzeltraining	Einzeltrainings eignen sich insbesondere für ein bis zwei Personen, die eine individuelle Anleitung schätzen und einen schnellen Lernerfolg wünschen. Der enorme Vorteil des Einzeltrainings ist, dass man sich im Gegensatz zu einem Gruppenkurs in der Regel mehrmals trifft und das Training fortsetzt. Im Gegensatz zu einer »Druckbe-tankung« bei einem Gruppenkurs an einem Tag ist das Training da-durch nachhaltiger. Als Trainer habe ich die Möglichkeit, über einen längeren Zeitraum Korrekturen vorzunehmen. Zudem lernen wir uns besser kennen, was die Zusammenarbeit begünstigt.
Bewegungs-analyse auch aus der Ferne möglich, schickt mir eure Videos	

Gruppenkurse

Gruppenkurse finden im Winter und im Frühjahr statt. Sie sind nach Niveaustufen in »Kurse für weniger Erfarene« und »Kurse für Er-farene« gegliedert und auf maximal neun oder zwölf Teilnehmer begrenzt. Damit ist gewährleistet, dass jeder auch individuelle Be-wegungskorrekturen erhält. Hier ist jedoch der Winter der bessere Zeitpunkt zum Trainieren, damit das Gelernte bis zum Saisonbeginn verinnerlicht werden kann. Zwei Wochen vor Ligabeginn zu trainie-ren und an der Technik zu arbeiten ist weniger sinnvoll.

Mehrtägige Kurse

Mehrtägige Kurse	Die »Verrückte Woche Pétanque« findet seit vielen Jahren statt, mit der Besonderheit, während der Trainingswoche an mehreren klei-
------------------	--

nen Turnieren bei Vereinen in der Umgebung teilzunehmen. So wird das in den ca. 20 Übungseinheiten Erlernte regelmäßig in der Praxis angewandt und aus der Praxis fließen neue Erkenntnisse in das Training ein. Weniger Erfahrene können in dieser Woche so viel Erfahrung und Spielpraxis sammeln wie sonst in einer ganzen Saison. Erfahrene Teilnehmer nehmen an diesen Kursen teil, um ihre Technik zu festigen oder wegen mentaler Aspekte.

Kurse auf
eurem Platz

Vereinstrainings

Vereine und Spielgemeinschaften besuche ich in ganz Deutschland. In ein- und mehrtägigen Trainings biete ich die Trainingsinhalte an, die ihr euch wünscht und die zu euch passen. Die Planung dazu erfolgt in gemeinsamer Abstimmung.

Anmeldung

Das Kursangebot findet ihr auf www.boule-training.de. Dort könnt ihr euch auch direkt anmelden. Findet ihr im Moment keinen für euch passenden Kurs oder Termin, dann meldet euch für den Newsletter an, der immer dann verschickt wird, wenn es neue Kurse gibt. Bei Anfragen zu Einzel- oder Vereinstrainings hat sich das persönliche Gespräch bewährt. Absprachen können telefonisch oder per Mail getroffen werden.



Newsletter bei
neuen Kursen

Kontakt

Daniel Dias

Pädagoge | Stress- und Emotionsregulationstrainer | DOSB Trainer
B-Leistungssport Petanque | Bundestrainer 2016 -2023 | National-
spieler Veteranen DPV | Bundesligaspieler

Kontakt

Tel. +49 - (0) 177-718 666 7

www.boule-training.de · dias@boule-training.de

Teilnehmerstimmen

Rückmeldungen zu meinen Trainings

Zum Ende der Trainings bitte ich die Teilnehmer darum, sich bei mir zu melden, falls noch Fragen offen sind oder Inhalte vergessen wurden. Hier seht ihr eine kleine Auswahl von E-Mails, die Teilnehmer nach einem Training an mich gesendet haben. Danke!

Hallo Daniel,
Danke nochmal für das heutige »augen-öffnende«
Boule-Training; es hat auch viel Spaß gemacht.

Mein lieber Daniel,
WIE OFT habe ich übers Jahr beim Bou-
lespielen gesagt: »Kuck, es funktioniert!
Danke Daniel!«
Und weil Du das ja nicht hören kannst,
schreibe ich es Dir.
Danke Daniel!

Hallo zusammen,
ein unvergesslicher Tag. Ich
habe mich sehr darüber gefreut,
dass ich teilnehmen durfte/
konnte. Viele nützliche Tipps
von einem Trainer mit Format.

Danke!

Habe schon öfter an einem Training mit Daniel Dias
teilgenommen. Daniel baut das didaktisch und metho-
disch gut auf und hat die Fähigkeit, individuell auf die
Spieler*Innen einzugehen.

Hallo Daniel,

wir möchten uns noch einmal ganz recht herzlich für das heutige Training in [...] bedanken.

Ich weiß nun, dass ich einen langen Arm und lange Finger machen muss UND, dass meine Frau, die optimalen Hebel hat.

Carlos hat es auch sehr gut gefallen.

W i r danken Dir, und würden uns freuen,
wenn wir uns einmal wiedersehen.

Alles les boules!«

Methodisch und didaktisch perfekt abgestimmtes Training. Daniel weiß genau, wie er das Optimum aus den Lehrgangsteilnehmern herauskitzelt, ohne dabei »unmögliches« zu verlangen.

Für mich ein hervorragendes Training, was mich absolut zum „Wiederholungstäter“ machen wird!

Danke Daniel, auch für Dein Coaching am heutigen Tag!

Allez les Boules

Er macht das so super gut.

Hallo Daniel,

ich war mit [...] vor Wochen bei dir in Essen.

Deine Tipps und auch das Gespräch haben mir echt viel gebracht!

Gerade auf lange Entfernung habe ich mich verbessert, treffe viel besser auch beim legen habe ich mich durch den immer gleichen Bewegungsablauf verbessert.

ALSO VIELEN DANK FÜR DIE TRAININGSSTUNDEN.!!

Bleib Gesund!«

Ausblick

Kurse

Ohne Projekte geht es nicht. Mit Sicherheit werde ich unter boule-training.de weitere Trainings anbieten. Ich freue mich, dass mein YouTube Kanal mit über 2.000 Abonnenten so gut angenommen wurde und ich werde für weiteren Inhalt sorgen (www.youtube.com/@BouleTrainingDanielDias). Außerdem arbeite ich an der E-Book-Ausgabe dieses Buchs sowie einer englischen Übersetzung. Ein weiteres Buch ist bereits zur Hälfte fertiggestellt.

Weitere Publikationen

Spiele, spielen, spielen

Ohne Boule zu spielen geht es schon gar nicht! Beim PC Jever spiele ich in 2025 in der Bundesliga und bin außerdem Nationalspieler im Veteranenkader des DPV. Ich werde mich auch sehr auf mein Spiel konzentrieren und möchte einige Ziele erreichen. Daher bin ich nach acht Jahren und unzähligen Erfolgen als »dienstältester« Bundes-trainer beim Deutschen Pétanque Verband ausgeschieden.

DPV

Vor allem wünsche ich mir, die Bouleplätze in Deutschland und anderen Ländern zu bereisen und Freunde wieder zu treffen.

Darum geht's

Auf jeden Fall werde ich mich intensiv mit dem schönsten Spiel der Welt befassen und mit vielen netten Leuten spielen.

Allez!





Die französische Nationalsportart **Pétanque (Boule)** wird zum Trend- und Breitensport. Familien, Spielgemeinschaften, Vereine und Leistungssportler spielen Woche für Woche das Spiel, in dem sich alles um die »**Sau**« dreht. Die Faszination dieser Sportart liegt in ihrer Vielseitigkeit. Nicht allein die Technik bestimmt über Sieg und Niederlage. Jeder Platz ist anders, Konzentration und Taktik sind entscheidend.



»**Ein guter Boulespieler braucht zehn Jahre.**« Dieses Buch ist für Spielerinnen und Spieler aller Spielniveaus. In **100 Tipps** werden die häufigsten Fragen zu Technik, Taktik, Wettkampf und Team beantwortet. Sie geben tiefe Einblicke in das Spiel und dessen Verständnis. Sie liefern wertvolle Impulse. Die Tipps sind lösungsorientiert, sofort umsetzbar und helfen, das eigene Spiel schnell und wirksam zu verbessern. Ein Muss für alle, die **nicht zehn Jahre abwarten** wollen.



Der Autor **Daniel Dias** hat diese Tipps aus 20 Jahren Erfahrung als Trainer entwickelt. Der Boulespieler aus Leidenschaft ist als Pädagoge und **Trainer Pétanque Leistungssport-B (DOSB)** tätig.

Unter seiner sportlichen Leitung als **Bundestrainer** (2016-23) der deutschen Espoirs gewinnt er mit der Nationalmannschaft mehrere Bronze- und Silbermedaillen. In 2017 wird Deutschland mit Dias **Europameister**. 2019 gewinnt das Team Deutschland auf der EM Espoirs den Medaillenspiegel und ist die erfolgreichste Nation. Die Sensation folgt in 2021, der Gewinn der **Marseillaise** mit den Damen.

Dias selbst spielt in der Deutschen **Nationalmannschaft** der Veteranen und in der **Bundesliga** beim PC Jever.



Für Spielerinnen und Spieler aller Niveaus bietet er regelmäßig **Kurse** an.
www.boule-training.de

