

# Pétanque-Kurs

Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt (Friedrich Schiller)



## Mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- 2 vollständige Kugelsätze mit denen man gerne spielt
- Zubehör (Tuch, Metermass, Magnet, Bouchon)
- Schreibzeug und Notizpapier
- Handy oder Fotoapparat zum Festhalten von Übungsanlagen

## Trainingsplan 25. Juni 2016 PC Wohlen

09:00 – 09:15	Warm-Up / Trainings-Tandems bilden
09:15 – 09:45	Standortbestimmung Schuss 1
09:45 – 10:15	Standortbestimmung Schuss 2
10:15 – 10:45	Standortbestimmung Schuss 3
10:45 – 11:15	Standortbestimmung Setzen 1
11:15 – 11:45	Standortbestimmung Setzen 2
11:45 – 12:15	Lunch (Besprechung der Dokumentation)
12:15 – 12:45	Standortbestimmung Setzen 3
12:45 – 13:15	„Bilder legen“
13:15 – 14:00	Verschärftes Tête à tête / Punkt gegen Schuss

# Tandemübung 1:

## Standortbestimmung Schuss 1

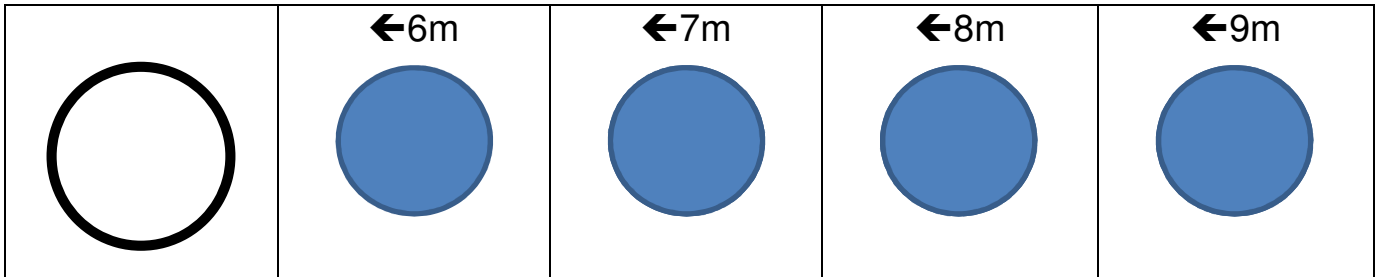
Wir schießen aus jeder Distanz (6, 7, 8 und 9 m) je fünf Kugeln.

Maximal mögliche Punktzahl: 20

Bitte alle Treffer auf der Strichliste notieren.

Trefferzählweise: Die Treffer zählen nur, wenn die Wurfkugel im Zielkreis aufschlägt.

Der Zielkreis hat einen Durchmesser von 100cm.



## Standortbestimmung Schuss 2

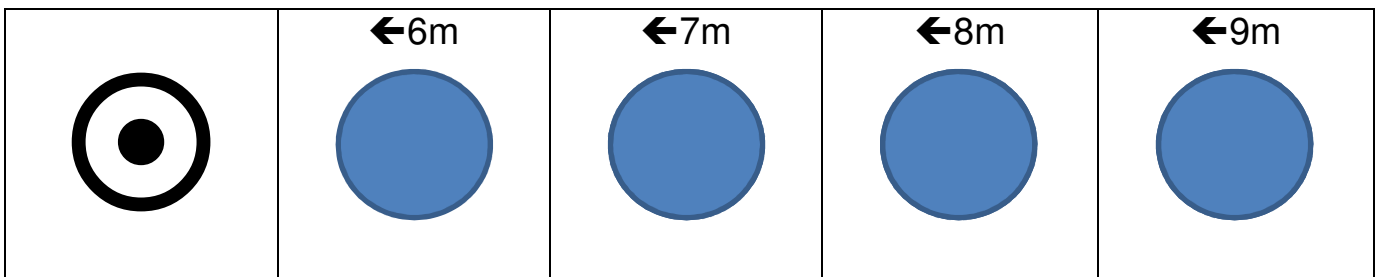
Wir schießen aus jeder Distanz (6, 7, 8 und 9 m) je fünf Kugeln.

Trefferzählweise: Zielkugel wird irgendwie getroffen = 1 Pkt

Maximal mögliche Punktzahl: 20

Bitte alle Treffer auf der Strichliste notieren.

Achtung: Die Treffer zählen nur, wenn die Wurfkugel im Zielkreis aufschlägt. Der Zielkreis hat einen Durchmesser von 100cm.



## Standortbestimmung Schuss 3 (= 1. Übung des „Tir de Précision“)

Wir schießen aus jeder Distanz (6, 7, 8 und 9 m) je fünf Kugeln.

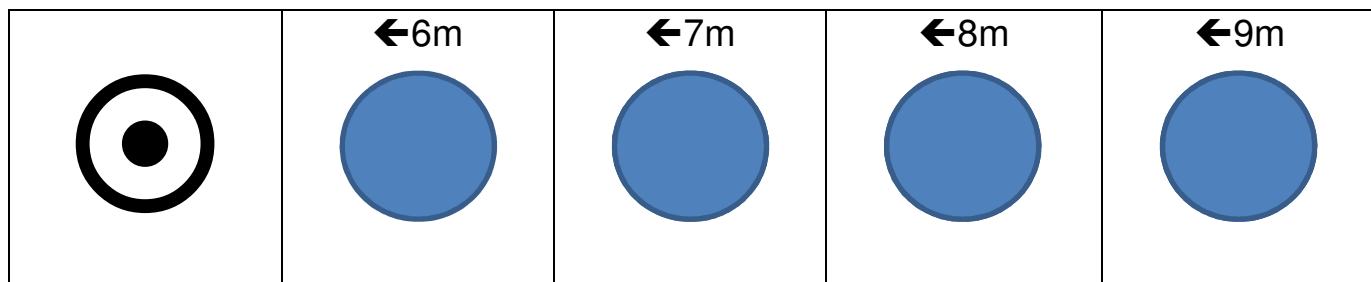
Trefferzählweise:

- Zielkugel verlässt den Kreis, die eigene bleibt drin = 5 Pkte
- Zielkugel verlässt den Kreis, die eigene auch = 3 Pkte
- Zielkugel wird getroffen und bleibt im Kreis, die eigene verlässt den Kreis = 1 Pkt

Maximal mögliche Punktzahl: 100

Bitte alle Treffer auf der Strichliste notieren.

Achtung: Die Treffer zählen nur, wenn die Wurfkugel im Zielkreis aufschlägt. Der Zielkreis hat einen Durchmesser von 100cm.



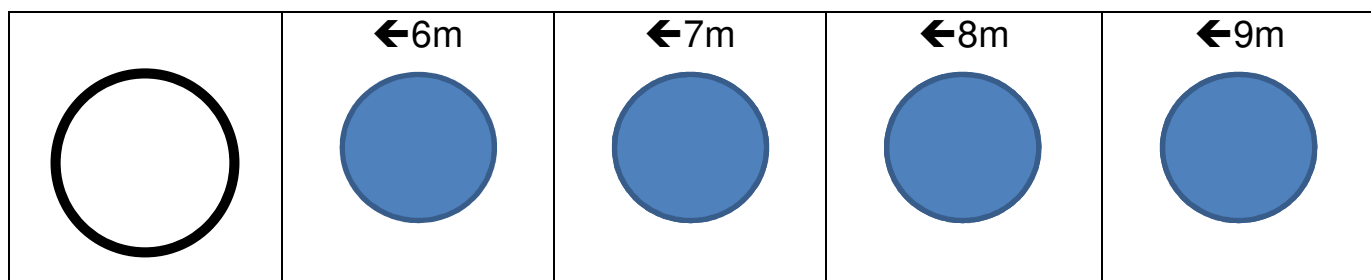
### Standortbestimmung Setzen 1 („erste Kugel“)

Wir werfen aus jeder Distanz (6, 7, 8 und 9 m) je fünf Kugeln.

Maximal mögliche Punktzahl: 20

Bitte alle geglückten Würfe auf der Strichliste notieren.

Es zählen nur Kugeln, die im Zielkreis bleiben. Gedachtes Ziel: Bouchon in der Kreismitte  
Der Zielkreis hat einen Durchmesser von 100cm.



### Standortbestimmung Setzen 2 („Hindernis umspielen“ / „Effet“)

Wir werfen aus jeder Distanz (6, 7, 8 und 9 m) je fünf Kugeln.

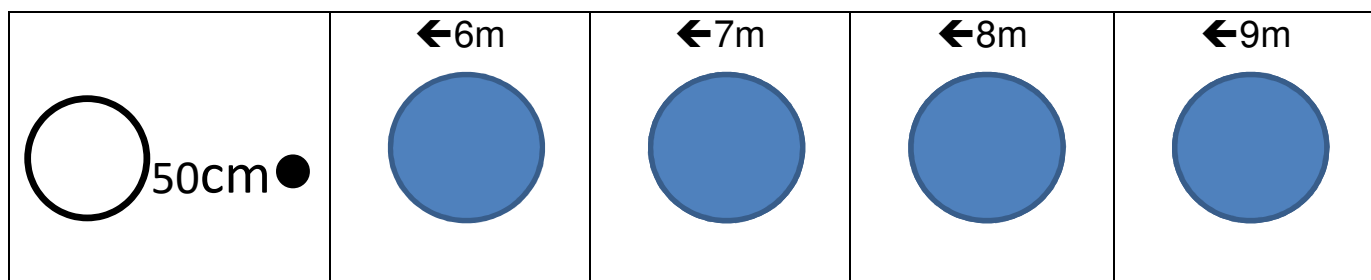
Maximal mögliche Punktzahl: 20

Bitte alle Treffer auf der Strichliste notieren.

Die Hinderniskugel soll nicht berührt werden. Es zählen nur Kugeln, die im Zielkreis bleiben.

Gedachtes Ziel: Bouchon in der Kreismitte

Der Zielkreis hat einen Durchmesser von 100cm.



## Standortbestimmung Setzen 3 („Hindernisse in der Mitte passieren“)

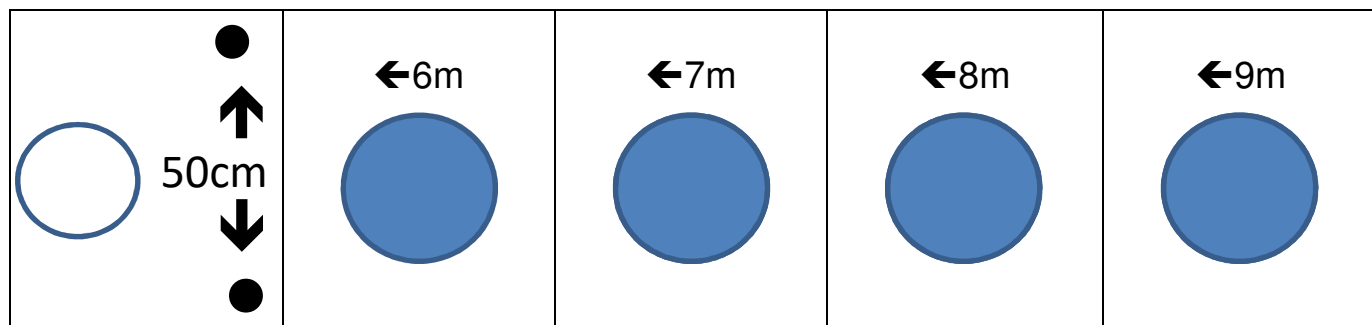
Wir werfen aus jeder Distanz (6, 7, 8 und 9 m) je fünf Kugeln.

Maximal mögliche Punktzahl: 20

Bitte alle Treffer auf der Strichliste notieren.

Es zählen nur Kugeln, die im Zielkreis bleiben. Gedachtes Ziel: Bouchon in der Kreismitte  
(Lunette mit Distanz 50cm verwenden, eventuell links oder rechts Bec probieren)

Der Zielkreis hat einen Durchmesser von 100cm.



### Auswertung:

Disziplin	Strichliste	Resultat
Punkte <b>Schuss 1</b>		.....von 20
Punkte <b>Schuss 2</b>		.....von 20
Punkte <b>Schuss 3</b>		.....von 100
Punkte <b>Setzen 1</b>		.....von 20
Punkte <b>Setzen 2</b>		.....von 20
Punkte <b>Setzen 3</b>		.....von 20

## Tandemübung 2:

### „Setzen gegen Schiessen“

Man geht von folgender Übungsanlage aus:

Vorne hat es einen Kreis mit einem Meter Durchmesser. Der erste Spieler setzt eine Kugel und versucht, im Kreis liegen zu bleiben. Falls das so ist, versucht der Gegner sie aus dem Kreis zu schießen. Wenn er nicht trifft muss er weiterschießen bis er trifft oder seine Kugeln aufgebraucht hat.

Zählweise: Es zählen die Kugeln, die am Schluss im Kreis sind für den Pointeur. Für den Tireur zählen die Treffer oder die Kugeln, die er noch in der Hand hält. Wer zuerst sieben Punkte erreicht, hat gewonnen. Dann werden die Rollen vertauscht

### „Verschärftes Tête à tête“

Man geht von folgender Übungsanlage aus:

Vorne hat es einen Kreis mit einem Meter Durchmesser. Man spielt ein Tête à tête. Die Punkte, die man im Kreis drin macht, zählen doppelt. Man variiert die Distanz von 6 auf 7 auf 8 auf 9 Meter und zurück. Zählweise: Wer zuerst sieben Punkte erreicht, hat gewonnen.

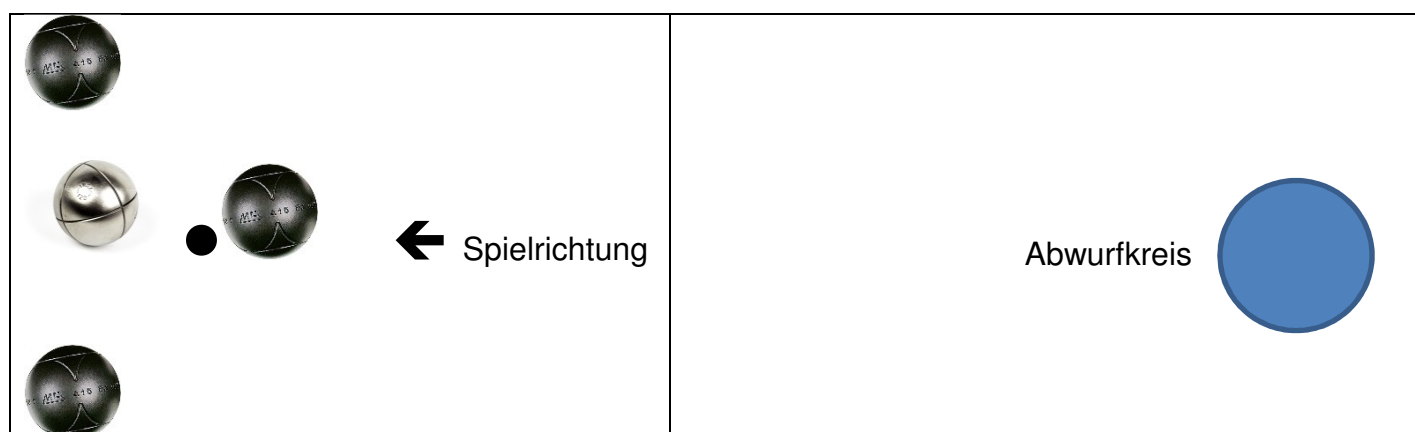
Benefit durch die Übung: Ich übe den engen Punkt und beim Schuss das Carreau, um möglichst im Kreis liegen zu bleiben. Sinnvollerweise wechselt man immer die Distanz: zuerst 6, dann 7, dann 8, dann 9 Meter. Anschliessend zurück oder von vorn.

### „Sich gegenseitig Bilder legen“

Man geht von folgender Übungsanlage aus:

Der Gegner hat mit der letzten Kugel den Punkt noch geschafft, nachdem er zuerst vergeblich geschossen hat. Unsere Kugel liegt auf Platz 2. Mein Team hat noch drei Kugeln, das sind meine. Die Aufgabe besteht darin, das Bild so zu verändern, dass wir am Schluss im Maximum 4 Punkte schreiben können. Alle Wurf- und Schusstechniken sind erlaubt. Nach den drei gespielten Kugeln werden die Punkte gezählt. Sollte am Schluss der Gegner schreiben, sind diese Punkte als „Minus“ zu verbuchen. Wer zuerst 7 Punkte erreicht, hat gewonnen.

Benefit durch die Übung: Ich übe den Punkt, den Schuss, schwierige Konstellationen und das taktische Vorgehen. Sinnvollerweise wechselt man immer die Distanz: zuerst 6, dann 7, dann 8, dann 9 Meter. Anschliessend zurück oder von vorn.



↑  
↓

In den Abbildungen gehört die silberne Kugel unserem Team, die dunklen Kugeln dem Gegner



## Technikrepertoire Schuss

- « Le tir à la rafle »
- « Le tir au plein fer »
- « Le carreau »
- « Le Palet »
- « Le tir chiquette »
- « Le tir casquette »
- « Le tir au bouchon »

In der Regel werden beide Schusstechniken aus dem Stehen angewendet und haben je nach Situation und Terrain ihre Berechtigung.

Auf sandigem, mehligem Untergrund („Sablette“) bietet sich der Flachschiess an, der lange vor dem Ziel auf dem Boden auftritt und dann in die Zielkugel hinein schlittert. Je „lebendiger“ das Terrain, desto schwieriger ist er zu realisieren. Bei dieser Schusstechnik entsteht möglicherweise mehr Kollateralschaden, da er häufig ausser Kontrolle gerät. Die Verfechter der „Rafle“ sagen meist: „Il n`y a rien derrière“ (dahinter hat es nichts...). Vielfach spielt man die „Rafle“ aus der Hocke, da man hiermit die Präzision erhöhen kann und einen besseren Überblick über das Terrain hat.

Beim Schuss „auf Eisen“ will man die Zielkugel mit voller Wucht und in der Regel gerade treffen, um mit der eigenen Kugel in der Nähe liegen zu bleiben. Beim Nichtgelingen liegt es meist daran, dass man zu kurz schießt und die eigene Kugel über die Zielkugel springt. Das „Carreau“ ersetzt die gegnerische Kugel durch die eigene und stellt das Schussoptimum dar. Ein „Palet“ bleibt in der Nähe des Bouchons liegen und kann je nachdem auch noch zum Punkt werden. Eine „Casquette“ streift die Zielkugel kräftig genug am Scheitel, um sie noch aus dem Punktbereich zu bringen. Sie wird häufig gebraucht, wenn die gegnerische Kugel auf Punktposition hinter unserer Kugel liegt. Die „Chiquette“ ist lediglich ein Streifschuss. Manchmal reicht er, um die Zielkugel noch aus dem Punkt zu schieben. Der Bouchonschuss ist in zwei Fällen angesagt: erstens in aussichtsloser Lage, wenn das eigene Team nur noch über zwei Kugeln verfügt und wir eine neue Mène erzwingen wollen, zweitens wenn wir mit einem Treffer

vier Punkte schreiben können, weil der Gegner keine Kugeln mehr hat und wir mit unserer ersten auf dem Punkt liegen, der Gegner aber eine gute Verteidigungslage eingenommen hat.

## Technikrepertoire Punkt

- „Plombée“
- „Portée“
- „Demi Portée“
- „Rollen“
- „Effet“
- „Devant de boule“
- „Biberon“

Man punktet aus dem Stand oder aus der Hocke. Alle Würfe (vielleicht ausser dem Plombée aus grosser Distanz) sind aus beiden Positionen gut möglich. Je nach Distanz und Terrain wählt man das eine oder das andere. Eine Spielerin oder ein Spieler mit grossem Wurfrepertoire hat immer Vorteile. Die obige Aufzählung geht nach der Wurfdistanz. Das Plombée landet kurz vor dem Bouchon und vernichtet viel Wurfenergie mehr oder weniger senkrecht nach unten. Das Portée landet ungefähr auf der Dreivierteldistanz, das Demi-Portée auf halbem Weg zum Bouchon. Auf einer Sablette (sandig-mehligem Untergrund) ist es durchaus möglich, die Kugel bereits nach ein bis zwei Metern aufzusetzen und den Rest rollen zu lassen. Wird die Kugel mit einer Drehung nach aussen gespielt entsteht eine Effetwirkung mit der man eine Hinderniskugel umspielen kann. Ein „Devant de boule“ ist häufig eine wirkungsvolle Kugel, die genau vor der gegnerischen Kugel auf Punktposition liegt und sehr schwierig zu entfernen ist. Der „Biberon“ berührt den Bouchon.

## Bewegungsschemata und Abläufe beim Wurf

Wir wollen eine Kugel aus unserer Hand von A nach B bewegen. Dazu ist vor allem Schwung aber nur wenig Kraft nötig. In aller Regel kann man sagen, dass irgendein Vorgeplänkel den Wurf nicht positiv beeinflusst. Alle Spielerinnen und Spieler sehen aber beim Abwurf anders aus. Offenbar gewöhnen wir uns an bestimmte Abläufe, die wir für uns als sinnvoll erachten. Zusammenfassend kann man sagen, dass folgende Zusammenhänge meist stimmen:

- ein guter Wurf erfolgt aus einer harmonischen, entspannten aber gleichzeitig konzentrierten und ausbalancierten Körperhaltung
- bei rechtshändigen Personen zeigt der rechte Fuss gerade auf das Ziel
- bei linkshändigen Personen zeigt der linke Fuss gerade auf das Ziel
- der jeweilige andere Fuss steht ungefähr in einem 60°-Winkel und in einem Abstand von 15-20cm zum „Zielfuss“
- die Hand mit der Kugel hängt in unkontrollierter Form meist ein wenig nach aussen, das heisst, es braucht eine kleine Einwärtsbewegung, um sie geradezurichten, bevor wir das Handgelenk einrollen

Mehr ist grundsätzlich nicht nötig. Je weniger wir die Abläufe „denken“, desto eher entsteht ein natürlicher und routinierter Abwurf. Vielen Personen hilft eine mehrstufige Begriffsreihe à la „Einwärts – Einrollen – Schwung“.

## Turniervorbereitung

Die meisten Wochenendturniere starten an einem Samstag kurz nach dem Mittag. Wenn das erste Spiel um 13:30 beginnt, kann man also in Ruhe die nötige Zeit zur Vorbereitung nutzen. Ein sorgfältig vorbereitetes Turnier ist ein Puzzle aus sehr vielen Einzelteilen.

Folgende Fragen stellen sich:

- Wie lange möchte ich mich jeweils allein einspielen?
- Wie lange möchte ich mich im gesamten Team einspielen?
- Ist dieses Bedürfnis für alle Mitglieder des Teams ähnlich wichtig?
- Steigen wir auf Einspielpartien ein? (Energiehaushalt)
- Ist klar, wer auf welcher Position spielt?
- Ist klar, unter welchen Umständen die Positionen untereinander getauscht werden?
- Ist klar, wer einen solchen Wechsel initiiert?
- Gibt es ein Teammitglied mit Captainfunktion?
- Wer wählt das Terrain aus?
- Wer wirft den Bouchon?
- Wer zieht den Kreis oder legt ihn hin?
- Wohin (wo zwischen 6m und 10m) wollen wir spielen?
- Wer schreibt/markiert?
- Wer lost aus (Münzwurf)?
- Wer beurteilt die Punktelage (Ist bei uns...)?
- Wer misst?
- Wer kontrolliert, wenn der Gegner misst?
- Wer kontaktiert im Bedarfsfall den Schiedsrichter?
- Wer kümmert sich um die Kugeln, die das abgesteckte Terrain verlassen haben?
- Wohin werden diese gelegt?
- Welche Taktik wird im anstehenden Spiel verfolgt?
- Wer ändert diese, wenn sie nicht funktioniert?
- Wer hat die Spielzeit im Griff, wenn das Spiel zeitlich limitiert ist?
- Wo stehen wir, wenn wir gerade nicht spielen, sondern unser Teammitglied?
- Wo stehen wir, wenn unsere Gegner spielen?
- Was machen eigentlich unsere Handys, Portemonnaies, Schlüssel während des Spiels?
- Gibt es unmittelbar vor dem (Start)spiel noch weitere Bedürfnisse?
  - Kurze Ruhephase
  - Etwas essen
  - Etwas trinken
  - WC
  - Rauchen
  - Kiffen
  - Kurzes mentales Training („sich einstellen“)
  - Hände waschen
  - Kugeln reinigen
  - Kugeln wärmen
- Wieviel Zeit nimmt der Anfahrtsweg in Anspruch?
- Was erledige ich vor der Abreise zu Hause noch?
- Was ziehe ich an?
- Wie ist die Wetterlage?
- Was gehört alles zu meinem Pétanquegepäck?
- Wie ernähre ich mich vor einem Turnier?
- Wie sehen meine Kugeln aus (Rostig, noch den Belag vom letzten Turnier dran...)?
- Habe ich „les indispensables“ (Bouchon, Metermass, Tirette, Tuch, Etui, Zählwerk, Magnet)?



## Unser „Werkzeug“

An offiziellen Pétanqueturnieren dürfen nur Kugeln gespielt werden, die vom französischen Verband homologiert worden sind. Auf diesen Kugeln muss die Marke, das Gewicht und die Seriennummer eingraviert und lesbar sein. Die Liste dieser Kugelmarken findet man auf der WebSite des französischen Verbandes.

Erlaubte Diameter: 70,5 – 80mm  
Erlaubte Gewichte: 650 – 800g

Cadets und Junioren: 65 - 80mm  
Cadets und Junioren: 600 – 800g

Beim Gebrauch bildet sich auf der Kugeloberfläche eine Art Patina durch den „Abrieb“ aus den bespielten Terrains. Dieser Belag, der die Kugel schlüpfriger macht und den Grip vermindert, kann aber auf einfache Weise wegpoliert werden.

## Taktik

Ursprünglich:

*„Kunst, ein Heer in Schlachtordnung zu stellen“*

*„Eine Methode, nach der man vorgeht, um ein Ziel zu erreichen“ (Duden)*

*„Ein aufgrund von Überlegungen im Hinblick auf Zweckmässigkeit und Erfolg festgelegtes Vorgehen (Duden)“*

Aber:

*„Je planmässiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer vermag sie der Zufall zu treffen“ (Friedrich Dürrenmatt)*

Und:

*„Il n`y a pas de tactique sans tic-tac“*

Im Bereich der Taktik hört man immer wieder lustige Aussagen. Besonders dann, wenn noch nicht mal bekannt ist, gegen wen und mit wem man spielt:

„Wir spielen heute offensiv“.

„Wollen wir gleich zu Beginn weg immer schiessen?“

„Spiel den Biberon“ (Kugel in Kontakt mit dem Bouchon)

„Spiel den Devant“ (Kugel vor der gegnerischen Kugel in Punkteposition)

„Zieh den Bouchon“ (Bouchon nach hinten entführen)

„Schiess den Bouchon“ (Die Aufnahme annullieren)

Es gibt keine grundsätzlich falschen taktischen Ideen, ausser man beschliesst, seine sechs Kugeln pro Mène von vorneherein hinter die Begrenzungslinien zu werfen...

Eine erfolgreiche Taktik ist die Summe der umgesetzten Fähigkeiten des gesamten Teams im optimalen Fall. Eine leicht reduzierte Tagesform eines bestimmten Teammitglieds verändert deshalb die taktischen Möglichkeiten gravierend. Die Taktik kann sich demzufolge der jeweiligen Situation anpassen.

Beispiel 1: Der Tireur ist in Hochform und trifft 70%. Der Pointeur platziert seine beiden Kugeln in 90% der Fälle zwischen 10 und 30 cm leicht schräg vor dem Bouchon und das Milieu hat eine Quote von 60% auf dem Schuss und verliert auf dem Punkt nur jede 5. Kugel. Im Normalfall gewinnt man so ein Durchschnittsturnier einigermaßen locker. In diesem Fall ist nahezu jede Taktik anwendbar. Senken sich im Turnierverlauf diese Werte individuell auch nur um je 10% beginnen die Probleme aber das heisst noch lange nicht, dass dieses Team

zwingend verliert. Es ist aber gut möglich, dass man im taktischen Bereich Anpassungen vornehmen muss.

Beispiel 2: Das Team spielt eine Partie gegen „Campingboulisten“, die aber heute einen unheimlichen Lauf haben und sich darüber noch laut und überschwänglich freuen. Sie treffen zwar nicht, aber rollen ihre sechs Kugeln jeweils präzise ins Zentrum und man kommt mit Schiessen kaum noch hinterher. Nach jeder gewonnenen Mène werfen die Gegner den Bouchon auf 9-10m, weil sie richtigerweise davon ausgehen, dass die Schussquote des Gegners auf dieser Distanz eher sinkt als steigt. Hier muss sich das Team den Bouchon mit sehr konzentrierten Punkten zurückkämpfen und dann versuchen zwischen 6-7m den Unterschied mit dem Schuss herzustellen.

## **Les « on dit »**

### ***Thema: Jetzt müssen wir punkten und können nicht mehr schiessen***

Antwort: Das kann durchaus so sein, muss aber nicht zwingend stimmen. Man sieht auf den Terrains immer wieder relativ gute Kugeln, gegen die verzweifelt aber ohne Erfolg angepunktet wird. Erfolgreiches Punkten bei uns kann auch heissen, dass dem Gegner eine erfolgreiche Kugel geglückt ist, die er aber kaum wiederholen kann. Die Beurteilung hängt stark von der Schwierigkeit des vorhandenen Terrains ab. Der Schuss beinhaltet auch immer die Möglichkeit des carreaus.

### ***Thema: Mit der letzten Kugel schießt man nicht***

Antwort: Diese Aussage ist grundsätzlich falsch. Man sieht in den Matches, dass genau so viele Punkte am Schluss beim Setzen wie beim Schiessen vergeben („verkauft“) werden (Bouchon dem Gegner zuschieben, gegnerische Kugel auf den Punkt schubsen, eigene Kugel aus dem Punkt schieben). Diese Aussage hat damit zu tun, dass sich eine Mehrheit der Spielenden den Punkt eher zutraut als den Schuss und ist daher eher eine Ausrede.

### ***Thema: „Wenn das Terrain mühsam ist, dann musst du es lieben“ (Michael Fischer, Boulissima Bern)***

Ja, genau so ist es. Ungewohnte, holprige, unebene, selektive, steinige, eben „mühsame“ Terrains sind in der Regel auch interessant zu bespielen. Um eine gute Punkteroutine zu erlangen, hilft nur das Bespielen von möglichst unterschiedlichen und schwierigen Terrains (Tobler Bern mit relativ grobem Kies, in Wohlen die Bahn am Mäuerchen, Lorraine Bern unter den Bäumen, Plattform Bern, dort wo sich das Terrain neigt, im Omega Biel die vorderen 7 Bahnen, Boulodrome Trimbach Bahnen 1 und 12). Routine im Lesen von Terrains entsteht dann, wenn unser Hirn öfter neue Punktesituationen berechnen muss. Anders ausgedrückt: ewig dieselbe Bahn benutzen ist kontraproduktiv. Grundsätzlich ist die Punktereie ja für alle gleich. Wer sich schneller mit den Gegebenheiten abfindet hat Vorteile. Affirmation hilft (diese Bahn teilt mir jetzt mit, wo ich die guten données finden kann, hier werde ich gute Lösungen finden...)

### ***Thema: „Das Spiel ist noch jung“***

Das ist wahrscheinlich so. Gemeint ist: wir befinden uns in der ersten Mène und mein teilbegabter Tireur hat gerade zwei Löcher geschossen und er möchte ein weiteres hinzufügen. Auf dem Zählwerk steht noch 0:0 und alles scheint in Butter. Tatsächlich legen wir aber mit diesem Vorgehen möglicherweise die Niederlage schon parat und gestatten dem Gegner eine üppige Ernte. Viele Punkte werden in solchen Situationen verschenkt. Eine Ausnahme könnte ein dritter Schuss auf einen Biberon sein, von dem man annehmen kann, dass er im Fall eines

Treffers die Mène annulliert. Andernfalls ist eine konzentrierte Verteidigung am Platz, die den Schaden möglichst tief hält.

### ***Thema: „Auffüllen!“***

Bedeutet: Der Gegner hat seine letzte Kugel gespielt, wir haben den Punkt am Boden und noch drei Kugeln in den Händen. In dieser Situation entsteht das Gefühl: jetzt sind uns vier Punkte sicher. Häufig ist aber der Punkteverlust gerade beim Nachpunkten sehr gross, weil man sich in falscher Sicherheit wiegt. Wenn der Gegner mit sechs Kugeln den Punkt nicht geschafft hat, dann spielt er entweder sehr schwach oder der Punktgewinn ist eben wirklich kompliziert und kann vielleicht nur durch einen zusätzlichen Schuss auf die nächstliegende Gegnerkugel entschärft werden.

### ***Thema: „Aber dann nicht...“***

Ich rede von einer gut gemeinten Aufforderung eines Teammitgliedes, das mir, der ich bereits im Kreis stehe, vor der Kugelabgabe noch schnell einen Tipp geben will, was ich auf keinen Fall tun sollte (die Kugel des Gegners näher schieben, unsere Kugel wegschubsen, den Bouchon in die falsche Richtung bewegen, die eigene Kugel schießen, zu kurz oder zu lang spielen). Abgesehen davon, dass Zurufe an gerade Spielende nur ablenken, ist auch der Inhalt dieser Botschaften höchst unpassend. Unser Gehirn fixiert das Letztgehörte besonders deutlich und übergeht dabei die Negation. Beispiel: der Junior hängt im Geäst eines Baumes und von unten ruft man ihm zu: „Jetzt auf keinen Fall loslassen“. Es ist klar was passiert. Dieser Prozess kommt übrigens auch ins Rollen, wenn wir uns das selber sagen oder auch nur denken. An diese Stelle gehört die Affirmation: ich schieße jetzt die Kugel des Gegners und meine bleibt dort, wo die seine war, auch noch liegen. Und: taktische Besprechungen finden statt bevor sich das Teammitglied in den Abwurfkreis begibt.

### ***Thema: „Positive Thinking“ – „Negative Thinking“***

Während der Spiele nimmt man immer wieder wahr, dass Situationen gut- oder schlechtgeredet werden. Eine von uns gespielte Kugel bleibt 2m50 vor dem Bouchon stecken. Gut gemeinter Kommentar: „die stört“ (was ja nicht wirklich stimmt). In dieser Situation weiss ja die Person, die gerade gespielt hat, dass diese Kugel nicht das Gelbe vom Ei sein kann. Man kann davon ausgehen, dass alle Beteiligten jeweils selber realisieren, welchen Wert ihre gerade gespielte Kugel hat. Wie dem auch sei – psychologisch ungünstig ist auf jeden Fall ein Kommentar, bei dem der Empfänger sofort merkt, dass er eben beschönigend oder verschleiern gemeint ist. Genauso schlecht ist die Kollegenschelte nach einem missglückten Wurf: „Ja solche Punkte reichen natürlich nicht“ oder „fühlst du dich noch wohl auf dem Schuss?“. Eine kurzzeitige Baisse auf einer Position ist immer mal möglich und in der Regel spürt das betroffene Teammitglied, ob ein Wechsel der Position etwas bringen würde. Man darf nicht vergessen, dass beispielsweise ein Turniertag auf dem Punkt sehr anstrengend sein kann. Ab und zu sieht man Teammitglieder, die einem anderen mit dem Fuss zeigen, wo die nächste Kugel hin sollte – wie wenn die andere Person nicht selber wüsste, wo eine gut gespielte Kugel etwa liegen würde. Die „negative Prophezeiung“ ist auch ein vielgehörtes Phänomen. Ein Teammitglied legt eine Kugel nahe ans Ziel und sagt dann: „jetzt macht er darauf sicher wieder ein carreau“. Das entwertet die soeben erbrachte Leistung und damit das nötige Selbstvertrauen.

## **Thema: „Erwartung und Enttäuschung“**

Der Beginn eines Spiels lässt in der Regel noch alles offen. Im Pétanquesport ist dem gegnerischen Team meist nicht anzusehen, ob routinierte Spielerinnen und Spieler auf dem Platz stehen. Natürlich kann man annehmen, dass ein gegnerisches Team in einem Halbfinal etwas kann, sonst wären sie wohl nicht bis dorthin vorgestossen. In der ersten Mène wird abgetastet und auch ein wenig Präsenz markiert. Ein Team, das sich von vorneherein „abdrängen“ lässt, hat natürlich eher schlechte Karten. Es gibt Routiniers, die mit grossspurigem und lautem Auftreten das andere Team erfolgreich verunsichern und destabilisieren. Das Zusammenstehen als Team auf dem Platz verschafft Sicherheit, das Gefühl von Solidarität und Zusammenhalt. Gut abgesprochene Abläufe, Klarheit im Konzept und gegenseitiges Vertrauen machen ein Team stärker.

Die Erwartung an das eigene Team und an sich selbst als Einzelmitglied muss im vernünftigen Einklang zu unseren kollektiven Möglichkeiten stehen. Übermässige Erwartungen erhöhen den Grad an Enttäuschung im Fall des Nichtgelingens. Es ist nicht anzunehmen, dass unser Tireur gerade heute eine 95%ige Quote zeigt, da er im Normalfall eine von dreien trifft. Falls die Punkterin in den ersten drei Mènes jede Kugel ans Ziel legt, ist nicht davon auszugehen, dass sie das den ganzen Tag tun kann. Zwischendurch erleben alle Spielerinnen und Spieler mal einen „Flow“, der über eine gewisse Zeit ausserordentliche Leistungen generiert. Man kann nicht davon ausgehen, dass solche Phasen ewig andauern und muss dann die Rückkehr zur Normalleistung verdauen und abfedern können.

Versagen erzeugt Frustration, Unsicherheit, Mutlosigkeit und Ärger entweder gegenüber den anderen Teammitgliedern oder sich selbst. Wenige sind davon ausgenommen, der pflegliche Umgang damit ist aber der Schlüssel zu einer guten Teamleistung.



# - Glossar für Frankreichreisende:

jouer à la pétanque	Pétanque spielen
la boule	die Kugel
le bouchon	die Zielkugel
mesurer	messen
le chiffon	der Lappen
une mène	ein Durchgang
tirer	Kugel des Gegners wegschiessen
tirer au fer	auf Eisen schiessen, d.h. die Kugel direkt treffen
tirer un trou	ein Loch schiessen, daneben treffen
pointer	punkten, eine Kugel zur Zielkugel hinwerfen
le terrain	der Boden auf dem Pétanque gespielt wird
le rond	der Kreis aus dem gespielt wird
faire la pièce	mit einem Münzwurf bestimmen wer beginnt

Ausführliches Glossar unter folgendem Link :  
<http://www.ratisbonne.de/glossar.html>

Ausführliche Begriffserklärungen auch unter:  
<http://franzbroeckl.jimdo.com/wissen/boule-abc/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9tanque>