



Så spelar vi

B O U L E

Källhänvisning:

Detta lilla häfte är baserat på material av bland andra Patrik Andersson, Torsten Lagerkvist, Anders Gerestränd, Jonas Helin och Stefan Johansson. Omarbetat, kompletterat och sammanställt med egna reflektioner.

Gävle i nov. 2010

N Stenbeck

Innehåll

1.	Teknik	4
2.	Förberedelse	6
3.	Grundställning.....	6
4.	Greppet.....	7
5.	Kastet	7
6.	Mer teknik.....	8
7.	Taktik	11
8.	Situationsboule.....	18
9.	Det mentala spelet.....	19
10.	Kost och dryck	23
11.	Vett och etikett.....	24
12.	Träning.....	25

1. Teknik

Målet i boule är att kasta sina klot på ett sådant sätt att de gör största nytta. För att detta ska fungera på ett bra sätt bör man ha bästa möjliga kontroll över kloten.

Visst kan dåligt kastade klot studsa rätt och lägga sig bra. Men låt inte tillfälligheter styra ditt spel. För att skapa ett effektivt fungerande spel måste man skaffa sig en bra teknik. Förlita dig gärna på känslan men för att känslan ska komma till sin rätt, bör den vara förankrad i en bra grund

En bra teknik

Kom ihåg att det är skillnad på teknik och stil. En bra teknik kännetecknas av 4 delar:

1. Den ska vara enkel.
2. Se lika ut från gång till gång.
3. Kroppen ska vara i balans under kastet.
4. Samtidigt avslappnad.

Stilen är en individuell anpassning av tekniken, men den bör vila på en god teknisk ”grund”.

”Enkelt och lika”

Enkelheten får man genom en renodlad rörelse där onödiga och inte funktionella rörelser är borttagna.

En komplicerad teknik gör det svårt att upprepa rörelsen från kast till kast. En bra teknik ser i betraktarens ögon ut som en mjuk rörelse.

Balans och avspänd

Spänner du dina muskler så påverkar det tekniken negativt. Förbered dig genom att ”hitta” känslan som betecknar en avslappnad teknik, både i träning och under tävling. Håll huvudet stilla!

Studera dig gärna framför spegeln eller på video!

Alltså:

1. Träna bort så många onödiga rörelser som möjligt, dvs. sträva efter enkelhet i ditt kast.
2. Försök att upprepa en likadan rörelse från gång till annan. Undvik att låta din stil hämma tekniken.
3. Tänk på din balans.
4. Utveckla din stil till att bli avslappnad. Spänn inga muskler i onödan. Sträva efter en mjuk rörelse även under ”spända” förhållanden!

Oavsett om man skjuter eller lägger bör man sträva efter att hålla klotet med samma fattning, dvs. låta klotet vila i handen med fingrarna och tumspetsen nära ihop.

2. Förberedelse

Innan kastet börjar bör du ha en ritual som höjer koncentrationen. Den ska få dig att vara här och nu. Allt annat är oväsentligt. Det enda som ska finnas i sinnevärlden är målet som ska uppnås.

När du stigit in i ringen så har du bestämt dig vad du ska göra. Beslutet ska inte göras i ringen!

3. Grundställning

1. Hitta en bra stans som inte känns ansträngande. Slappna av.
2. Skapa ett bra underlag, tag bort stenar och ojämnheter.
3. Ha lätt böjda ben där främre knäet bildar en lodrät linje mot bröstet.

Är du högerhänt bör du ha höger fot något framför den vänstra för att inte hämma rörelsen av höft och axlar under kastet. Balansen förbättras. Prova vad som känns bäst när det gäller pendeln i baksvingen och att du står still i framsvingen.

4. Greppet

1. Håll klotet lagom hårt. Inte för löst och inte för hårt.
2. Pekfingret, långfingret och ringfingret har kontakt med klotet. Lillfinger och tumme är bara stöd (och knappt det).
3. Långfingret bör ligga i centrum på klotet.
4. Håll handleden böjd under kastet och öppna upp precis innan klotet lämnar handen med en mjuk och naturlig rörelse.

En förutsättning för ett korrekt grepp är att klotet är anpassat för individen. Det vanligaste felet är ett för stort klot.

5. Kastet

1. Välj en nedslagsplats.
2. Sikta på nedslagsplatsen genom att fixera den med blicken.
3. Pendla, var avslappnad.
4. Behåll fattningen av klotet hela tiden tills klotet lämnar handen. Knogar upp! Bryt inte av rörelsen för tidigt. Sträck ut armen mot lillen. ”Låt kulan jobba.”

5. Håll handleden böjd under kastet och öppna upp precis innan klotet lämnar handen med en mjuk naturlig rörelse. Du får då en underskruv och klotet går rakare och du får lättare att kontrollera längden på kastet.
6. Var inte rädd för att ”lyfta fram” klotet. Rak arm ända ”ut”...

Hälsa på dina vänner med ”rätt” teknik.

Lita på känslan, men med bästa möjliga teknik.

6. Mer teknik

Skytte

1. Ritual/koncentration.
2. Tänk igenom skottet innan du skjuter.
3. Sikta på en punkt på klotet (en punkt och inte på hela klotet!)
4. Stå stadigt och avslappnat.
5. Var säker på att du träffar.

Kroppen

1. Handen: Böj handleden, håll lagom hårt i klotet.
2. Armen: Armbågen rak, lyft armen (långt) bakåt. Avsluta rakt framåt.
3. Benen: Lätt böjda så att du står stadigt.
4. Ögonen: Fixera på en *punkt* på klotet.

Tekniken

1. Skjut nätt. Hårda skott får sämre precision och du blir fortare trött.
2. Skjut med båge. Då kan du skjuta relativt nätt även på långt håll.
3. Accelerera hastigheten i kastet. Bromsa inte upp precis innan släppet. ”Låt kulan jobba.”

Grundläggande strategi

1. Skjut rakt. Det är viktigare att skjuta rakt än att skjuta rätt i längd (på ”järn”).
2. Underlaget. Vid mjukare underlag, skjuter du 1-2 dm framför klotet och på säkerhet. Vid hårt eller stenigt underlag då är risken stor att det studsar över varför du då skjuter direkt på ”järn”.
3. Ta bort ett gammalt nedslag.

Sträva efter rytm i kastet. Stans-Fokus-Balans-Pendel-Släppet-Båge.

Träna genom att fixera ett nedslag och allt eftersom ta fasta på ett nytt nedslag längre och längre fram tills att du träffar klotet.

Det är resultatet som räknas. Ofta går det lika bra med rullskott!

Lägg

1. Ritual/koncentration...
2. Planera ditt lägg innan utförandet. Hur lutar banan? Hur högt ska jag kasta? Ska jag sitta på huk eller stå?
3. Var noga med nedslagsplatsen. Välj en nedslagsplats utan sten och som inte lutar. Fixera med blicken.
4. Stå/sitt stadigt och var avslappnad.
5. Glöm inte underskruv. Var inte rädd att lyfta fram klotet.
6. Ta bort ett gammalt nedslag.

Kroppen

1. Har du problem med balans, knän eller att orka fram- stå upp!
2. Vid sittande lägg. Sitt still. Res dig inte upp i framsvingen.
3. Fixera inte på lillen – utan på nedslagsplatsen.

Tekniken

1. Glöm inte underskruvan. Klotet går rakare och är lättare att kontrollera.
2. Var inte rädd att lyfta fram klotet.
3. Undvik sidoskruvar till en början.
4. Vid sidoskruv. Tummen upp då går klotet till vänster. Har du tummen ner drar klotet till höger (om du är högerhänt).

Fixera inte för mycket på lillen. Det är inte att komma närmast lillen som är huvudmålet, utan att ligga före motståndarens bästa klot när omgången är färdigspelad.

Träna på att kasta rakt. Använd gärna banmarkeringen som hjälpmedel. Nedslaget på linjen och låt klotet följa markeringen fram till lillen.

7. Taktik

Taktik är att tänka boules samtidigt som man spelar, bl a genom att söka möjliga svagheter hos motståndaren. Det kan gälla t ex med avseende på spelavstånd och banans beskaffenhet. Förutom ett svagt läggspele och/eller ett dåligt skytte kan givetvis även ett dåligt psyke hos motståndaren ge matchen ett utslagsgivande förlopp.

Taktik är således att förhålla sig till de båda lagens styrkor och svagheter, d. v. s. vi ska anpassa spelet efter vårt eget lags styrka (i första hand), men analysera motståndarens svagheter (och styrkor) och utnyttja dessa till egen fördel.

Boule devant, boule d'argent

”Ett klot framför lillen är guld (silver) värt.” Kan bara ”växa” och bli bättre. Akta dig för att ”kyssa

lillen” med ditt sista klot. Risken är överhängande att motståndaren utnyttjar detta till sin egen fördel genom att flytta lillen till sina egna bättre placerade klot.

Klot som ligger framför lillen är i de allra flesta fall med i spelet. Dock bör man lägga sitt sista klot bakom lillen när ditt lag inte har något klot där sedan tidigare och motståndaren kan ta många poäng om de lyckas flytta lillen.

Ett lag som genomgående placerar merparten av sina klot bakom lillen har mikroskopiska möjligheter till vinst, såvida inte motståndaren lyckas ändå sämre med denna ambition. Träna ofta på att placera dina klot framför lillen. Alla klot bakom lillen behandlas som ”döda”.

Skjuta eller lägga

Valet att skjuta eller lägga uppkommer ofta. Felbeslut kan få ödesdigra konsekvenser. Bra klot ska i allmänhet skjutas bort. Vilket klot som är bra beror på banans beskaffenhet och/eller motståndarens skicklighet. Tror du att du inte kan lägga bättre ska du skjuta om situationen i övrigt så tillåter.

Räkna alla klot i kloten! Hur många är spelade?
Hur många har ni/motståndaren kvar att spela? Har

du ett klot kvar och motståndaren tre klot på handen då bör du t.ex. lägga ditt klot. Hur är kloten placerade i förhållande till varandra? Finns risken att lillen flyttas bakåt och kanske till motståndarens klot osv.

Det avgörande beslutet kan också härledas till din egen och/eller motståndarens skicklighet eller "flyt" för dagen. Har motståndarskytten missat mycket under matchen kan du ta större risker.

Sista klotet

Ofta hör man som boulespelare att man inte ska skjuta sista klotet. Detta är en sanning med modifikation. Däremot är det ju så att det man åstadkommer med sista klotet, kan inte repareras i omgången. Analysera därför situationen.

Vad är det värsta som kan hända om skytten (mot all förmodan) skulle misslyckas med sitt klot. Hur många poäng kan motståndaren få? Vad är ställningen vid detta tillfälle?

Det kan vara farligt att skjuta sista klotet, men det kan vara farligt att lägga det sista klotet också. Hur många gånger har vi inte varit med om att vi haft ett par-tre poäng inne och sedan "lyckas" med konststycket att stöta in motståndarens klot?

Du behöver inte spela ditt sista klot!

Tänk framåt

I begreppet taktik ligger också förmågan att tänka flera klot framåt. Vilka följder får mitt handlande? Denna förmåga tränar du upp efter hand som du tävlar och skaffar dig rutin.

Dina kalkyler ska inte bara handla om det värsta som kan inträffa. Du ska också ta hänsyn till vilka möjligheter du har. Hur många poäng kan du få vid ett lyckat skott? Har du chans till utgång ska du ta tillfället i akt. En sådan chans kanske aldrig återkommer i matchen. Ta den! Den som inte vågar ta några risker vinner heller inte många matcher.

Boule kallas inte för inte ”grusgångarnas schack”.

Väg riskerna mot dina chanser. Du kan ta större risker i början av en match eller när du leder betryggande och spela mer försiktigt när t ex motståndaren bara behöver en poäng för utgång.

Lillen som taktisk finesse

I dubbel och trippel finns 12 klot inblandade. Ytterligare en viktig faktor är lillen! Ju skickligare spelare du är, desto mer kan du utnyttja lillen till din egen taktiska fördel.

Två saker du kan variera vid lilleutkast: avstånd och underlag. Avståndet tänker de flesta på. Men hur många använder sig av att välja rätt underlag som taktisk finess? Många gånger kan ett stenigt parti eller en lutning få både motståndarläggare och skyttar att försvinna ur spelet.

Du kan som vi tidigare nämnt med avsikt flytta lillen till dina egna placerade klot. Du kan också med viss träning skjuta lillen av banan.

Avståndet mellan ring och lille kan många gånger vara avgörande. Motståndarens skicklighet kanske är större på 6 meter än 10. Då ska vi givetvis spela på 10 meter osv.

Lillens placering beroende på banans underlag kan vara viktig. Var på banan vill du som läggare ha ditt nedslag? Hårt eller mjukt underlag kan vara avgörande för just din teknik. Att variera utkastet mellan extremt kort 6 meter vid ena utkastet och extremt långt andra gången kan få läggaren på fall men också skytten i obalans.

Studera motståndarläggarens teknik. En stereotyp spelstil uppvisar ganska snabbt hur motståndaren helst vill ha lillen och var han definitivt inte vill ha den. Utnyttja detta!

Grundregel: Är det egna laget bättre skyttemässigt än motståndaren - spela kort. Är vi sämre skyttemässigt eller bättre läggmässigt- spela långt!

Kasta lillen på ett sådant sätt att du och ditt lag kan dra fördel av lillens placering och motståndarens svårigheter. Har motståndaren en "rulläggare" bör du givetvis placera lillen på ojämnast möjliga plats. Var överens i laget om var ni vill ha lillen, diskutera detta före matchstart!

Singelspel mellan två duktiga skyttar accentuerar mitt påstående om att boules inte handlar om att komma närmast lillen. Det handlar om att vara närmare lillen än motståndaren - när omgången är avslutad. Ofta placerar man sitt klot inte i närheten av lillen utan i stället mot motståndarens klot.

Träna taktik

Att träna taktik är svårt, men några saker är viktiga

1. Låt alla i laget någon gång sköta taktiken på träning.
2. Diskutera efter matchen vad ni kunde ha gjort annorlunda eller framgångsrika taktiker som motståndaren har använt.
3. Glöm inte bort tidigare erfarenheter.
4. Träna lilleutkast!

Taktiska tips

Var inte rädd för att skjuta.

Har motståndaren lagt ett klot som vi bedömer att det blir svårt att göra bättre, är det värt ett eller två skott. Är det svårt att lägga för motståndaren är det sannolikt svårt även för oss. Skjut direkt på ett bra klot. Väljer man att ”lägga en först” riskerar man att detta klot blir värdelöst om lillen flyttas av skottet!

Skjut inte för mycket.

Det är sällan rätt att skjuta vid stort klotunderläge.

Försök att lägga dina klot framför lillen.

Klot framför lillen kan bara bli bättre, klot bakom blir sällan bättre!

Var inte rädd för att byta positioner om ert spel inte fungerar som det bör.

Lägg ”inte” sista klotet rakt mot lillen om ni har många poäng hemma.

Placera gärna ditt sista klot ”bakom” - om risk finns för att motståndaren kan flytta lillen.

Har motståndaren ”utgång” på handen bör du överväga möjligheten att skjuta bort ett av dennes klot i stället för att lägga.

8. Situationsboule

Diskutera situationer som uppkommer under spel.

Vad gör vi nu?

Spela match där en rutinerad ("pratsam") spelare ingår. Kasta inget klot utan att berätta vad du tänker göra.

Exempel på sådana diskussioner med lagkamrater kan gälla:

- Lutar banan eller finns det andra ojämnheter?
- Hur ser nedslagsplatsen ut?
- Ska vi skjuta motspelarens klot?
- Ska jag försöka ta med mig lillen?
- Ska vi skjuta ut lillen från banan?
- Ska vi försöka lägga in och är det risk att man stöter motståndarens klot närmare lillen?
- Ska vi försöka lägga kloss motståndarens klot?

Kom ihåg att alla inte bryr sig om kommentarer och goda råd under spelets gång. Kom överens på förhand om ni kan/ska diskutera under spelet.

9. Det mentala spelet

Spelar du trippel har du 2 klot. Dina medspelare har 4! Detta gör att det är än viktigare att du hjälper dina medspelare att spela bra, än att du spelar bra själv!

Tänk på följande!

1. Var p o s i t i v. Är du negativ eller ”gnäller” på dina medspelare så spelar de definitivt inte bättre.
2. Ditt kroppsspråk. Både med- och motspelare påverkas av att du tydligt visar om du är missnöjd med ditt spel.
3. Lita på dina medspelare och v i s a det.
4. Gör dina medspelare något fel, uppmuntra! Kritisera a l d r i g under match.
5. Stå tillsammans. Visa att ni är ett lag.
6. Fokusera på din uppgift.
Ritual/koncentration!

Träna inför en tävling för att hitta en känsla som kännetecknar en avslappnad teknik. Du ska under spända lägen i en match fortfarande prestera en mjuk (och avslappnad) rörelse. Detta är som du känner till enklare att åstadkomma vid träning... Bli inte (för) social med din motståndare.

Psykisk styrka

Harmoni

Om ett lag ska fungera måste det finnas harmoni. Varje lagmedlem måste ta sitt ansvar för att skapa harmoni i laget. Hur man löser detta är av underordnad betydelse. Huvudsaken är att så sker.

Vissa lag utser en lagkapten som har det avgörande beslutet om vad som ska göras i en viss situation och som har ansvaret för att hålla humöret uppe på de andra spelarna. Andra kommer fram till beslutet gemensamt.

Koncentration

Boule är en koncentrationssport. Att koncentrera sig för ett enstaka kast eller under en match är inte speciellt svårt. Det svåra är att hålla koncentrationen och fokus under en hel tävlingsdag. För att öka den förmågan är det nödvändigt att lära sig att koppla av mellan matcherna.

Förbättrad kondition skapar större förutsättningar att växla mellan den mentala anspänningen under en match och tillfällena för avslappning mellan matcherna. Då har du större möjligheter att hålla den maximala skärpan vid liv. Dryck och kost är

andra viktiga komponenter för att bibehålla fokus. Se nedan.

Boule kallas inte för inte, ”grusgångarnas schack”. En boulematch mellan skickliga spelare utspelas ofta lika mycket i spelarnas hjärnor som i gruset.

Självförtroende

Målet med koncentrationen är att uppnå maximalt resultat. I begreppet koncentration ligger också förmågan *att tro på att du kan uppnå just det du vill ska ske*. Står du där och ska skjuta bort motståndarens klot måste du tro att du träffar.

Kommer en annan tanke in måste du omedelbart avbryta, kliva ur ringen och börja om på nytt. Hela ditt intresse ska fokuseras mot klotet och på den *positiva tanken* att du ska träffa!

Tänk alltså positivt och tro på din egen förmåga. Tänk på det du ska göra. (Inte på det som du inte ska eller ”får” göra).

Kom ihåg att det är du som står i ringen som har det avgörande beslutet. Gör inte något som du själv inte tror på! Låt dig inte påverkas av dina medspelare att göra något du själv inte känner är rätt.

Flykt eller kamp?

Man kan reagera olika vid t ex en lottning.

- Å nej, nu ska vi möta Jocke, han träffar ju allt!
- Kul, äntligen får vi chansen att spöa en bra spelare som Jocke!

Se skillnad i inställning och försök att se framför dig hur just du gör. Träna på detta under träning och match. Ta varje tillfälle att blir bättre och starkare.

10. Kost och dryck

De allra flesta boulespelare har någon gång fått erfara hur viktigt det är att dricka regelbundet under en varm sommardag. Och hur ofta gör du en dålig match direkt efter lunchuppehållet?

Många slarvar med maten under en intensiv tävlingsdag. Dagens absolut viktigaste måltid är frukosten tävlingsdagen (gröt, müsli, smörgåsar).

Under en vanlig tävlingsdag promenerar du i genomsnitt ungefär en km under en match och under en dag nära en mil. Samtidigt lyfter du under denna dag mer än 300 kg!

Målsättningen bör vara att ge kroppen en jämn tillförsel av näringsämnen under hela dagen (smörgåsar och frukt) och i stället ägna ofta en (alltför) kort lunch till mental uppladdning och/eller en kort promenad i omgivningarna. Då håller du blodsockret i schack och kan bruka motstånd också under eftermiddagen.

Drick ofta och regelbundet (1-2 dl/gång och oftare varma dagar). Kolhydrater har du tillfört dagen innan.

11. Vett och etikett

Som tävlingsspelare (med licens) har du skyldighet att känna till den svenska versionen av de internationella spelreglerna för Boule Petanque. Du kan köpa ditt eget exemplar eller ladda hem från Svenska Bouleförbundets hemsida.

Något som du alltid bör tänka på som boulespelare är att du i mångt och mycket är din ”egen” domare. Med sunt förnuft och ”fair play” kommer du långt i umgänget spelare emellan.

När motståndaren står på tur att spela sitt klot ska du vara tyst. Du får varken gå omkring, gestikulera eller göra något annat som kan störa spelaren. Du får heller inte befinna dig mellan ring och lille och i båda fallen minst 2 meter vid sidan om (§ 16).

Gå inte in på banan förrän motståndaren tydligt visat eller sagt att deras klot leder.

12. Träning

1. Dela upp träningen i olika pass. Varje pass max 30 min.
2. Skaffa dig ett par övningar som du kör varje träning. Byt efter hand.
3. Repetera tidigare övningar och inför någon ny för varje tillfälle.
4. Vid ny teknik, börja på kort avstånd och öka längden efterhand.
5. Notera ditt resultat och följ utvecklingen.
6. Variera teknik med tävlingar och spel.

Ett övningspass, ex ca 2,5 timme

25-30 minuter teknikövning, gärna gemensamt.

45-50 minuter match med handledning, ex övningar nedan.

45-50 minuter match som vanligt.

30 minuter tävling tillsammans eller individuellt.

Matchövningar, exempel

1. Spela match där alla klot bakom lillen är döda
2. Spela match där du lägger ditt första klot som tänkt. Nedslaget ringas in varpå du ska lägga dina påföljande klot i denna ring. Missar du detta är ditt klot dött.

Så spelar vi BOULE

3. Spela match där motståndarens ring enligt ovan är det ställe du ska ha ditt nedslag.
Miss? Dött!
4. Spela match (dubbel) där ett klot får läggas
övriga måste skjutas.
5. Laggaren (trippel) lägger sina klot, skytten
skjuter sina och mellanspelaren väljer.
6. Laggaren lägger, skytten och mellanspelaren
skjuter sina.
7. Samtliga lägger. Ingen skytt.
8. Ett läggklot resten skott.
9. Ställningen är 12-12 före varje utkast.

Övningar/teknik

Se separat övningsbank.



www.gefleboulecenter.se

Folkparksvägen 7, 806 33 Gävle