

# Petanque øvelser



Navn: .....

## Forord:

Tanken med dette hæfte er "Hvordan bliver du en teknisk stærkere og bedre petanquespiller."

I min optik gælder det om at sætte sig mål, og derigennem opretholde motivationen og lære af sine succeser og sine fejl.

## Øvelserne:

Jeg har samlet 10 skudøvelser, 10 indlægsøvelser og et par andre øvelser. Hver øvelse tager udgangspunkt i at man tager 15 kast om dagen. Meningen er at man kombinerer 3-6 øvelser, således, at man har 45-90 øvelseskast om dagen - alt efter behag.

Under hver øvelse er der et træningsskema. Dette kan du bruge til at holde styr på din træning og din udvikling.

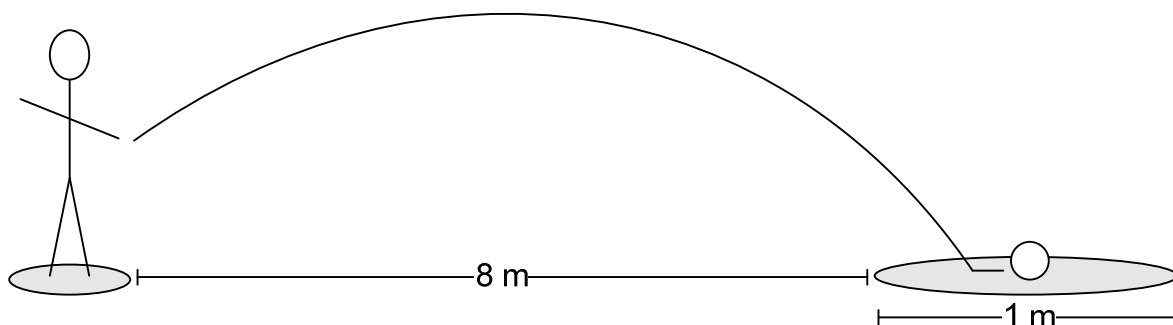
Det er vigtigt er, at du varmer op inden du starter med at træne

Det er også vigtig er, at du finder en træningsform, som du holder af, så du har lyst til at blive ved med at træne.

## Øvelse 1 - Skud - almindeligt

Træner: Præcision

Kommentar: Den mest simple skudøvelse, der er god til at træne skytten, som har behov for at få "skudfølelsen".



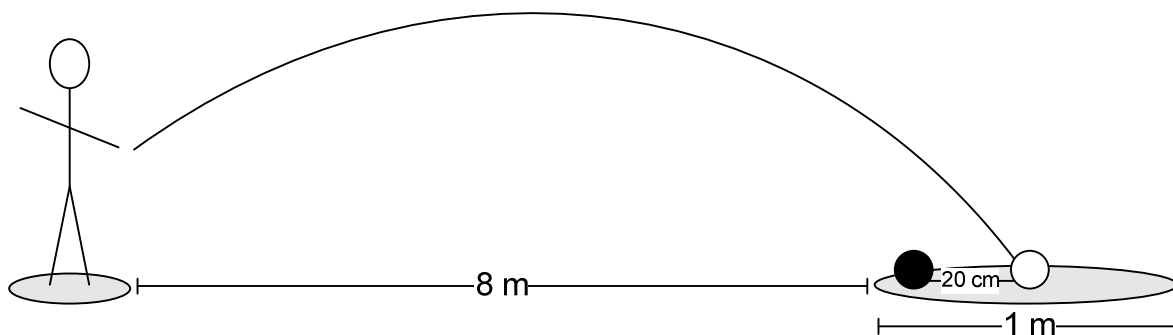
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 2 - Skud på jern

Træner: Præcision, bue, skud på "jern"

Kommentar: Den mest effektive øvelse i at træne sin bue og det at skyde på jern. Det er en god idé at mestre øvelse 1, før man begynder på denne øvelse.



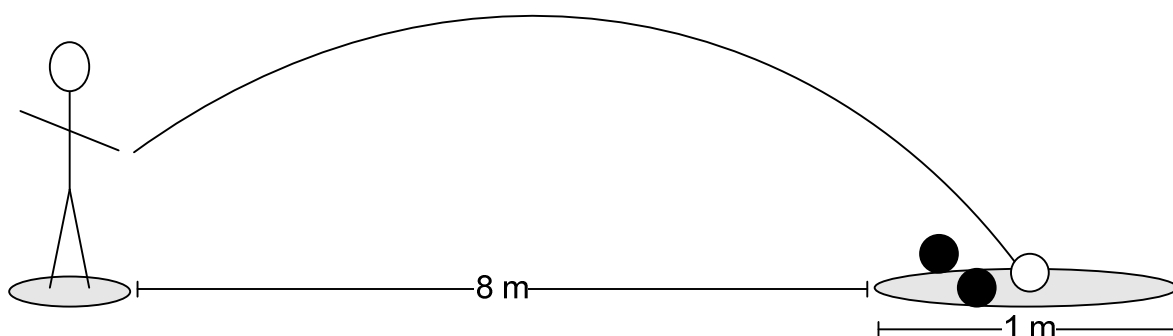
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

### Øvelse 3 - Skud i trekant

Træner: Præcision, fokus og retning på skuddet.

Kommentar: Hvis du har en tendens til at misse enten til højre eller til venstre er denne øvelse god. Øvelsen er god til at træne din fokus, da du skal være i stand til at bruge de sorte kugler som "hjælpe" kugler, der retter din fokus med målet (den hvide kugle).



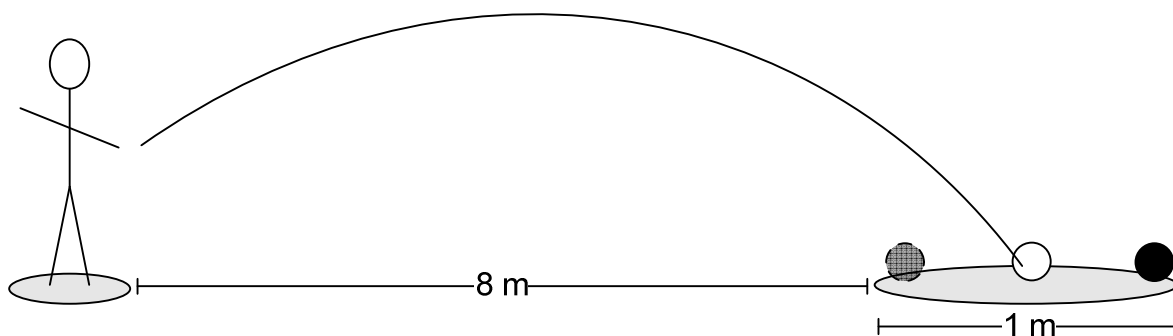
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 4 - Skud på siden

Træner: Præcision, fokus og retning på skuddet.

Kommentar: Noget af det sværeste i skuddet er evnen til at skyde kuglerne på siden. Mange gange har man en tendens til at fokusere på midten af kuglen eller bunden af kuglen. I denne øvelse skal der fokuseres på siden af kuglen. Den hvide kugle må ikke tage kontra på den sorte kugle. Kan krydres med at lægge en kugle foran.



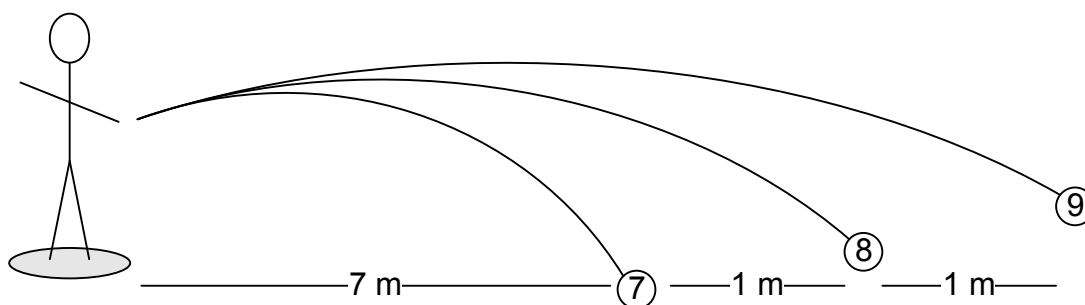
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 5 - Skud på forskellige længder

Træner: Præcision, det mentale i at skyde på forskellige afstande.

Kommentar: Øvelsen er med til at træne det dit kast på forskellige afstande. Kan gøres sværre ved at lægge en kugle de tre mål-kugler. Øvelsen giver også et godt indblik i hvilken afstand du er stærk og hvor du mangler træning.



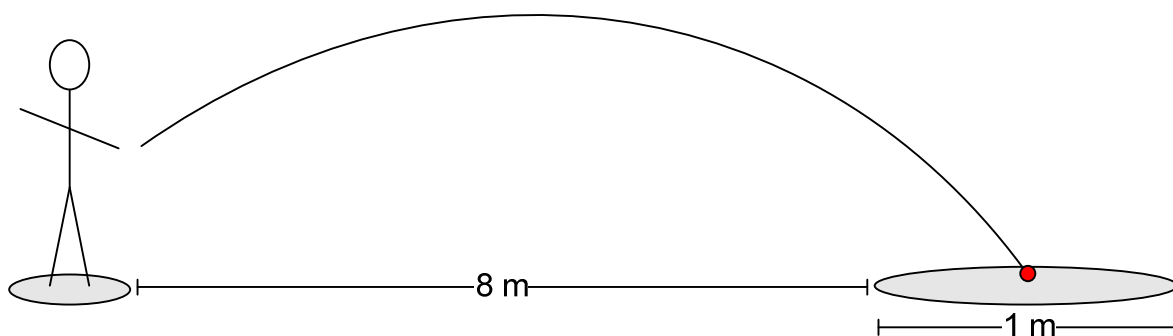
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 6 - Skud på gris

Træner: Præcision, det mentale i at skyde efter et lille mål.

Kommentar: Det er ikke ofte man skyder gris, men når man gør det, er det ofte i vigtige situationer, derfor er det godt at kunne. Øvelsen træner din evne til at skyde efter et lille mål



Træningsskema:

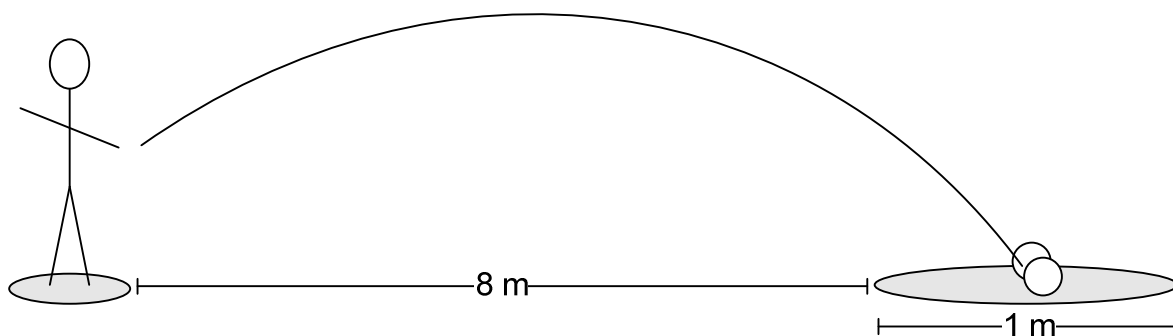
	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							



## Øvelse 7 - Skud "dobble takeout"

Træner: Præcision, evnen til at sigte på andet en midten el. bunden af kuglen.

Kommentar: Mange fokuserer på midten eller bunden af kuglen når de skal skyde. I denne øvelse skal man sigte enten mellem kuglerne eller på siden af den ene kugle. De to kugler skal ligge med 5 cm i mellem.



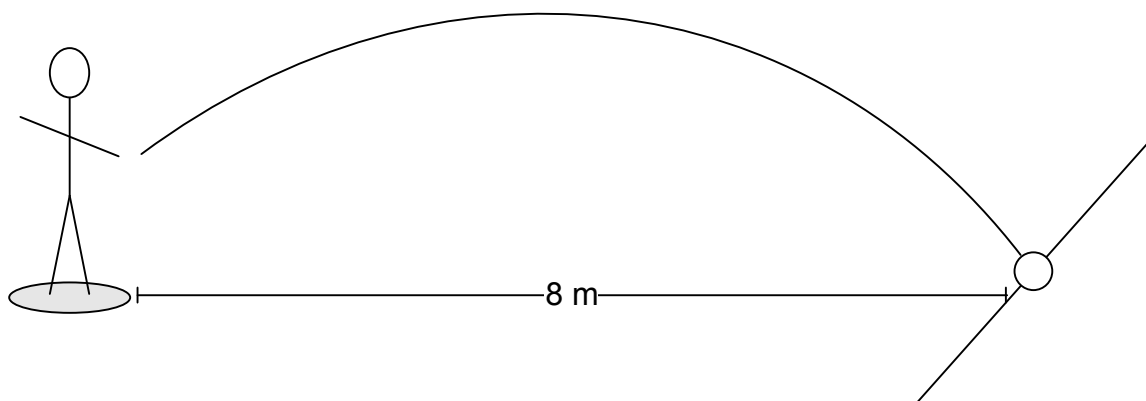
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 8 - Skud retro

Træner: Præcision, buen på skuddet og til dels håndledet.

Kommentar: For at kunne lave en retro skal kurven på skuddet have den rigtige bue, og den rette mængde håndled.



Træningsskema:

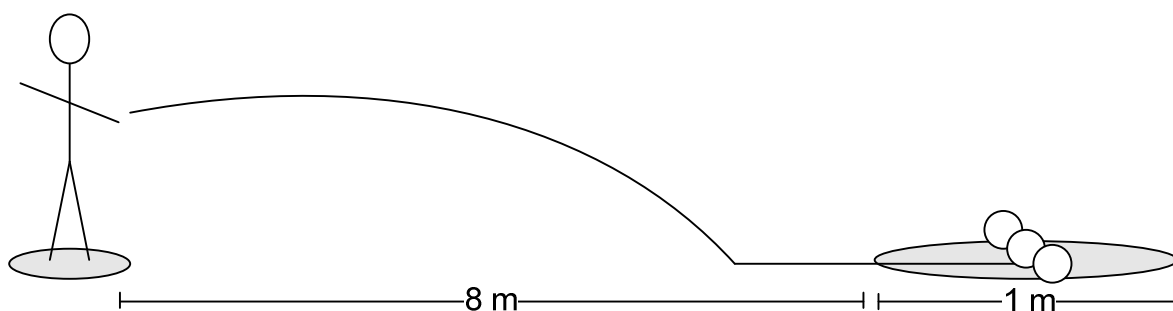
	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 9 - Skud Raspaille

Træner: I visse situationer kan det være værdifuldt at skyde "raspaille" dvs. ned langt foran. Jeg syntes især det kan være godt hvis man skal "skyde hul i forsvaret". Fokuser på siden af den midterste kugle og sørg for at din kugle lander et godt stykke før de tre kugler.

Kommentar:

Min. 2 af de hvide kugler skal ud af cirklen. Kuglerne skal ligge med 5 cm imellem.



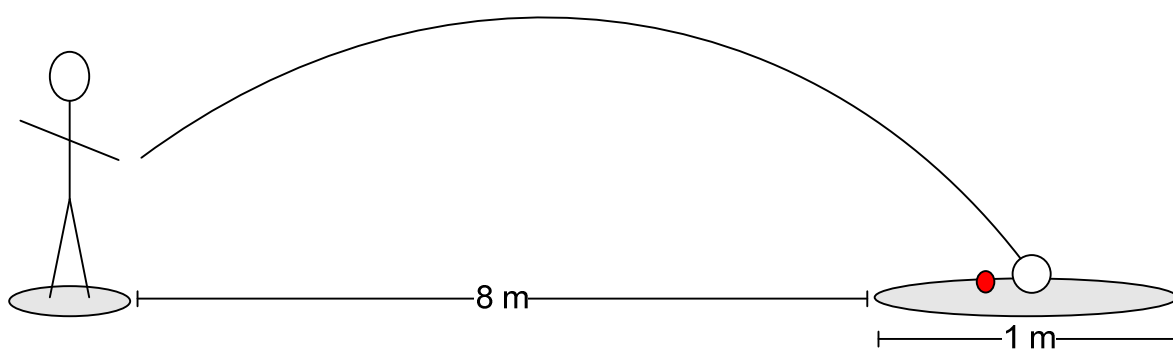
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 10 - Skud bag gris

Træner:

Kommentar:



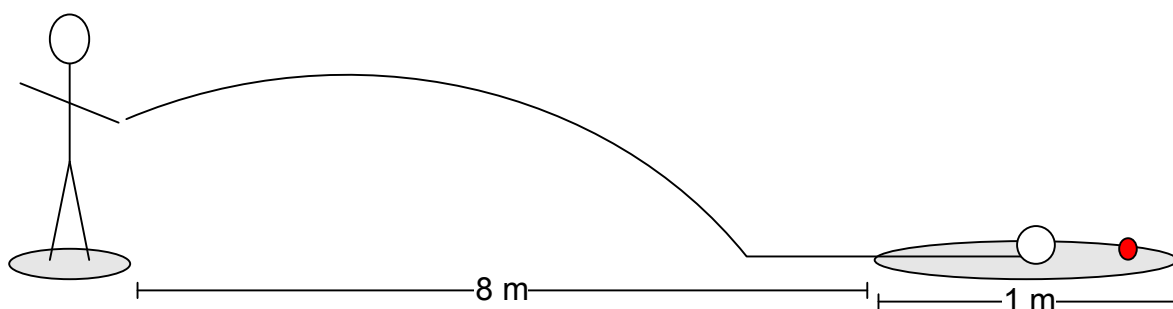
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 11 - Indlæg alm

Træner:

Kommentar:



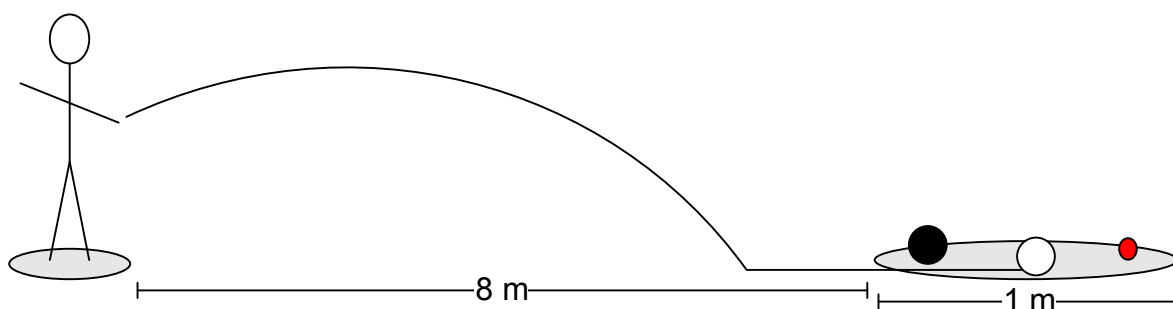
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 12 - Indlæg rundt om

Træner:

Kommentar:



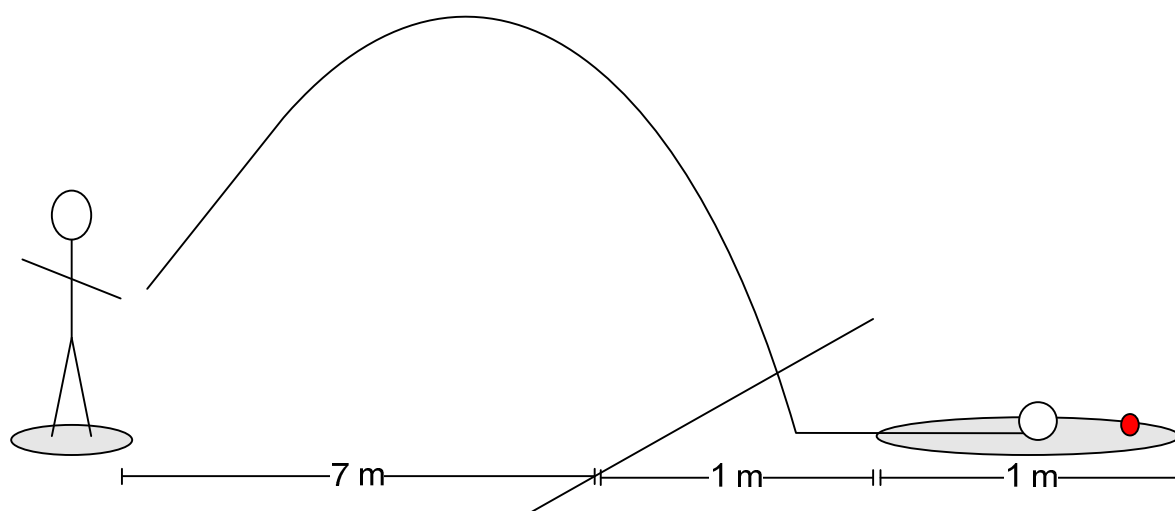
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 13 - Indlæg Høje

Træner:

Kommentar:



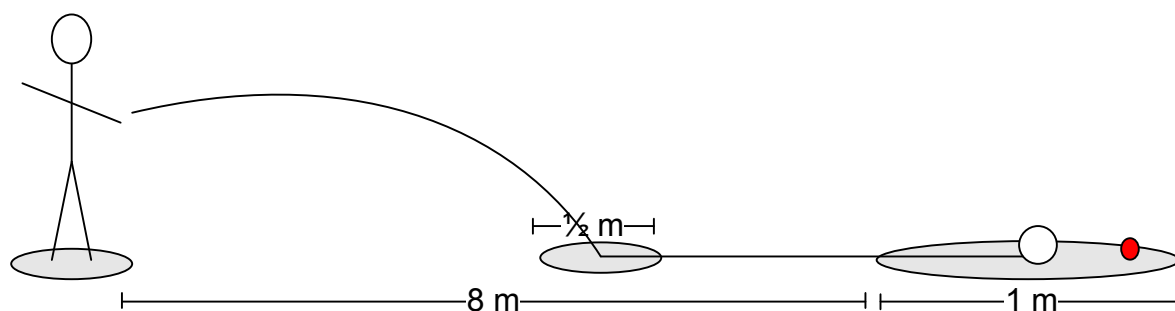
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 14 - Indlæg med fokus på nedslag

Træner:

Kommentar:



Træningsskema:

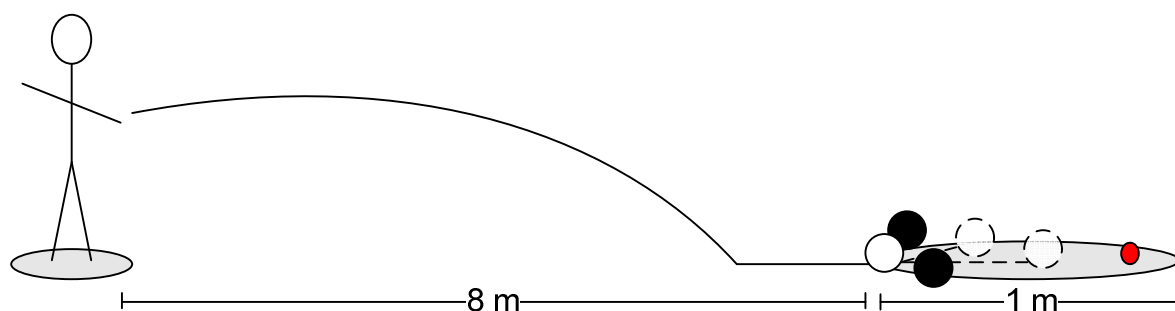
	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							



## Øvelse 15 - Indlæg tusch

Træner:

Kommentar:



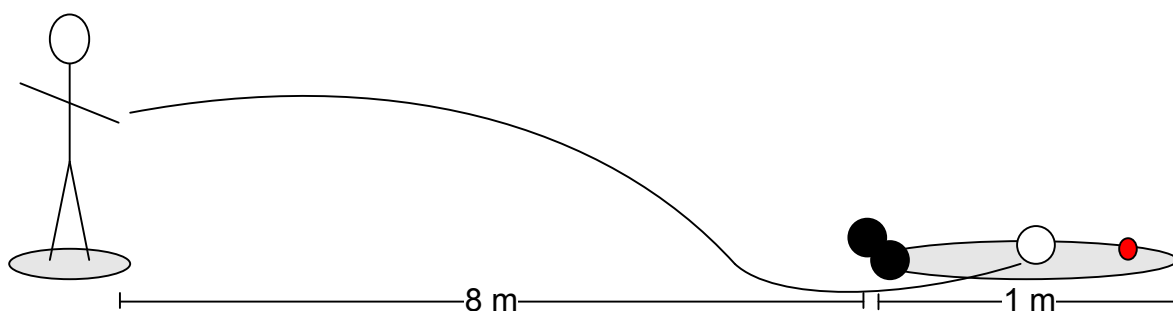
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 16 - Indlæg skru højre mod venstre

Træner:

Kommentar:



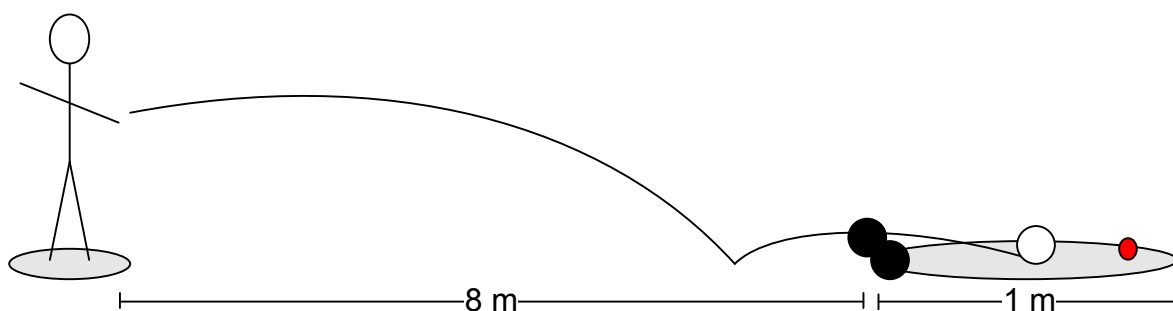
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 17 - Indlæg skru venstre mod højre

Træner:

Kommentar:



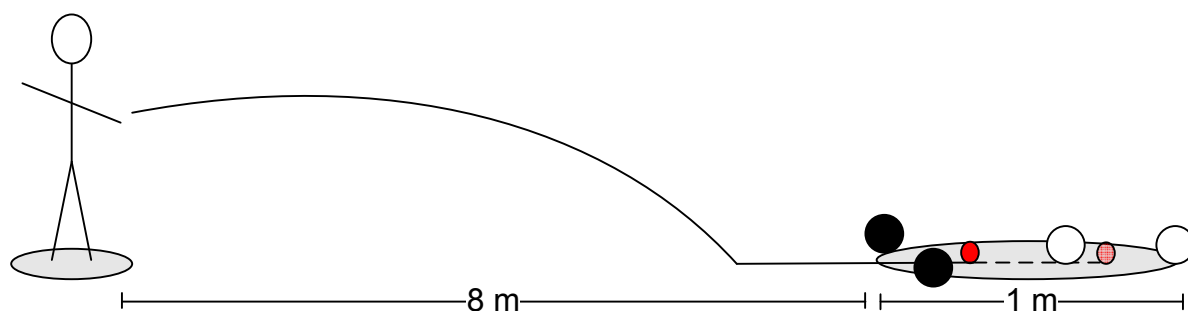
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 18 - Ryk gris

Træner:

Kommentar:



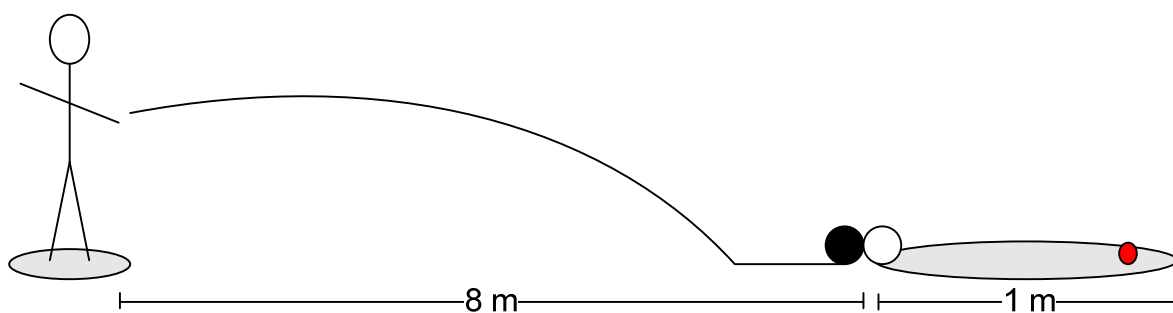
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 19 - Spil en kugle fri

Træner:

Kommentar:



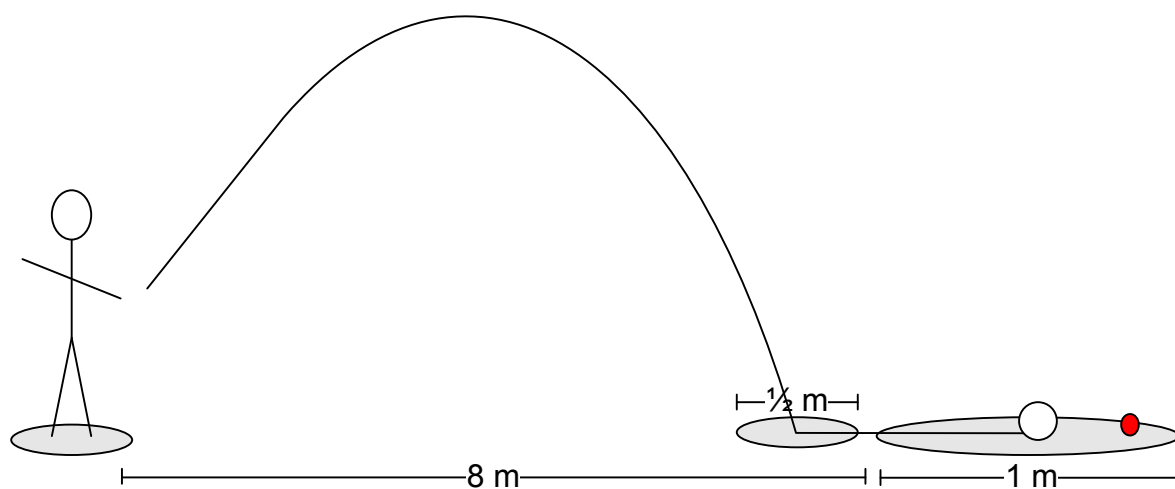
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

## Øvelse 20 - Høje indlæg med fokus på nedslag

Træner:

Kommentar:



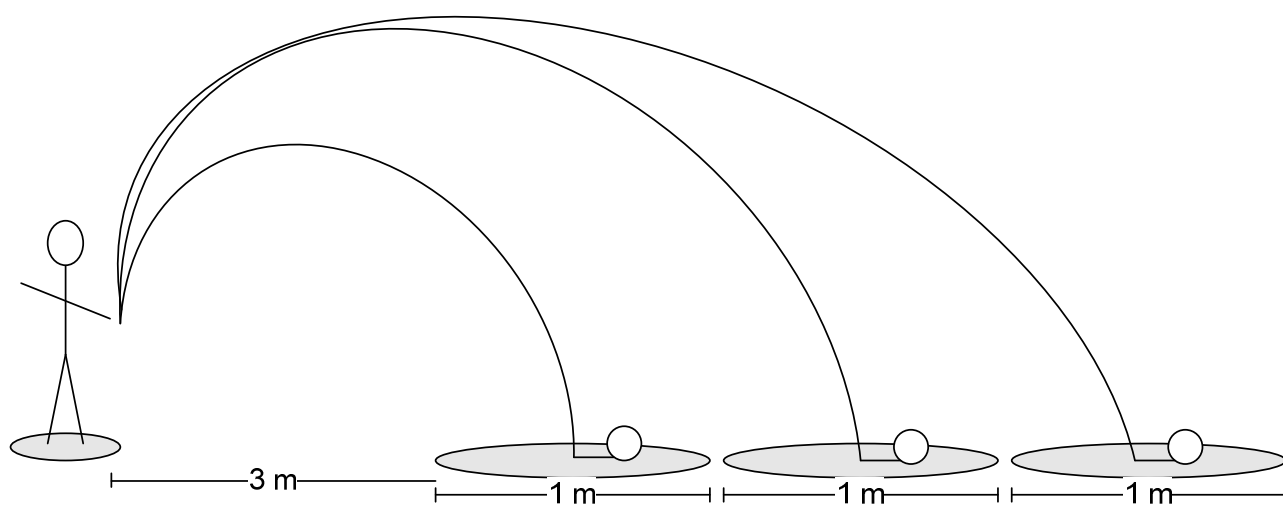
Træningsskema:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
3							
6							
9							
12							
15							
I alt							
% (* 6,66)							

# Øvelse 21 - Håndledsøvelser

Træner:

Kommentar:



# Øvelse 22 - Grisekast

Træner:

Kommentar:

