

„Die Geest-Bouler“

Ausgezeichnet in 2012 mit einem "Stern des Sports"



Grundkurs Boule

In 3 Einheiten zu je 2 Stunden

Zielgruppe: Anfänger mit etwas Erfahrung beim Spiel mit den Stahlkugeln

Zielsetzung: Grundtechnik und erste Varianten, Kenntnis wichtigster Regeln

- Erlernen und Üben der Grundtechnik beim Kugelwurf
- Erwerben der Präzision beim Kugelwurf
- Wohin soll die Kugel?
- Erste Varianten beim Kugelwurf
- Legen oder Schießen?
- Verhalten während der laufenden Partie
- Einige wesentliche Regeln
- Das Schweinchen werfen – nicht wegwerfen
- Die letzte Rettung: Schießen
- Schießen kann jeder – um zu treffen muss man üben

Einheit 2

Wir erinnern uns – was wird viel zu oft vernachlässigt: **AUFWÄRMEN!**
Jeder für sich und vor dem Beginn des Kurses oder später vor einem Turnier!

Und los geht's!

I. **Wiederholung - Legen der Kugel auf vorgegebene Entfernung (12 Min.)**

- Die Zielzone (50 cm in 7 m Entfernung) ist markiert.
- Jeder Teilnehmer wirft drei Kugeln mit freier Entscheidung über Donnée, Wurfhöhe, Geschwindigkeit (2 Durchgänge).
- Alle beobachten die Ausführung des Wurfs.
- Frage an alle: Was war gut? Was ist zu verbessern?
- **Ziel:** Aufmerksam beobachten und gegenseitig positiv korrigieren.

II. **Die Rolle und Bedeutung der Donnée**

- Die ausgewählte Donnée ist wichtig für die restliche Rollstrecke der Kugel.
- Die Donnée sollte „sauber“ sein, damit die Kugel nicht verspringt oder versandet.
- Deshalb suchen wir die Donnée vor dem Wurf mit Sorgfalt aus.
- Doch was nützt die schönste Donnée, wenn man sie nicht trifft?

Stationsübung 1 (40 Min.)

Übungsziel:

Präzise werfen mit dem Schwerpunkt, die vorgegebene Donnée sicher zu treffen und dabei auf unterschiedliche Entfernungen einen „ordentlichen“ Auftreffwinkel zu erreichen (ausreichende Wurfhöhe!).

Dies dient als Vorbereitung auf ein schwieriges Gelände, in dem nur das saubere Treffen einer gefundenen Donnée Erfolg bringt (nächste Übungsstunde).

Ergänzend eine Übung, bei der nicht nur eine Donnée getroffen werden soll, sondern auch noch ein sauberer Geradeauslauf der Kugel anzustreben ist.

Achtung!!! Wegspringende Kugeln!!!

Station 1 : Ein Autoreifen liegt in 3,5 m Entfernung.

Übung : 3 Kugeln im Halb-Portée werfen

Ziel : Die Kugeln sollen in den Reifen fallen und dort liegen bleiben
ein zu flacher Wurf läuft Gefahr, auf den Rand zu treffen

Station 2 : Schmale Rollbahn (15 cm breit) weg vom Wurfkreis.

Beginn bei 3 m; Länge 6 m

Übung : 3 Kugeln im Halb-Portée werfen

Ziel : Jede Kugel soll am Beginn der markierten Rollbahn aufsetzen
der Wurf soll so ausgeführt werden, dass die Kugel möglichst lange auf der vorgezeichneten Bahn geradeaus rollt.

Station 3 : Zielbrett (50 x 50 cm) liegt auf 5 m Entfernung

Übung : 3 Kugeln im Halb-Portée werfen

Ziel : Jede Kugel soll das Zielbrett treffen
Nicht zu flach werfen, das Brett nicht von vorne treffen!

Stationen der Reihe nach durchlaufen, 4 Durchgänge

Diese Pause (5 Min.) haben wir uns verdient!

III. Wirf die Sau! (15 Min.)

Die erste Kugel, die in einer Aufnahme eines Boulespiels geworfen wird, ist häufig für den Punktgewinn entscheidend. Welches ist die erste Kugel, die in einer Aufnahme geworfen wird?

Bei unseren Boulespielen haben wir gelernt, dass immer die Mannschaft die Zielkugel wirft, die in der vorherigen Aufnahme den Punkt gemacht hat.

Es ist offensichtlich also eine Belohnung und ein Vorteil, die Zielkugel (Cochonnet, Schweinchen, Sau) werfen zu dürfen.

Deshalb die Zielkugel nicht wegwerfen, sondern ganz gezielt werfen!

Wir platzieren die Zielkugel so, dass sie unserer Spielart und -stärke entspricht und unserem Gegner möglichst unangenehm ist.

Übung:

Werfen der Zielkugel auf eine beliebige Position und Entfernung (6 – 10 m)
Danach mit 3 Kugeln versuchen, möglichst nahe an die Zielkugel zu legen.

IV. Wohin sollen wir unsere zu werfende Kugel legen?

Möglichst nahe an die Sau – nun ja, nicht immer.

Auf jeden Fall nicht zu lang, also vor die Sau.

Aber gibt es noch andere Vorgaben? Natürlich, und hier beginnt die Taktik.

Stationsübung 2 - unsere Kugel spielt mit der gegnerischen Kugel (45 Min.)

Station 1 : „Fremde“ Kugel in 7 m Entfernung

Spitzes Dreieck vor der Kugel, 50 cm tief, 30 cm Basis

Spitze des Dreiecks zeigt zur Kugel

Übung : 3 Kugeln im Halb-Portee werfen

Ziel : Jede Kugel sollte in dem Zieldreieck liegen bleiben

Das Wegschießen einer solchen Kugel muss für den Gegner immer mit dem Risiko verbunden sein, auch die eigene Kugel zu gefährden.

Station 2 : „Fremde“ Kugel in 8 m Entfernung

keine weitere Markierung

Übung : 3 Kugeln im Halb-Portee werfen

Ziel : Wir versuchen, eine Kugel direkt vor die fremde Kugel zu legen.

Versuch, die eigene Kugel gegenüber dem Wegschießen durch den Gegner zu sichern (Impulseffekt).

Station 3 : „Fremde“ Kugel in 7 m Entfernung

Vor der Sau liegen einige gegnerische Kugeln eng beieinander

Der direkte Weg zum Ziel ist also versperrt bzw. zu gefährlich wir nutzen eine außerhalb der Linie liegende Kugel, um „um die Ecke“ zu spielen

Übung : 3 Kugeln im Halb-Portee werfen

Ziel : Wir versuchen, eine Kugel (eigene oder gegnerische) so zu treffen, dass unsere Wurfkugel zum Ziel hin abgelenkt wird (bec).

Stationen der Reihe nach durchlaufen! 3 Durchgänge

Hintergrund:

Wir spielen eine Kugel bewusst defensiv und sichern sie gegen einen Schuss des Gegners. Liegt nämlich die eigene Kugel direkt vor der fremden Kugel („devant“) führt ein „normaler“ frontaler Schuss dazu, dass die fremde Kugel entfernt wird und die eigene Kugel liegen bleibt (Impulseffekt des Pendels).

Liegt unsere Kugel in unmittelbarer Nähe der gegnerischen Kugel, läuft der Gegner Gefahr, bei einem ungenauen Schuss seine eigene Kugel zu treffen. Der Druck wird erhöht.

Das Spielen „über Eck“ = bec ist eine gute Möglichkeit, dem Risiko eine gegnerische Kugel ungewollt besser zum Ziel zu bewegen, aus dem Wege zu gehen und u.U. selbst noch den Punkt zu machen.

Das war die 2. Einheit!

Die nachfolgende Partie (10 Min.) spielen wir wie immer – lediglich mit einer Besonderheit:

Jede Kugel, die das hinter der Sau liegende „Plong“- Holz berührt, wird als ungültige Kugel sofort aus dem Spiel genommen. Damit trainieren wir, die Länge zu begrenzen und mit unseren Kugeln dort zu bleiben, wo sie normalerweise hingehören – vor die Sau.

Verfasser:

Manfred Habenicht

Spartenleiter Boule – Die Geest-Bouler

SV Germania Breklum von 1920 e.V.