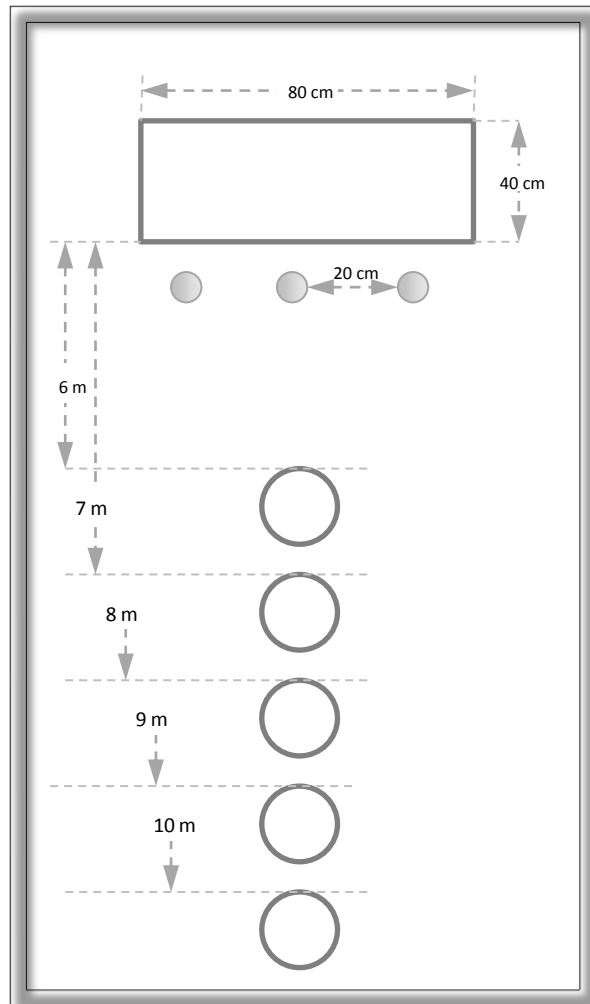


Petanqué-Training Individuell

Rechteck im Visier



AK: Abwurfkreis
 ZK: Zielkreis
 GK: Gegner-/Hinderniskugel(dunkel)
 EK: Eigene Kugel (hell)
 ESK: Eigene Spielkugel (hell)

Legeübung:

- Im Feld wird ein Rechteck (80 cm x 40 cm) eingezeichnet
- Abstand der AK zum Rechteck: 6 m – 10 m
- 20 cm vor dem Ziel-Viereck liegen 3 Kugeln (Abstand zwischen den Kugeln ca. 20 cm)
- Die Aufgabe besteht darin, die 3 Kugeln in das Rechteck zu drücken
- Gespielt werden je AK 3 Spielkugeln

Variante 1:

Als persönliche Herausforderung - den eigenen Ehrgeiz anstacheln

Erst, wenn 3 dunkle Kugeln ins Ziel-Viereck gedrückt wurden, darf der Spieler einen Abwurfkreis nach hinten.

(Zur Erleichterung darf der Spieler auch bereits nach der 2. Kugel, die er in das Ziel-Viereck gedrückt hat, nach hinten rücken)

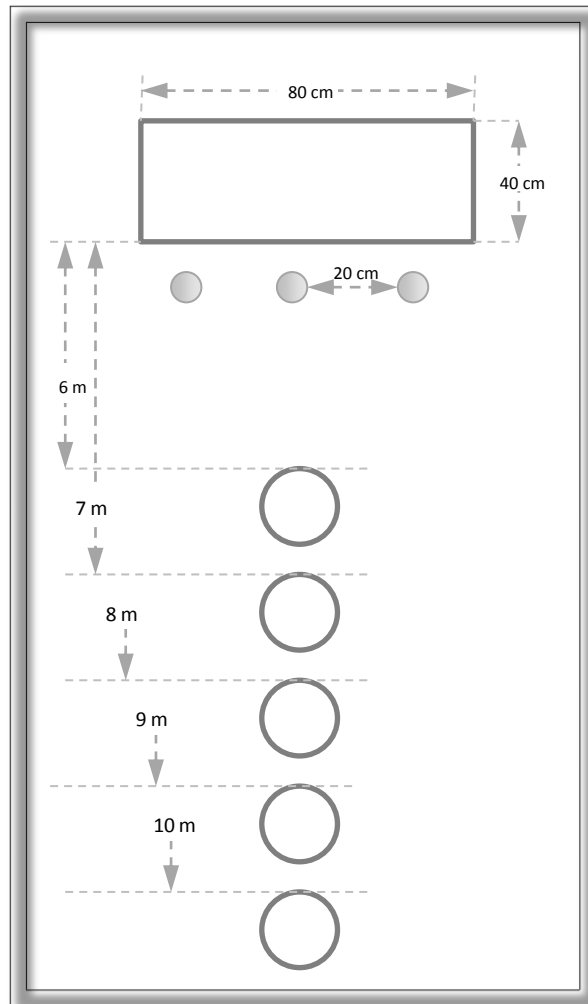
Wie viele Durchgänge werden benötigt, bis die Aufgabe aus dem letzten AK (10 m) gelingt?

Kann ich beim Wiederholen der Übung (nicht am selben Tag) die Anzahl der Durchgänge reduzieren?

... mit Training konsequent zum Ziel!

Petanqué-Training Individuell

Rechteck im Visier



AK: Abwurfkreis
 ZK: Zielkreis
 GK: Gegner-/Hinderniskugel (dunkel)
 EK: Eigene Kugel (hell)
 ESK: Eigene Spielkugel (hell)

Legeübung:

- Im Feld wird ein Rechteck (80 cm x 40 cm) eingezeichnet
- Abstand der AK zum Rechteck: 6 m – 10 m
- 20 cm vor dem Ziel-Viereck liegen 3 Kugeln (Abstand zwischen den Kugeln ca. 20 cm)
- Die Aufgabe besteht darin, die 3 Kugeln in das Rechteck zu drücken
- Gespielt werden je AK 3 Spielkugeln

Variante 2:

Wettbewerb ohne Punktwertung zwischen 2-4 Spieler
 (je größer das TN-Feld, desto länger die Wartezeiten)

Erst, wenn 3 dunkle Kugeln ins Ziel-Viereck gedrückt wurden, darf der Spieler einen Abwurfkreis nach hinten.

(Zur Erleichterung darf der Spieler auch bereits nach der 2. Kugel, die er in das Ziel-Viereck gedrückt hat, nach hinten rücken)

Den Wettbewerb hat der Spieler gewonnen, der als erster aus dem letzten AK die 3 Kugeln ins Ziel-Viereck gespielt hat

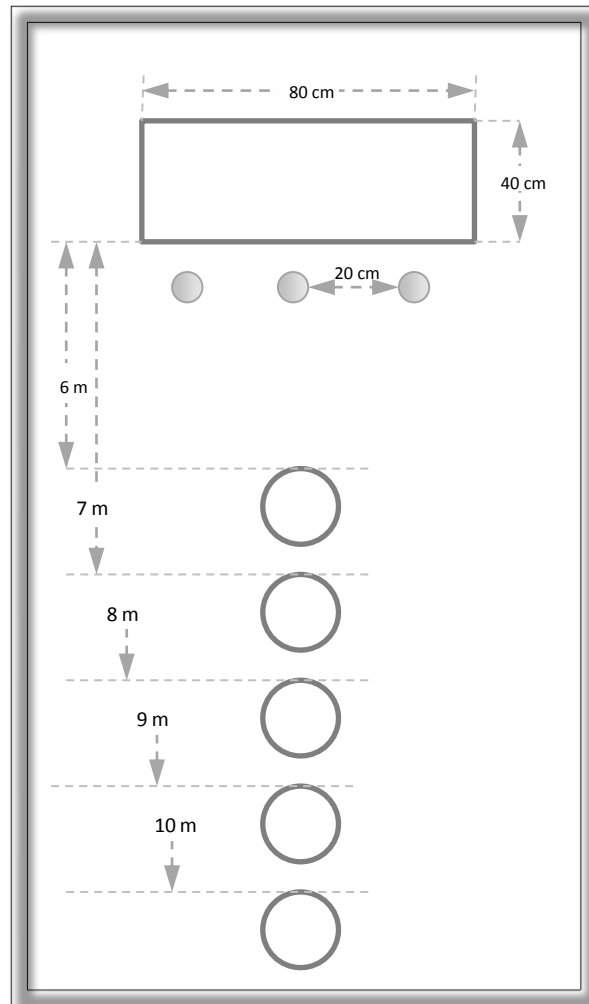
... mit Training konsequent zum Ziel!

1

2

Petanqué-Training Individuell

Rechteck im Visier



AK: Abwurfkreis
 ZK: Zielkreis
 GK: Gegner-/Hinderniskugel (dunkel)
 EK: Eigene Kugel (hell)
 ESK: Eigene Spielkugel (hell)

Legeübung:

- Im Feld wird ein Rechteck (80 cm x 40 cm) eingezeichnet
- Abstand der AK zum Rechteck: 6 m – 10 m
- 20 cm vor dem Ziel-Viereck liegen 3 Kugeln (Abstand zwischen den Kugeln ca. 20 cm)
- Die Aufgabe besteht darin, die 3 Kugeln in das Rechteck zu drücken
- Gespielt werden je AK 3 Spielkugeln

Variante 3:

Als persönliche Herausforderung - den eigenen Ehrgeiz anstacheln

Erst, wenn 3 dunkle Kugeln ins Ziel-Viereck gedrückt wurden, darf der Spieler einen Abwurfkreis nach hinten.

(Zur Erleichterung darf der Spieler auch bereits nach der 2. Kugel, die er in das Ziel-Viereck gedrückt hat, nach hinten rücken)

Wie viele Durchgänge werden benötigt, bis die Aufgabe aus dem letzten AK (10 m) gelingt?

Kann ich beim Wiederholen der Übung (nicht am selben Tag) die Anzahl der Durchgänge reduzieren?

... mit Training konsequent zum Ziel!

1

3