

Vervolgtraining Petanque

Informatiefolder over deze petanque training

De Vervolgtraining Petanque is onderdeel van het petanque opleidingsprogramma OTO (Opleiding, Training en Oefening). Hij is bedoeld voor spelers die via de Basisopleiding Petanque of op een andere manier voldoende basisvaardigheid hebben opgedaan. De vervolgtraining bestaat uit zes lessen die ieder een belangrijk aspect uit de wedstrijdsport behandelen.

Algemeen

De lessen vullen elkaar aan en leiden tot meer inzicht en vaardigheid in het spel. In de laatste les gaan de deelnemers hun vaardigheden in een toernooi tonen en toepassen. Onderstaand schema toont de zes lesdoelen en hun samenhang:



De lessen hebben de volgende standaard indeling:

Theorie: Vragen over de spelregels die voorafgaand aan de les digitaal beantwoord kunnen worden en tijdens de les worden besproken

Huiswerk: Oefeningen en opdrachten die ter voorbereiding op de les vooraf worden aangeboden.

Training: Oefeningen rond het lesthema in de vorm van spelsituaties en opdrachten die tijdens de les worden aangeboden.

Spel: Oefeningen in spelvorm met het lesthema verwerkt in een handicapvorm.

Organisatie

Geïnteresseerden kunnen per les inschrijven en krijgen uiterlijk 1 week voor de geplande les toegang tot de daarbij behorende huiswerkopdrachten en theorievragen. Deelnemers kunnen kiezen uit twee mogelijk lesmomenten: dinsdagmiddag of zaterdagmiddag.

De lessen staan onder leiding van één of meerdere instructeurs. Iedere instructeur geeft training aan maximaal zes deelnemers. Het aantal deelnemers aan een les is daardoor beperkt. Bij onvoldoende capaciteit worden lessen op aansluitende dinsdag- en/of zaterdagmiddagen herhaald, net zo lang tot alle inschrijvers aan de beurt zijn gekomen. Pas dan zal de volgende les in de reeks worden gepland en via een nieuwe inschrijflijs bekend worden gemaakt. Tussen de laatste uitvoering van een les en de 1^e uitvoering van een volgende les zal altijd minimaal 14 dagen voorbereiding in acht worden genomen.

Het is aan te bevelen, maar niet verplicht om alle lessen aaneengesloten te volgen.

Lesinformatie

Wil je wat meer weten van het doel en de inhoud van de verschillende lessen lees dan hier een korte beschrijving.

LES 1: OPFRISSEN

Deze les richt zich op het opfrissen van kennis en vaardigheden uit eerdere trainingen. Drie aspecten van het werpen van een boule worden behandeld:

- Fysiek: Zeven basishandelingen voor de worp.
- Technisch: Zes basistechnieken voor plaatsen en schieten.
- Mentaal: De Boule-cyclus, zes opeenvolgende mentale stappen.



LES 2: VERBETEREN

Petanque is net als golf een verbeterspel. Wie het dichtst bij het doel ligt (but of hole) is niet aan de beurt en kan rustig toekijken. Het doel van deze les is om inzicht en vaardigheid te verkrijgen in het zo effectief mogelijk verbeteren van de eigen positie in het spel en het verleggen van de druk naar de tegenstander.



Les 3: Voordeel halen



Kennismaken met en oefenen van diverse worpen die gericht zijn op het veroveren van boule-voordeel. Het gaat om worpen als de “carreaux sur place”, de “inhaalboule”, de “boule devant”, enzovoort. Ze zijn bijzonder moeilijk en risicovol, vergen veel oefening, maar geven de mogelijkheid om een grote klapper te maken.

LES 4: VOORDEEL BENUTTEN

Gebruik het boule-voordeel om een beslissende voor-sprong te nemen of een partij winnend af te sluiten. Oefen in moeilijke situaties je voordeel zo effectief mogelijk te gebruiken door de beste keuzes te maken en die vervolgens perfect uit te voeren.



LES 5: VERDEDIGEN



Het thema van deze les is het voorkomen van grote schade in een partij wanneer de tegenstander boule-voordeel heeft. Leer om risicovolle situatie te herkennen en daar de meest adequate actie op te ondernemen. Onderdeel van de voorbereiding is

een video-analyse van een partij tussen topspelers in een finale van het “Petanque Passion Francais” toernooi.



LES 6: TOEPASSEN!

Toepassen van het geleerde in de praktijk. Samen met de instructeurs zal worden deelgenomen aan een serieus en sterk bezet toernooi. Dat kan een Nationaal Kampioenschap zijn, maar ook een toernooi voor kwintetten of sextetten is zeer geschikt. De instructeurs zullen – al dan niet meespelend – als teamleider/coach optreden.

Als geen geschikt toernooi voor deze les kan worden gevonden, dan zal als alternatief een 'eigen' "Match Petanque Toernooi" toernooi voor alle deelnemers georganiseerd worden. Match Petanque is een spelvorm waarin niet de scores, maar het aantal gewonnen werprondes doorslaggevend is. Dat leidt tot korte snelle partijen, met een speciale dynamiek.



Meedoen

Zin in gekregen? Kijk dan voor meer informatie op onze website of neem contact op via (secretaris@goudapetanque.nl).

Ben je lid van onze vereniging, houdt dan het publicatiebord in de gaten om voor de training in te schrijven.

Heb je je al aangemeld, dan wensen we je veel plezier en succes met de Vervolgtraining Petanque!



*Werkgroep OTO
PV Gouda
Mei 2025*