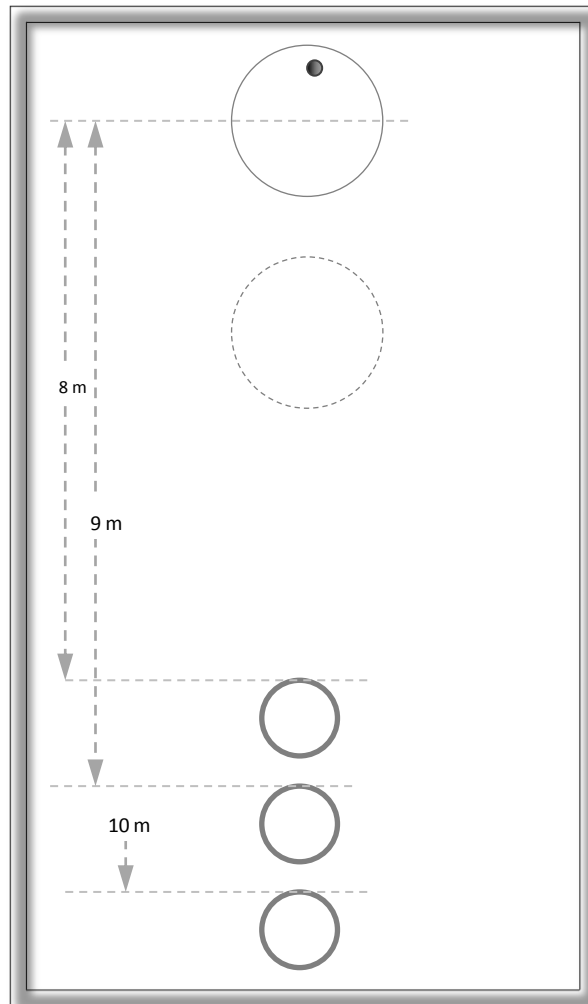


Petanqué-Training Individuell

Portée



Trainiert wird:

- Portée

Gefordert und angeregt wird:

- Portée mit vorgegebenem Donnée
- Variabilität der Wurfhöhe

Legeübung:

- Im Feld wird ein Zielkreis (1 m x 1 m) eingezeichnet (lediglich als Orientierung liegt im Zielkreis ein Cochonnet)
- Abstand der AK zum Mittelpunkt des Zielkreises: 8 m – 10 m
- Ein weiterer Meterkreis vor dem Zielkreis markiert das Donnée (lichtes Maß zwischen den Kreisen: 1 m – 50 cm)
- Die Aufgabe besteht darin, die Wurfhöhe dem Donnée und dem Ziel anzupassen (natürlich abhängig von den Distanzen der Abwurfkreise) - Portée

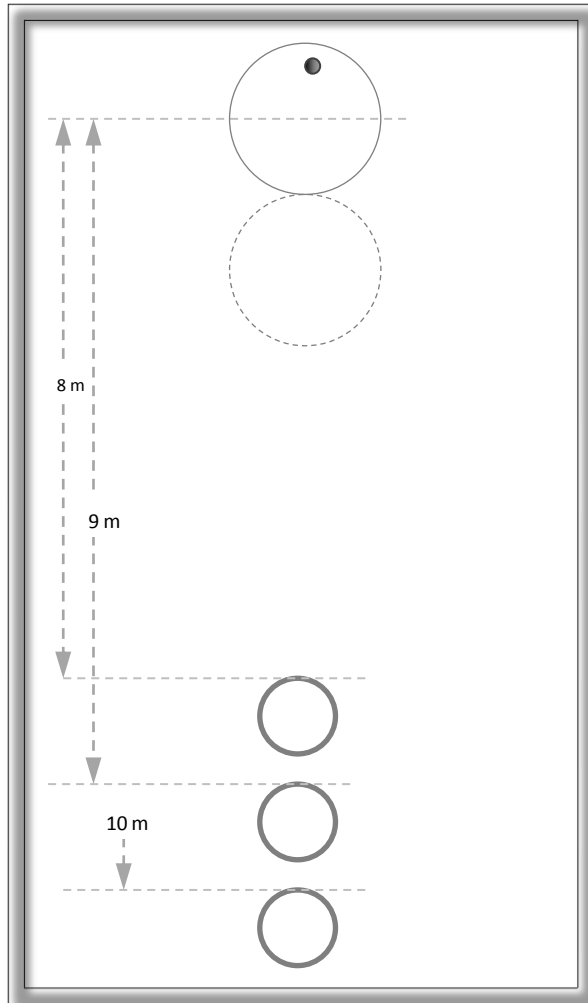
Variante (als Wettkampf mit Partner):

- Es werden jeweils 3 Kugeln gespielt
- Erst wenn eine Kugel (von drei) im Feld mit dem Cochonnet liegen bleibt, darf zur nächsten Distanz gewechselt werden
- Bleibt bei 3 Versuchen keine Kugel im Zielkreis, wird immer zum jeweils vorderen Abwurfkreis gewechselt
- Sieger ist dann derjenige, der als erstes seine Kugel aus dem 10 m Abwurfkreis beim Cochonnet platziert hat.

... mit Training konsequent zum Ziel!

Petanqué-Training Individuell

Portée



Trainiert wird:

- Portée

Gefordert und angeregt wird:

- Portée mit vorgegebenem Donnée
- Variabilität der Wurfhöhe

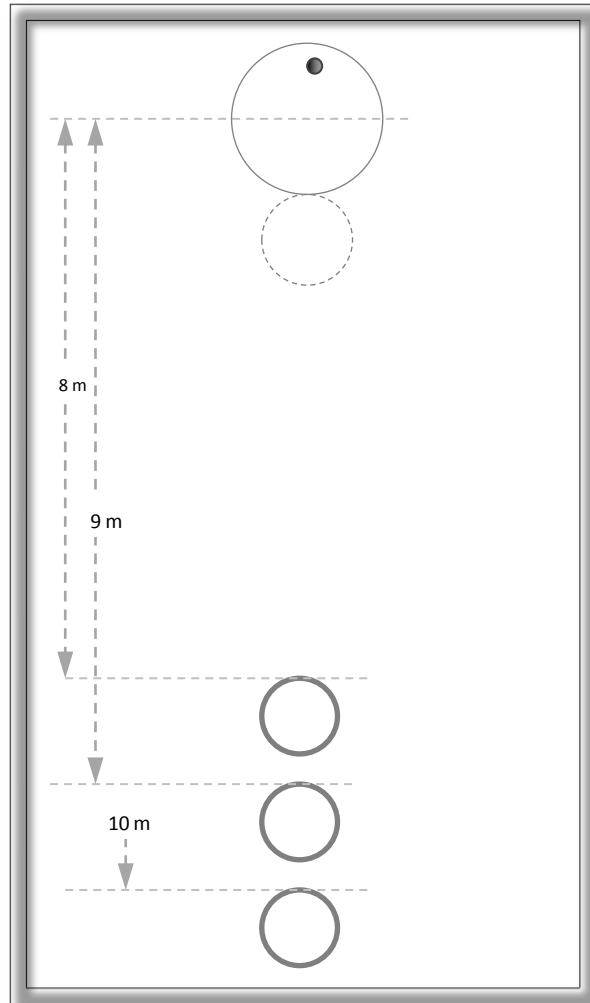
Legeübung:

- Im Feld wird ein Zielkreis (1 m x 1 m) eingezeichnet (lediglich als Orientierung liegt im Zielkreis ein Cochonnet)
- Abstand der AK zum Mittelpunkt des Zielkreises: 8 m – 10 m
- Ein weiterer Meterkreis vor dem Zielkreis markiert das Donnée (lichtes Maß zwischen den Kreisen: 1 m – 50 cm)
- Die Aufgabe besteht darin, die Wurfhöhe dem Donnée und dem Ziel anzupassen (natürlich abhängig von den Distanzen der Abwurfkreise) - Portée
- Das Donnée wird mit zunehmender Sicherheit in den Würfungen immer näher an den Zielkreis verlegt
– die Wurfhöhe muss dadurch immer mehr angepasst werden, (damit die Spielkugel innerhalb des Zielkreises liegen bleibt)

... mit Training konsequent zum Ziel!

Petanqué-Training Individuell

Portée



Trainiert wird:

- Portée

Gefordert und angeregt wird:

- Portée mit vorgegebenem Donnée
- Variabilität der Wurfhöhe

Legeübung:

- Im Feld wird ein Zielkreis (1 m x 1 m) eingezeichnet (lediglich als Orientierung liegt im Zielkreis ein Cochonnet)
- Abstand der AK zum Mittelpunkt des Zielkreises: 8 m – 10 m
- Ein weiterer Meterkreis vor dem Zielkreis markiert das Donnée (lichtes Maß zwischen den Kreisen: 1 m – 50 cm)
- Die Aufgabe besteht darin, die Wurfhöhe dem Donnée und dem Ziel anzupassen (natürlich abhängig von den Distanzen der Abwurfkreise) - Portée
- Das Donnée wird mit zunehmender Sicherheit in den Würfeln immer näher an den Zielkreis verlegt – die Wurfhöhe muss dadurch immer mehr angepasst werden, (damit die Spielkugel innerhalb des Zielkreises liegen bleibt)

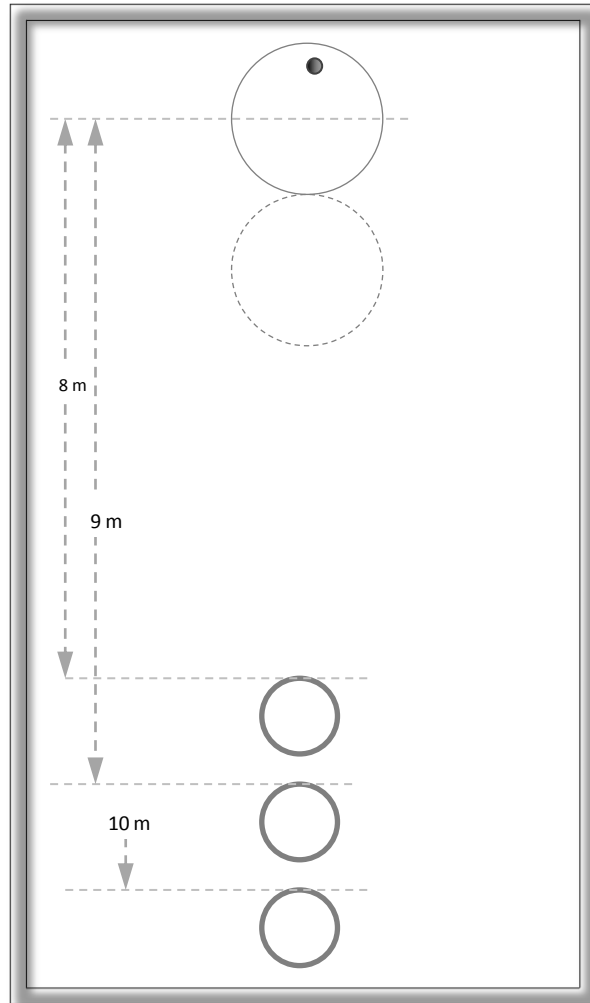
Zur Progression

wird der Donnée-Kreis verkleinert

... mit Training konsequent zum Ziel!

Petanqué-Training Individuell

Portée



Trainiert wird:

- Portée

Gefordert und angeregt wird:

- Portée mit vorgegebenem Donnée
- Variabilität der Wurfhöhe

Legeübung:

- Im Feld wird ein Zielkreis (1 m x 1 m) eingezeichnet (lediglich als Orientierung liegt im Zielkreis ein Cochonnet)
- Abstand der AK zum Mittelpunkt des Zielkreises: 8 m – 10 m
- Ein weiterer Meterkreis vor dem Zielkreis markiert das Donnée (lichtes Maß zwischen den Kreisen: 1 m – 50 cm)
- Die Aufgabe besteht darin, die Wurfhöhe dem Donnée und dem Ziel anzupassen (natürlich abhängig von den Distanzen der Abwurfkreise) – Portée

Variante (als Wettkampf mit Partner):

- Es werden jeweils 3 Kugeln gespielt
- Erst wenn eine Kugel (von drei) im Zielkreis liegen bleibt, darf zur nächsten Distanz gewechselt werden
- Bleibt bei 3 Versuchen keine Kugel im Zielkreis, wird wieder zum jeweils vorderen Abwurfkreis gewechselt
- Sieger ist dann derjenige, der als erstes seine Kugel aus dem 10 m Abwurfkreis im Zielkreis platziert hat.

... mit Training konsequent zum Ziel!