

Boule från början.

Vad är boule? Boule är en sport, ett spel och en lek där vi alla har målet att ha trevligt. Att vinna matcher är ju alltid roligare än att förlora, och med riktig träning kommer man vinna fler matcher. Boule brukas kallas grusets schack och det gäller att planera sina kast och vara smartare än motståndaren :)

Spelet Den gamla klyschan, boule lär man sig på 5 minuter... Och det stämmer ju faktiskt. Det hela handlar ju faktiskt om att komma så nära lillen som möjligt och gärna med flera klot närmare än motståndarens bästa, för då tar man ju fler poäng. MEN, det tar många år och verkligen förstå spelet och den grymt viktiga taktiken, man lär sig mest av att förlora, om man kan lära av sina misstag. För att bli en riktigt duktig boulespelare måste man lära sig att spela på nedslag, det betyder att man måste veta var man landar när man lägger och ha full fokus på den platsen, inte på lillen. Detta kommer göra er mer säkrare att använda den teknik ni lär er.

Tekniken Att lära sig rätt från början är A och O. Här tar vi upp: Stå rätt Du ska alltid ha en väldigt bra balans i kroppen, inte spänd och inga konstiga rörelser/ställningar, utan stå som vanligt ungefär som när du står och pratar med någon. Kastarmsfoten (högerfoten om du är högerhänt) ska alltid peka mot målet, nedslag vid lägg och klot vid skott, och den andra foten ska stå lite bakom på ett behagligt sätt. Pekar du med foten åt fel håll kommer du att få rotation i kroppen och skruv på klotet när det landar. Kasta rätt Klotet ska ligga mitt i handen och du ska enbart använda de 3 mittersta fingrarna, lillfingret vid sidan om ringfingret, och tummen helt vid sidan. Tummen får ej ligga mot klotet, då det ofta blir ett styrfinger som man ej kan kontrollera. Armen ska fungera som en katapult och man ska röra armen långsamt bak och snabbt fram, tänk slow – slow – Quickly. Armen ska vara rak, men inte stel och man ska alltså inte böja armbågen. Släpp rätt Knogarna ska alltid peka uppåt och när man släpper klotet ska man tänka att man gör en high five, detta för att få till en bra bakskruv, man kan också böja/vika in handleden för att ge extra bakskruv. Tänk på att alltid släppa klotet med en rak och mjuk rörelse, minsta sidsläpp ger skruv.

Lägga Det finns ju flera typer av läggtyper, men vi tar upp de 3 vanligaste: Rulla Man släpper ut klotet nära ringen så att det rullar lång väg till lillen. Detta lämpar sig mest på hårda jämna banor, exempelvis fotbollsplaner. Halvplomb, man lyfter ungefär halvvägs till lillen i en båge på ca 3 meter. Detta lämpar sig mest på lite mer traditionella boulebanor som har en medelhård yta med lagom med sten.

Plombering Man lyfter nästan hela vägen fram till lillen. Detta lämpar sig på mjuka banor, men även om det är mycket sten. Tänk nu på att träna på alla dessa 3 varianter, för de är väldigt individuella och det krävs att man lär känna sina olika spelsätt för att sen kunna välja vilket som passar bäst på den aktuella banan.

Skruva Att lära sig skruva är otroligt viktigt och jag tar här upp grunderna, detta är något man bör testa praktiskt då teorin kan vara svår att förstå. Så, det är relativt enkelt att skruva och man måste först lära sig varför det skruvas. Ni kan sätta ett märke på klotet för att se hur det rör sig i luften, och åt det hållet pricken rör sig kommer klotet skruvas. Grunden är enkel om du släpper med tummen uppåt, ungefär som när du tar i hand med någon kommer klotet skruvas åt vänster, släpper du med tummen neråt skruvas det åt höger. Enklast är att du faller ut tummen likt en tumme upp, för att

förstå tekniken. Tänk er att släppa med sido-five istället för med high-five. Det är bara att testa sig fram!

Skjuta Skillnaden mellan att lägga och skjuta är egentligen inte så stor, istället för att landa på ett nedslag landar man på ett klot. Men det finns ju så klart lite skillnader, man håller likadant och man använder bakskrub, för att stanna på skottet. Jag tycker alltid man ska skjuta hela vägen fram på järn, så slipper man fundera på banan och dess underlag. Viktigt är att fokusera på en lite punkt på klotet för att minska träffytan, detta kommer ge er en mycket högre träffprocent. Man kan, om man vill, även skjuta kort, så kallad raspskott. Detta kan lämpa sig med jämna fina banor, typ fotbollsplan. Men vid banor med sten och ojämnt underlag funkar det inte lika bra.

Taktik Boule är väldigt mycket taktik, självklart måste man utföra sin taktik man väljer, men ibland kan det gå väldigt fel ändå. Som jag skrev innan får man lära sig av sina misstag och sina förluster. Man ska ha en grundregel i boule, det är att man aldrig får tappa mer än 1 poäng, och när man har chansen ska man ta 4. Detta är ju en självklarhet, men ofta chansar man eller fegar. Träna mycket på att ta stora poäng men också hur man gör för att tappa lite. Svårt att lära ut, men försök lär er av misstag ni gör!

Titta på boule. Gå in på www.youtube.com och sök på petanque så finns där massor. Ni kan också gå in på min sida www.bouletv.solidtango.com och kika på allt jag livesänt, massor av Svenska tävlingar med riktigt bra kvalité. Det kostar att titta, men det kan det vara värt.

Hoppas nu ni får någon nytta av detta och försök häng med på någon av mina resor, dessa hittar ni på www.thorellsevent.se Det är också så att ni kan ta in mig som tränare till er klubb, under en helg till exempel, hör av er med era önskemål.

Tveka aldrig på att ställ frågor! Varma boulehälsningar Mattias Thorell 0708-780429
nissethorell@gmail.com www.thorellsevent.se