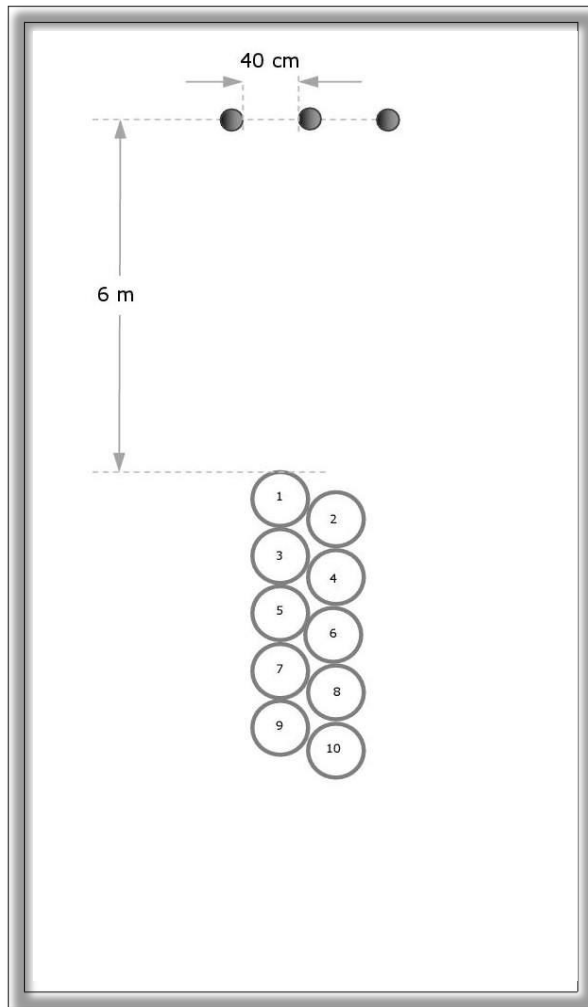


Petanqué-Training Individuell

Gezieltes Ausrichten



... mit Training konsequent zum Ziel!

Trainiert wird:

- Treffsicherheit

Gefordert und angeregt wird:

- Rhythmisierungsfähigkeit
- Das Einhalten einer grundsätzlich gleichbleibenden „Vorarbeit/Vorbereitung“

Nach jedem Schuss neu ausrichten

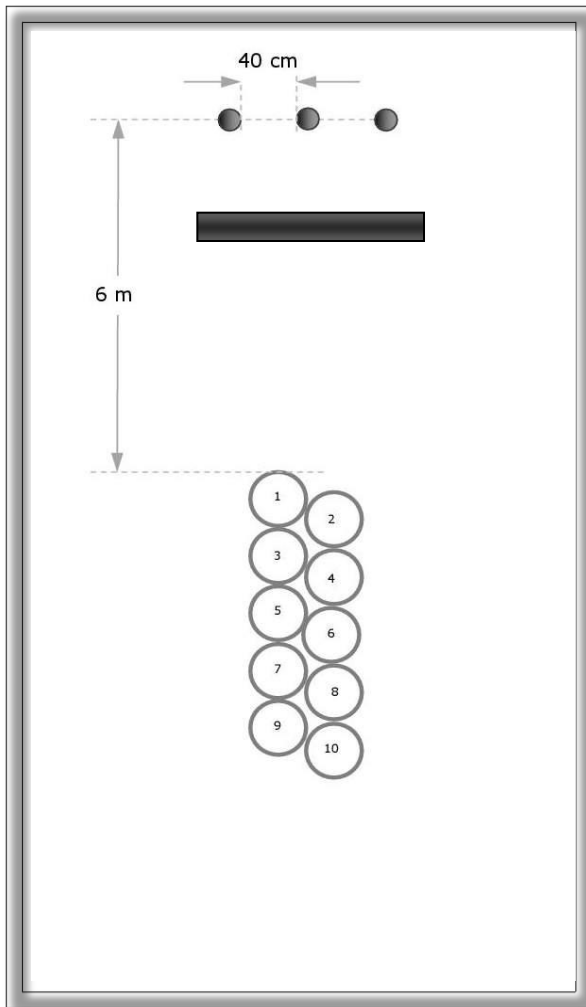
- 3 Gegnerkugeln werden in einer Reihe quer zur Schussrichtung platziert
- Distanz zum ersten Abwurfkreis: 6 m
- Abstand zwischen den Gegnerkugeln: ca. 40 cm
- Der Spieler schießt direkt aufeinanderfolgend 3 Kugeln – alle aus jeweils einem Abwurfkreis
- Je GK (von links beginnend) eine Schusskugel (egal ob getroffen wurde oder nicht)
- Nach 3 Kugeln wird die Abwurfdistanz (geringfügig) vergrößert

Wichtig:

Nach jeder Schusskugel (auch wenn es anstrengend sein sollte) aus dem Kreis treten und neu ausrichten – vor jeder neuen Schusskugel das Ritual wiederholen.

Petanqué-Training Individuell

Gezieltes Ausrichten



Trainiert wird:

- Treffsicherheit

Gefordert und angeregt wird:

- Rhythmisierungsfähigkeit
- Das Einhalten einer grundsätzlich gleichbleibenden „Vorarbeit/Vorbereitung“

Nach jedem Schuss neu ausrichten

- 3 Gegnerkugeln werden in einer Reihe quer zur Schussrichtung platziert
- Distanz zum ersten Abwurfkreis: 6 m
- Abstand zwischen den Gegnerkugeln: ca. 40 cm
- Der Spieler schießt direkt aufeinanderfolgend 3 Kugeln – alle aus jeweils einem Abwurfkreis
- Je GK (von links beginnend) eine Schusskugel (egal ob getroffen wurde oder nicht)
- Nach 3 Kugeln wird die Abwurfdistanz (geringfügig) vergrößert

Wichtig:

Nach jeder Schusskugel (auch wenn es anstrengend sein sollte) aus dem Kreis treten und neu ausrichten – vor jeder neuen Schusskugel das Ritual wiederholen.

Variante:

Eine Linie oder Balken vor den Schusskugeln fordert Schussbogen.

... mit Training konsequent zum Ziel!