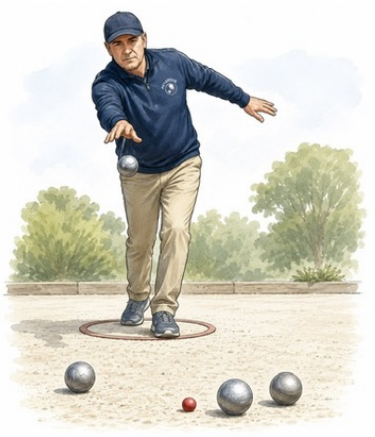
Opleiding en training

In het kort





Voorwoord.

Petanque is de meest verspreide variant van het bekende Franse balspel "Jeu de Boules". Petanque staat voor een uitdagende wedstrijdsport, waarbij vaardigheid (techniek), tactiek, concentratie en teamgeest centraal staan.

In dit boekje worden de beginselen van het spel behandeld. De uitgebreide en volledige reglementen kunt u vinden op de website van de Nederlandse Jeu de Boules Bond NJBB (nlpetanque.nl) of in het boekje "Reglement Petanque Sport", dat door deze bond wordt uitgegeven.

Woord vooraf:

Dit boekje is tot stand gekomen, door zoeken, kopiëren, aanvullen en verbeteren van diverse soortgelijke werkjes, die te vinden zijn op internet.
Het is dus nadrukkelijk geen oorspronkelijk werk, maar heeft wel de pretentie om duidelijker en volledige te zijn dan de oorspronkelijke bronnen.
Het is bedoeld om – in combinatie met de training en de lessen uit de Basis Opleiding Petanque van L.T.E Zeewolde – beginnende en geïnteresseerde boulers op weg te helpen.

Opmerkingen en aanvullingen zijn natuurlijk altijd welkom.

Inhoud

1. **Spelvormen** 4
2. **Boules en but** 5
3. **Het speelveld en het begin van het spel** 6
4. **De werpcirkel** 8
5. **Uitwerpen van het but** 9
6. **Het werpen van boules** 10
7. **Het spel: schieten of plaatsen** 11
8. **Boules op gelijke afstand** 12
9. **But ongeldig geworden** 13
10. **Meten, markeren en het passeren van lijnen** 15
11. **Einde van een werpronde en puntentelling** 17
12. **Gedrag** 18
13. **Het Spel: de zeven basiselementen** 19

1.Spelvormen

Het spel wordt altijd gespeeld door twee gelijke equipes.

Een equipe bestaat één, twee of drie personen:

- Equipes van één persoon spelen één tegen één (tête à tête, of enkelspel); iedere speler heeft drie boules.

- Equipes van twee personen spelen twee tegen twee (doublet); iedere speler heeft drie boules.

- Equipes van drie personen spelen drie tegen drie (triplet); ieder speler heeft twee boules.

Een partij bestaat uit meerdere spelrondes waarin punten kunnen worden gescoord en wordt gewonnen door de equipe die als eerste 13 punten behaalt (zie hoofdstuk 11). De partij is dan afgelopen.

Partijen kunnen "op tijd" worden gespeeld. Na het verstrijken van een vooraf afgesproken maximum speeltijd, wordt in dat geval nog een beperkt aantal 'barragerondes' (maximaal 2) gespeeld en vervolgens de partij afgebroken. Zijn er geen 'barragerondes, dan is bij "op tijd" spelen een remise (gelijkspel) mogelijk

2.Boules en but



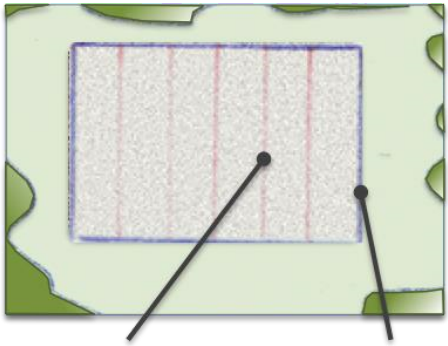
De boules zijn van metaal en moeten voor officiële wedstrijden goedgekeurd zijn door de FIPJP[1]. Ze hebben een diameter die ligt tussen 70,5 en 80 mm. Het gewicht van de boules ligt tussen 650 en 800 gram. Het handelsmerk van de fabrikant, het gewicht én een uniek nummer moeten leesbaar in de boules gegraveerd zijn.

Buts zijn gemaakt van hout of van kunststof.
Kunststof buts moeten goedgekeurd zijn door de FIPJP en voorzien zijn van het handelsmerk van de fabrikant. Buts hebben een diameter van 30 mm. Het gewicht van buts is minimaal 10 en maximaal 18 gram Houten buts die met een magneet opgepakt kunnen worden.
zijn niet toegestaan

[1] FIPJP = Fédération Internationale de Pétanque et de Jeu Provençal

3.Het speelveld en het begin van het spel

Petanque kan op elk terrein worden gespeeld. Op het terrein kan een speelveld zijn uitgezet dat aan de buitenzijde is omkaderd met zogenaamde *verlies*- of *uitlijnen*. Buiten deze lijnen zijn boules en but niet (meer) geldig.



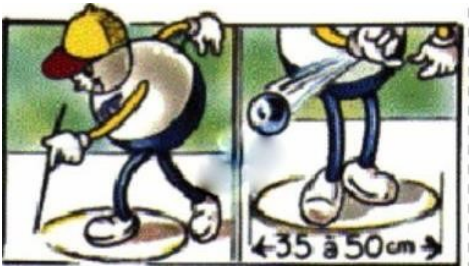
Op een speelveld kunnen meerdere partijen tegelijkertijd door elkaar worden gespeeld. Een speelveld kan ook met markeringen of nummers zijn ingedeeld in afzonderlijke banen. Binnen zo'n baan is maar één partij tegelijk mogelijk. Op een speelveld dat is ingedeeld in banen geldt de afspraak om per partij binnen de aangewezen of gekozen baan te blijven. Een boule of but dat tijdens het spel in een naastliggende baan terecht komt is echter NIET ongeldig. Het spel gaat door, waarbij rekening wordt gehouden (wachten!) met het eventuele spel in deze naastliggende baan.

Naast een nummering en markering van de banen is ook een formele afbakening met lijnen mogelijk. Deze *afbakeningslijnen* geven nauwkeuriger de begrenzing van een baan aan, maar zijn geen uitlijnen. Alleen bij spelen "op tijd" worden deze lijnen verlieslijnen: een boule of but over iedere lijn is dan *uit*.
Een met lijnen afgebakende baan in het speelveld is minstens 3 meter breed en 12 meter lang.

Door loting (tossen) wordt bepaald welk team begint en dus als eerste het but mag uitwerpen.

Als door de wedstrijdleiding geen baan is toegewezen, dan kiest het team dat de toss wint, zelf een baan of een beginpositie op het speelveld.

4. De werpcirkel



De werpcirkel wordt door het beginnende team op de grond getekend en heeft een diameter tussen 35 en 50 cm. Tegenwoordig wordt meestal gebruik gemaakt van een plastic werpcirkel met een vaste binnendiameter van 50 cm.
Het is verplicht om de positie van een plastic werpcirkel te markeren.

Vanuit de werpcirkel moet het but op een toegestane afstand uitgeworpen kunnen worden.

De werpcirkel moet tenminste één (1) meter verwijderd zijn van de afschotting van het terrein of enig ander obstakel.

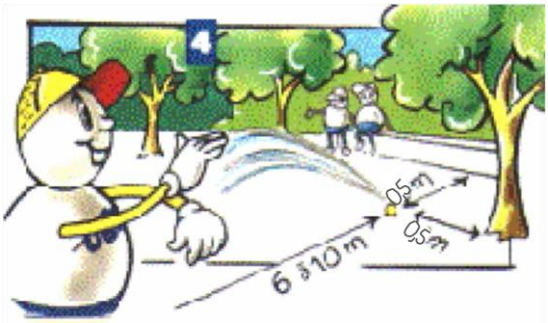
Een cirkel mag niet binnen 1,5 meter van een ander but of een andere cirkel worden neergelegd. Alle "oude" werpcirkels binnen 1,5 meter van de cirkel moeten worden verwijderd of gewist.

5.Uitwerpen van het but

Het but wordt vanuit de werpcirkel uitgeworpen door een speler van het beginnende team.

Het but is geldig uitgeworpen als:

- het but binnen de beperkingen van het (afgebakende) terrein en het speelveld blijft liggen;
- er zich geen "niettoegestaan" terrein[2] bevindt tussen de werpcirkel en het but;
- de afstand van het but tot de werpcirkel ten minste zes (6) meter en niet meer dan tien (10) meter bedraagt;



- de afstand van het but tot de uit- of verlieslijn en tot enig obstakel ten minste 0,5 meter bedraagt;
- het but minimaal op 1,5 meter afstand ligt van ieder ander but en in gebruik zijnde cirkel
- het uitgeworpen but vanuit de werpcirkel zichtbaar is;
- het but door iets of iemand wordt geraakt.

Een ongeldig uitgeworpen but mag niet opnieuw worden gegooid, maar dient door de tegenstander op een

6.Het werpen van boules

Nadat het but op de juiste wijze is uitgeworpen gooit de equipe die de toss heeft gewonnen de eerste boule.

Als de eerste geworpen boule ongeldig is, dan speelt de tegenstander zijn eerste boule; is deze ook ongeldig, dan werpen de equipes om en om totdat er een geldige boule is geworpen, die automatisch "op punt" ligt.

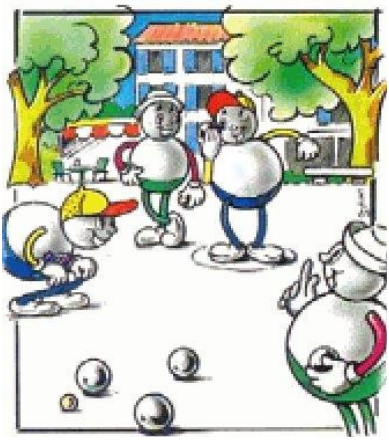
Een geworpen boule is ongeldig in de volgende gevallen:



- De boule is op of over ongeldig terrein tot stilstand gekomen.
- De speler tilt een voet op, of staat op of buiten de cirkel voordat de boule de grond raakt.
- De boule is vanuit de verkeerde cirkel gegooid.
- Een speler gooit bij herhaling en na te zijn gewaarschuwd met een verkeerde boule.
- De boule wordt door een teamgenoot tegengehouden of van richting veranderd. De boule wordt aan het einde van de werpronde opgeraapt, vóórdat het aantal punten is overeengekomen.

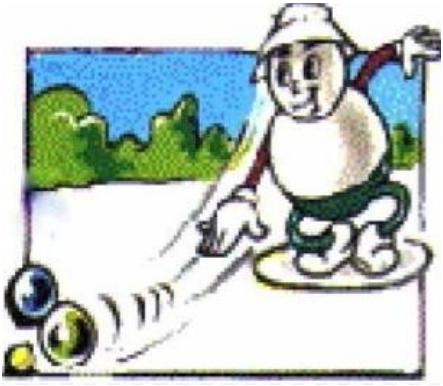
Een ongeldige boule moet meteen uit het spel worden genomen. Als dat niet gebeurt, dan wordt hij geldig, zodra de tegenpartij een boule speelt.

Als een boule door een tegenstander wordt tegengehouden, dan mag de speler kiezen om de boule te laten liggen, of hem opnieuw te werpen.



Boules of but die zijn verplaatst door een ongeldige boule, een persoon, dier, enig bewegend voorwerp, of de wind, worden teruggelegd op hun oorspronkelijke plaats. In het algemeen moet daarvoor de oorspronkelijke plaats van boules en but zijn gemarkeerd (zie hoofdstuk 10).

7.Het spel: schieten of plaatsen



Een equipe ligt "op punt" wanneer een door hen geworpen boule het dichtst bij het but ligt. De tegenstander is dan aan de beurt en moet proberen zelf "op punt" te komen. Er zijn meerdere mogelijkheden:

a) een boule zo gooien dat deze nu het dichtst bij het but ligt. Dat kan

rechtstreeks, of via een andere boule. Dit heet "plaatsen" of "pointeren".

b) de "op punt" liggende boule van de tegenstander zo raken dat deze wegschiet, waardoor nu een 'eigen' boule "op punt" ligt. Dit heet "schieten" of "tireren".

c) Een reeds in het spel liggende 'eigen' boule zo raken dat deze naar voren wordt geduwd en zo "op punt" komt te liggen. Dit heet "opspelen"

d) Met een geworpen boule het but raken en zo "meenemen" dat nu een 'eigen' boule "op punt" ligt.



Een equipe blijft aan de beurt, totdat zij "op punt" ligt of geen boules meer heeft. In dat laatste geval gooit de andere equipe zijn resterende boules om de werpronde af te maken en een hogere score te bereiken

8.Boules op gelijke afstand

Als een boule – na meting – op gelijke afstand van het but ligt als de beste boule van de tegenstander, dan doen zich de volgende drie mogelijkheden voor:

1. Geen van beide equipes heeft nog boules te spelen: de werpronde eindigt onbeslist. De equipe die deze werpronde is begonnen werpt opnieuw het but uit.
2. Slechts één equipe heeft nog boules te spelen: na het werpen van deze boules worden op de gebruikelijke wijze de punten geteld.
3. Beide equipes hebben nog boules te spelen: er wordt "om en om" gegooid, totdat één van de equipes "op punt" ligt of geen boules meer heeft. In dit laatste geval wordt verder gespeeld zoals in punt 2. De equipe die het laatst heeft geworpen, en dus deze situatie heeft veroorzaakt, begint.

9.But ongeldig geworden

Tijdens het spel kan het but ongeldig worden in de volgende gevallen:



- Het but is verplaatst of weggeschoten en op of via niet-toegestaan terrein tot stilstand gekomen.
- Het but is vanuit de werpcirkel niet meer zichtbaar. Een but achter een voorliggende boule is echter niet ongeldig.
  Een papier of blad dat op de but is gewaaid, mag worden verwijderd.
- Het but wordt verplaatst of geschoten naar meer dan 20, of minder dan 3 meter van de werpcirkel.
- Het but passeert de achterlijn, of bij afgebakende banen een gehele naastliggende baan (dus twee afbakeningslijnen).
  (Bij partijen op tijd gelden alle afbakeningslijnen als verlieslijnen!)
- Het but is zoek nadat het is verplaatst of weggeschoten en is niet binnen 5 minuten teruggevonden.
- Het but is verplaatst, waardoor er zich nu ongeldig terrein tussen de werpcirkel en het but bevindt.

Als het but ongeldig wordt, dan doen zich de volgende drie mogelijkheden voor:

1. Beide equipes hebben nog boules te spelen: de werpronde eindigt onbeslist. De equipe die deze werpronde is begonnen, werpt opnieuw het but uit.

2. Slechts één equipe heeft nog boules te spelen: deze equipe krijgt evenveel punten als het aantal boules dat zij nog te spelen heeft.

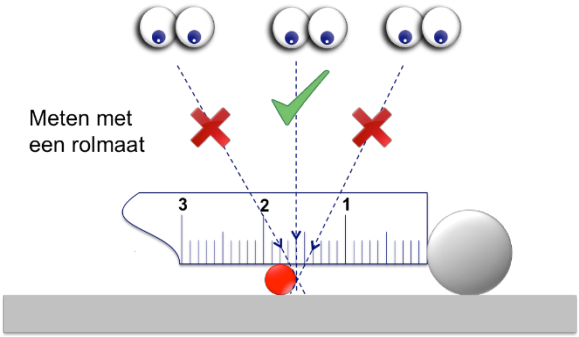
3. Geen van beide equipes heeft nog boules te spelen: de werpronde eindigt onbeslist. De equipe die deze werpronde is begonnen, werpt opnieuw het but uit.

10.Meten, markeren en het passeren van lijnen

Bij twijfel wie "op punt" ligt, wordt een meting verricht door de equipe die als laatste een boule heeft geworpen. Eén speler van de tegenpartij mag "toe zien" dat er reglementair wordt gemeten.

De andere equipe heeft het recht om na te meten. Bij twijfel of dispuut kan te allen tijde de scheidsrechter worden ingeschakeld voor een (definitieve) uitspraak.

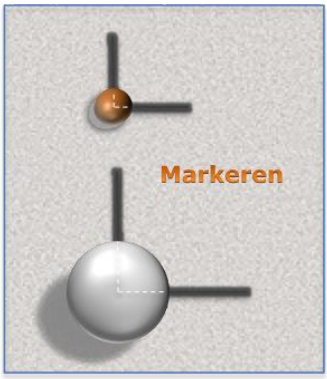
Het te meten punt gaat verloren voor de equipe die tijdens het meten het but of één van de te meten boules beweegt of verplaatst.

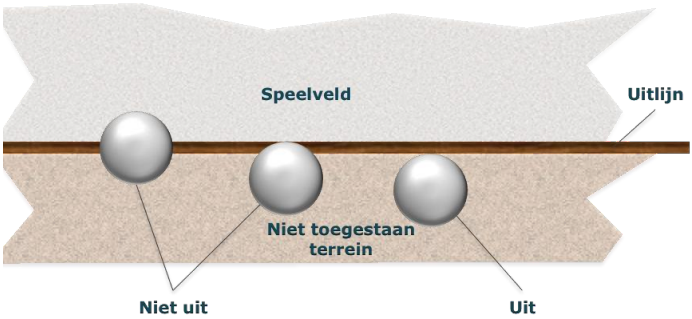


Metingen worden verricht met een geschikt instrument (bijvoorbeeld een rolmaat), waarover beide equipes moeten beschikken. Meten met handen of voeten is niet toegestaan.

Markeren is het vastleggen van de positie van een boule of but door middel van streepjes op de grond.

De juiste manier van markeren is met twee streepjes die, haaks op elkaar, het middelpunt van de boule of het but aangeven.





Een boule of but is pas een lijn gepasseerd, wanneer deze, recht van boven gezien, in zijn geheel de lijn is gepasseerd.

11.Einde van een werpronde en puntentelling

Als beide equipes al hun boules hebben gespeeld, dan is de werpronde afgelopen en worden de punten geteld.

De equipe wiens boule het dichtste bij het but ligt krijgt punten. Iedere boule van deze equipe die dichterbij het but ligt dan de eerste (beste) boule van de tegenstander is één punt waard. Een equipe kan dus maximaal 6 punten (tête-à-tête: 3 punten) halen. De equipe die punten haalt heeft de werpronde gewonnen. De behaalde punten worden opgeteld bij de in eerdere werprondes behaalde punten.

De equipe die als eerste 13 punten haalt, wint niet alleen de werpronde, maar ook de partij. De partij is afgelopen.



Als de winnende equipe nog geen 13 punten heeft gehaald, dan gaat de partij verder met de volgende werpronde. De winnende equipe gooit het but uit vanuit een cirkel rond de plaats waar het but in de vorige ronde is geëindigd.

Bij partijen "op tijd" (zie 1 Spelvormen), wordt na het verstrijken van de speeltijd de lopende werpronde afgemaakt en, al dan niet gevolgd door (een) 'barrage' ronde(s), de partij beëindigd. Zijn er geen 'barrage' rondes, dan is bij "op tijd" spelen een remise (gelijkspel) mogelijk!

12.Gedrag

Als een speler in de cirkel staat om een boule te werpen, dan moet de tegenstander:

- Stil zijn en niet lopen, gebaren, of iets anders doen dat de speler af zou kunnen leiden.
- Zich niet in het speelveld tussen de werpcirkel en het but ophouden. Wie niet aan de beurt is staat achter het but of achter de speler op een afstand van minimaal twee meter en tenminste een meter zijwaarts van de speelrichting.
- Zeker niet gaan oefenen. Dit mag trouwens in het geheel niet tijdens een partij, dus ook niet als er nog geen speler in de cirkel staat.

Verder geldt:

- Raap geen boules of but op voordat de punten zijn overeengekomen. Laat het but liggen als beginpunt voor de volgende werpronde.
- Loop nooit het veld in als je niet aan de beurt bent. Ook niet meten, of meedelen wie er ligt, tenzij daartoe uitgenodigd door de tegenstander. Het aan de beurt zijnde team heeft als eerste het recht om te kijken of te meten.

Voor de veiligheid tenslotte:

- Raap nooit een boule op vlak achter een speler die in de werpcirkel staat. Bij zijn achterzwaai kan hij/zij een bukkend iemand vol in het gelaat raken!!

13.Het Spel: de zeven basiselementen

Er zijn zeven basiselementen waaraan aandacht besteed moet worden om een goede techniek te leren. Deze zeven elementen zijn gelijk voor zowel het pointeren als het tireren. De uitvoering van deze elementen zal hier en daar iets verschillen. De zeven basiselementen zijn:

1. Voetenstand

Petanque komt van “pieds tanqués”, gesloten voeten.



Plaats de voet aan de kant van de hand waarmee je gooit in de cirkel. Laat de neus van je schoen naar je doel wijzen (but of donnée). Zet je andere voet erbij en laat ze, als je rechts bent, samen tien voor twaalf aanwijzen.

Als je links bent moeten je voeten tien over twaalf aanwijzen. Ga je zittend spelen, dan neem je dezelfde stand van je voeten en zak je daarna door je knieën tot je gehurkt zit.

2. Beenstand

Buig je de knie van het been dat naar het doel wijst een klein beetje door zodat er wat beweeglijkheid in die knie komt te zitten. Houd je andere been zoveel mogelijk recht. Wanneer je gehurkt speelt, wijst de knie aan de kant van je speelhand naar het doel.

3. Romphouding

Houd je romp zoveel mogelijk rechtop,
zodat je genoeg beweeglijkheid in je armspieren overhoudt.
Je mag de romp ietsje buigen maar niet teveel want dan val je wellicht voorover. Als je gehurkt speelt, dan moet je rug recht zijn om onbelemmerd met een gestrekte arm te kunnen spelen.

4. Armzwaai.

De armzwaai begint een klein beetje voor je lichaam, dit noemen we ook wel de voorzwaai. Daarna gaat de arm soepel en gestrekt naar achteren. Hoever de armzwaai naar achteren gaat, is afhankelijk van de lengte van je doel (en uiteraard de soepelheid van je gewrichten). Dus … hoe verder je doel weg ligt, hoe verder je naar achteren zwaait. We noemen dit ook wel de achterzwaai.



We gaan nu van achteren naar voren en laten de bal op een bepaalde hoogte los. Hoe later je loslaat, hoe hoger de bal zal komen. Dit wordt de uitzwaai genoemd. Zorg ervoor dat je arm gestrekt blijft.

Sommige spelers geven ‘gas’ door vanuit de knieën, dijen en billen omhoog te komen. Dat is fout, omdat je deze beweging moeilijk steeds op exact dezelfde manier kunt herhalen en daarmee iedere keer weer een andere dynamiek in de worp introduceert. Zorg ervoor

Een gebogen arm zal de bal een zeker effect geven. Daardoor zal de bal, zeker op grotere afstanden, afwijken van zijn lijn en niet rechtdoor lopen.
Sommige spelers geven 'gas' door vanuit de knieën, dijen en billen omhoog te komen. Dat is fout, omdat je deze beweging moeilijk steeds op exact dezelfde manier kunt herhalen en daarmee iedere keer weer een andere dynamiek in de worp introduceert. Zorg ervoor dat je geen buikbewegingen maakt. Ze belemmeren (de ontwikkeling van) je spel en zijn heel moeilijk weer af te leren.
Probeer de zwaai zo langzaam mogelijk te houden. In een te snelle armbeweging geef je de boule te veel energie mee en dat is juist wat we niet willen. Een trage zwaai geeft bij schieten veel meer kans op 'blijvers' en bij het plaatsen veel minder uitloop.
Oefen heel veel op je zwaai. Het is een ingewikkelde beweging waarvan de coördinatie het moeilijkst is, maar eenmaal goed aangeleerd en geoefend, en daarmee "constant" gemaakt, een winst voor de rest van je boulecarrière.

5. Balansarm

De balansarm – de arm waarin je de boule niet vasthoudt speelt een belangrijke rol, net als de balansarm van de koorddanser.

Je staat immers met je voeten niet erg breeduit. De arm waarmee niet wordt gegooid moet de beweging van de andere arm volgen. Dat is de mooiste manier. Lukt dat niet, dan moet hij net als bij de koorddanser een tegengewicht geven. Dus naar achteren steken. Laat je balansarm **nooit** op de rug rusten, dat zorgt er alleen maar voor dat je uit balans raakt.

6. Balvoering

Leg je boule in je hand. Je hand en je vingers moeten de boule als een potje omsluiten. Eigenlijk mag je op die manier maar 50 % van de bal zien.

Je duim rust tegen het derde vingerkootje van je wijsvinger en je pink tegen de ringvinger. Houd de bal net ietsje voor je. Nu gaat de arm naar achteren. Na de achterzwaai komt de arm weer naar voren en laat je tijdens de uitzwaai de bal los.



7. Balafwikkeling

Belangrijk is dan dat je je vingers rechtuit strekt (nawijst) terwijl je de bal loslaat. Buig je vingers nooit bij het loslaten. Dan duikt de bal en verliest hij bij het neerkomen bijna alle energie.

Tijdens de worp moet de hand de richting van de as van de arm hebben. (recht). Let op: op het moment dat je hand niet recht is, zullen de boules die je gooit iedere keer weer een "iets" andere richting krijgen en loop je het risico dat je spel beperkt blijft tot gelukstreffers. Om eventueel te controleren of je de boules wel echt goed speelt, moet je aan het einde van een partijtje eens naar je vingertoppen kijken. Zijn ze allemaal even vies, dan is het prima voor elkaar. Boules moeten een vertrouwd voorwerp in je handen worden.
Speel daarom veel met je boules door je handen. Er zijn spelletjes genoeg.
Knijp nooit in de boule en probeer ook niet met je duim of andere vingers bij te sturen. Door bij te sturen zal de boule het doel minder goed bereiken doordat hij een curve maakt of 'hoekt'. De vingers mogen net niet gesloten zijn. Is dat wel het geval, dan heb je waarschijnlijk te kleine boules. Lijkt het of je helemaal geen grip hebt, dan zijn ze te groot.

Algemeen



Geen wilde na-bewegingen, niet naar voren of opzij uit de ring stappen, geen been optillen (ooievaar).

Veel succes



Kijk op onze website