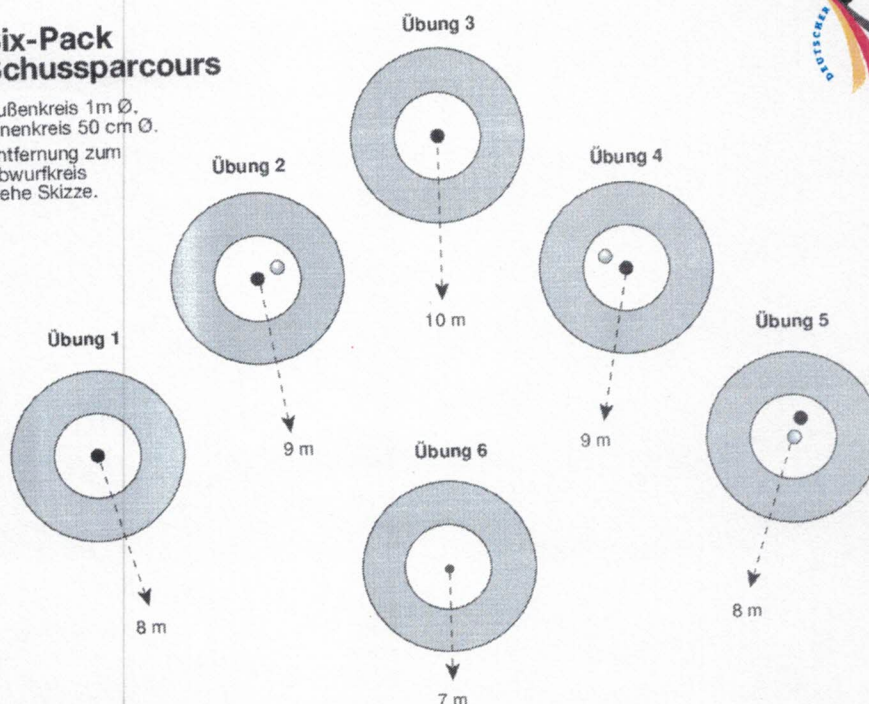




Allgemeine Trainingsübungen

Six-Pack Schussparcours

Außenkreis 1m Ø.
Innenkreis 50 cm Ø.
Entfernung zum
Abwurfkreis
siehe Skizze.



Aufgaben

Bei allen Übungen ist es das Ziel, die schwarze Kugel, bzw. das Cochonnet zu treffen.

Nr.	Beschreibung	Entfernung
1	Schuss auf eine einzelne Kugel	8 m
2	Schuss auf die dunkle Kugel, ohne dass die helle, 8 cm leicht nach hinten rechts versetzt liegende Kugel, berührt wird	9 m
3	Schuss auf eine einzelne Kugel	10 m
4	Schuss auf die dunkle Kugel, ohne dass die helle, 8 cm leicht nach hinten links versetzt liegende Kugel, berührt wird	9 m
5	Schuss auf die hintere (dunkle) Kugel, ohne dass die helle, 8 cm davor liegende Kugel, berührt wird	8 m
6	Schuss auf ein Cochonnet	7 m

Vorgaben

- Es ist bei allen Übungen die schwarze Kugel zu schießen, bei Übung 6 das Cochonnet.
- Flachsüsse sind nicht erlaubt, ausgenommen Übung 6.
- Ein Treffer, bei dem die Schusskugel außerhalb des 1-Meter-Kreises aufkommt, wird nicht gewertet.
- Berührt die Schusskugel oder die getroffene Kugel die helle Kugel, ist der Schuss ebenfalls ungültig.
- Beim Schuss auf das Cochonnet kann der Schussstiel frei gewählt werden.

Wertung

- Übung 1 – 5:**
die schwarze Kugel wird berührt und bleibt innerhalb des 1-Meter-Kreises 1 Punkt
die schwarze Kugel wird getroffen und geht außerhalb des 1-Meter-Kreises 3 Punkte
- Bonuspunkte zu Übung 1 – 5:**
die Schusskugel bleibt im großen 1-Meter-Kreises liegen 1 Punkt
die Schusskugel bleibt im kleinen Kreis (weiß, 50 cm) liegen 2 Punkte
- Übung 6:**
das Cochonnet wird berührt und bleibt innerhalb des 50-cm-Kreises 1 Punkt
das Cochonnet wird bewegt und liegt innerhalb des 1-Meter-Kreises 3 Punkte
das Cochonnet wird getroffen und liegt außerhalb des 1-Meter-Kreises 5 Punkte
- Übung 2, 4 und 5:**
wird die eigene, weiße Kugel allein getroffen, gibt es einen Strafpunkt -1 Punkt

Abwurf-
kreis

© Klaus Eschbach 2005

Die Six-Pack Übung

100-Schuß-Übung

Name: _____

Datum: _____

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Summe	Treffer Total
6 Meter							
7 Meter							
8 Meter							
9 Meter							
10 Meter							

Die zu schießende Kugel liegt allein mittig in einem Kreis von 50 cm Ø. Die Schießkugel darf nicht vor dem Kreis aufkommen, sonst ist ein Treffer ungültig.

Notierung:
Das Ergebnis jedes Schusses mit einem X in der entsprechenden Spalte notieren. Nach 100 Schuß kann man so gut ablesen, wo Stärken oder Schwächen liegen, welches z.B. die beste Entfernung ist, welche Fehler bei einem Loch am häufigsten auftreten usw. So können bei der nächsten Übung Schwächen gezielt angegangen werden.

Total
= Trefferquote in %

© Klaus Eschbach 2001

100-Schuss-Übung (Formblatt für exakte Notierung)



Circuittraining in 8 Stationen à 15 Minuten

Station 1

Verbesserung der Legetechnik (3 x 3 Kugeln je Spieler)

- Kugelhaltung, Körperhaltung, stehend und sitzend
- gewollte Kugel (8 m, Donnée in Mitte)
- halbhohle Kugel (8 m, Donnée 2/3-Distanz)
- spielen mit Donnée (8 m, freie Donnéewahl - Papier)

Station 2

Legen mit Effet (3 x 3 Kugeln je Spieler)

- Linkseffet (3 Kugeln 1 m davor umspielen)
- Rechtseffet (3 Kugeln 1 m davor umspielen)
- Portée mit Effet (3 Kugeln 1 m davor umspielen)

Station 3

Hochportée (2 x 3 Kugeln je Spieler)

- grundlegende Technik (Arm-Liftbewegung)
- im stehen
- im sitzen

Station 4

Verbessern der Schießtechnik (2 x 3 Schuß je Spieler)

- Handhaltung und Föhlhaltungen beobachten
- Körperhaltung, sicherer Stand
- 3 Kugeln nebeneinander auf 8 m, 20 cm, von rechts
- 3 Kugeln hintereinander auf 8 m, 20 cm, von hinten beginnen

Station 5

Spielerische Schießübungen (2 x 3 Schuß je Spieler)

- die Angst vor dem Konter (3Eck-Aufbau 30 cm ° ° °)
- der hohe Bogen (8 m Kugel eine Kugelbreite dahinter)
- der Aufsetzer (20 cm davor für Karoschuß ohne Kraft)

Station 6

Der Flachschoß 3 x 3 Schuß

- Kugel oder Cochonet auf 10 m sicher treffen
- Spiel öffnen (3 Kugeln nebeneinander entfernen)
- Sau ins aus

Station 7

Taktische Übungen (siehe Anlage)

- Zu jedem Bild erst Diskussion und Lösungsvorschläge –
- dann die verschiedenen Vorschläge der Spieler ausführen lassen

Wichtig:

Die Trainer bewerten während der Übungen in jeder Gruppe die Spieler nach einem Notensystem von 1 – 6.

© Klaus Eschbach 2001

Circuittraining
in 8 Stationen à 15 Minuten

Allgemeine Trainingsübungen

Kombinierte Lege- und Schießübung (Milieu)

Name	Vorname	Geburtsdatum	Landesverband																
Punkte: Übung 6: Übung 7: Übung 8: Übung 9: Übung 10: Übertrag Übung 1-5: Endsumme: Platz:																			
6 Kugel oder Zielkugel verschieben Legübung in ihrer Technik 																			
7 Zielkugeln Kugel durch Schuß auf die eigene verschieben 																			
8 Erhöhte Legübung am Hindernisse zu umgehen 																			
9 Tri à la caille (Fluchthüt) Kugel oder Zielkugel durch Kugel 																			
10 Donnee Legübung mit Gegenkugeln Donnee 																			
Notierung: gelungen: 1 nicht gelungen: 0 Kugel bleibt ebenfalls: 1+ Als gelungen gilt, wenn Kugel oder Zielkugel zwischen den beiden Linien gepunktet werden. Bonuspunkte gibt es, wenn die Legenkugel auch zwischen den Linien bleibt. 7 m Kugel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m Kugel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Gelingen mit 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Carreau Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: gelungen: 1 nicht gelungen: 0 Carreau: 1+ Als gelungen gilt, wenn die rechte liegende Kugel im Oval bleibt. Bonuspunkte gibt es, wenn die Schießkugel ebenfalls im Oval bleibt. 7 m links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Treffer 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: Punkt: 1 kein Punkt: 0 Biberon: 1+ Jede Kugel, die besser als die beiden Gegenkugeln liegt, zählt. Als Biberon wird jede Kugel gezählt, die im Kreis liegen bleibt. 7 m von rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> von links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m von rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> von links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Punkt mit 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Biberon Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: gelungen: 1 nicht gelungen: 0 Carreau auf Kugel: 1+ Als gelungen gilt, wenn 1. die Kugel oder Zielkugel 2. beide Kugeln im Kreis befördert werden. 9 m Kugel/Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 2 Kugeln: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 11 m Kugel/Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 2 Kugeln: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Treffer 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Carreau: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: Punkt: 1 kein Punkt: 0 Biberon: 1+ Jede Kugel, die die vom Spieler bei gewähltem Donnee treffen und im Oval liegen, zählt. Als Biberon wird jede Kugel gezählt, die im Kreis liegen bleibt. 7 m Donnee 1: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Donnee 2: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m Donnee 1: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Donnee 2: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Treffer 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Carreau Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			

Kombinierte Lege- und Schießübung 1-5

Kombinierte Lege- und Schießübung (Milieu)

Name	Vorname	Geburtsdatum	Landesverband																
Punkte: Übung 6: Übung 7: Übung 8: Übung 9: Übung 10: Übertrag Übung 1-5: Endsumme: Platz:																			
6 Kugel oder Zielkugel verschieben Legübung in ihrer Technik 																			
7 Zielkugeln Kugel durch Schuß auf die eigene verschieben 																			
8 Erhöhte Legübung am Hindernisse zu umgehen 																			
9 Tri à la caille (Fluchthüt) Kugel oder Zielkugel durch Kugel 																			
10 Donnee Legübung mit Gegenkugeln Donnee 																			
Notierung: gelungen: 1 nicht gelungen: 0 Kugel bleibt ebenfalls: 1+ Als gelungen gilt, wenn Kugel oder Zielkugel zwischen den beiden Linien gepunktet werden. Bonuspunkte gibt es, wenn die Legenkugel auch zwischen den Linien bleibt. 7 m Kugel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m Kugel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Gelingen mit 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Carreau Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: gelungen: 1 nicht gelungen: 0 Carreau: 1+ Als gelungen gilt, wenn die rechte liegende Kugel im Oval bleibt. Bonuspunkte gibt es, wenn die Schießkugel ebenfalls im Oval bleibt. 7 m links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Treffer 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: Punkt: 1 kein Punkt: 0 Biberon: 1+ Jede Kugel, die besser als die beiden Gegenkugeln liegt, zählt. Als Biberon wird jede Kugel gezählt, die im Kreis liegen bleibt. 7 m von rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> von links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m von rechts: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> von links: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Punkt mit 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Biberon Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: gelungen: 1 nicht gelungen: 0 Carreau auf Kugel: 1+ Als gelungen gilt, wenn 1. die Kugel oder Zielkugel 2. beide Kugeln im Kreis befördert werden. 9 m Kugel/Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 2 Kugeln: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 11 m Kugel/Ziel: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 2 Kugeln: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Treffer 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Carreau: 1 Punkte Punkte gesamt:																			
Notierung: Punkt: 1 kein Punkt: 0 Biberon: 1+ Jede Kugel, die die vom Spieler bei gewähltem Donnee treffen und im Oval liegen, zählt. Als Biberon wird jede Kugel gezählt, die im Kreis liegen bleibt. 7 m Donnee 1: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Donnee 2: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> 9 m Donnee 1: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Donnee 2: <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Wertung: Treffer 1. Kugel: 2 Punkte 1. und 2. Kugel: 4 Punkte nur 2. Kugel: 1 Punkte Carreau Bonus: 1 Punkte Punkte gesamt:																			

Kombinierte Lege- und Schießübung 6-10

Schießübung (Weltmeisterschaft)

Name: _____ Platz: _____

1 Schuß auf eine einzelne Kugel

Wies ins 0.
Auf jede Entfernung ein Schuß!

Notierung:

Carreau: 5 Punkte
Treffer: 3 Punkte
Berührt: 1 Punkte
Loch: 0 Punkte
bitte unten **X** ankreuzen

Wertung	5	3	1	0
Carreau:				
Treffer:				
Berührt:				
Loch:				
gesamt:				

2 Schuß auf Kugel hinter Zielskugel

Wies ins 0. Zielskugel 10 cm vor Kugel
Auf jede Entfernung ein Schuß!
Wenn der Treffer wird immer 0 Punkte

Notierung:

Carreau: 5 Punkte
Treffer: 3 Punkte
Berührt: 1 Punkte
Loch: 0 Punkte
bitte unten **X** ankreuzen

Wertung	5	3	1	0
Carreau:				
Treffer:				
Berührt:				
Loch:				
gesamt:				

3 Schuß auf dunkle Kugel

Wies ins 0. Kugelstapel 5 cm
Auf jede Entfernung ein Schuß!
Wenn eine schwarze Kugel berührt wird immer 0 Punkte

Notierung:

Carreau: 5 Punkte
Treffer: 3 Punkte
Berührt: 1 Punkte
Loch: 0 Punkte
bitte unten **X** ankreuzen

Wertung	5	3	1	0
Carreau:				
Treffer:				
Berührt:				
Loch:				
gesamt:				

4 Schuß auf die hinterste Kugel

Wies ins 0. schwarze Kugel 10 cm davor
Auf jede Entfernung ein Schuß!
Wenn schwarze Kugel berührt wird immer 0 Punkte

Notierung:

Carreau: 5 Punkte
Treffer: 3 Punkte
Berührt: 1 Punkte
Loch: 0 Punkte
bitte unten **X** ankreuzen

Wertung	5	3	1	0
Carreau:				
Treffer:				
Berührt:				
Loch:				
gesamt:				

5 Schuß auf die Zielskugel

Wies ins 0.
Zielskugel 10 cm davor, schwarze Kugel 10 cm davor
Auf jede Entfernung ein Schuß!

Notierung:

Carreau: 5 Punkte
Treffer: 3 Punkte
Berührt: 1 Punkte
Loch: 0 Punkte
bitte unten **X** ankreuzen

Wertung	5	3	1	0
Carreau:				
Treffer:				
Berührt:				
Loch:				
gesamt:				

Punkte:

Übung 1:

Übung 2:

Übung 3:

Übung 4:

Übung 5:

Total:

Platz:

© 2001 Deutscher Pétanque Verband

Tireurwettbewerb (Weltmeisterschaft)

Spielsituationen

Le Bec

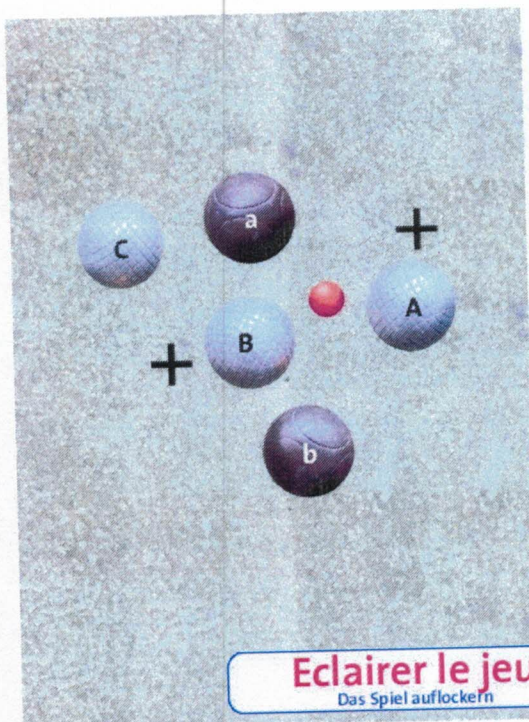
Das Spiel ber eine andere Kugel

Spielsituation:
Hell hat 2 gute Kugeln und 2 Punkte (+) vor der Zielkugel. Dunkel hat jeweils eine Kugel dahinter. Rechts liegt frei noch eine helle Kugel.

Leistungsvorschlag/Spieltaktik:
Dunkel kann auf diese freiliegende Kugel einen „Bec“ machen, d.h. seitlich anspielen und rausdrücken und die eigene Kugel Richtung Ziel rollen lassen zum Punkt (+).

12 von 31

03.11.2025, 17:

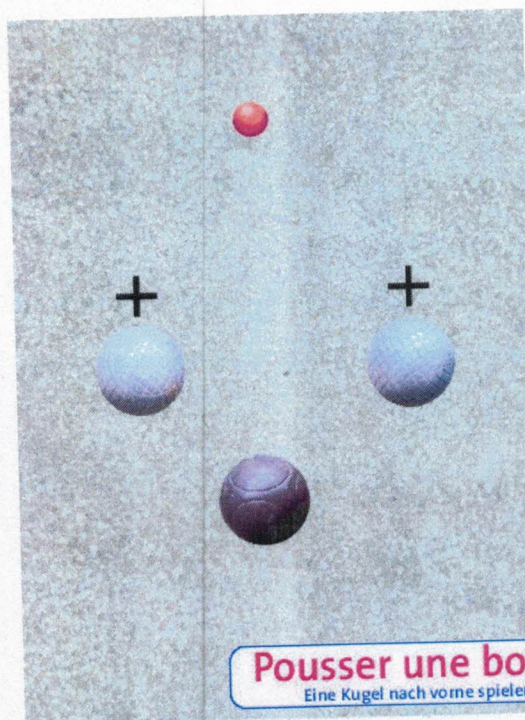


Eclairer le jeu

Das Spiel auflockern

Spielsituation:
Hell hat mit 2 Kugeln 2 Punkte (+) dicht an der Zielkugel. An 3. und 4. Stelle liegen die dunklen Kugeln.

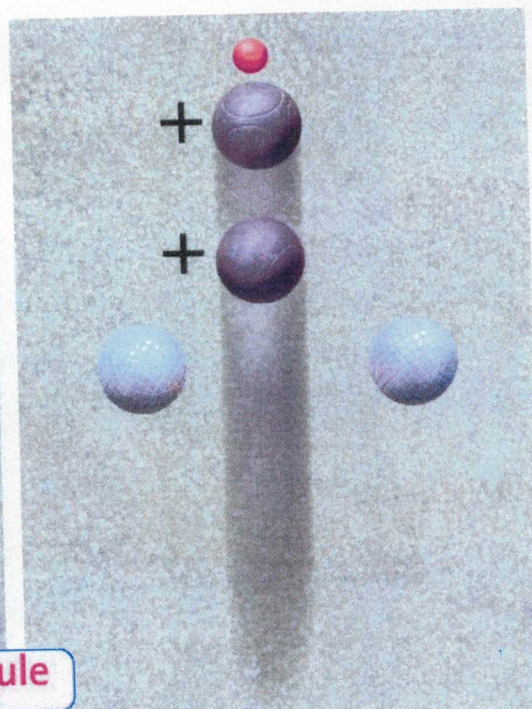
Leistungsvorschlag/Spieltaktik:
Durch ein gezieltes und kräftiges Spielen auf die vordere Kugel wird das Spiel geöffnet/aufgelockert und dunkel kann 2 Punkte (+) machen.



Pousser une boule

Eine Kugel nach vorne spielen

Spielsituation:
Hell hat 2 gute Kugeln und 2 Punkte (+) vor und seitlich von der Zielkugel. Dunkel hat 1 Kugel zu kurz gespielt.



Leistungsvorschlag/Spieltaktik:
Dunkel spielt die eigene, davor liegende Kugel nach vorne und kann so selbst 2 Punkte (+) machen.

Le Bec

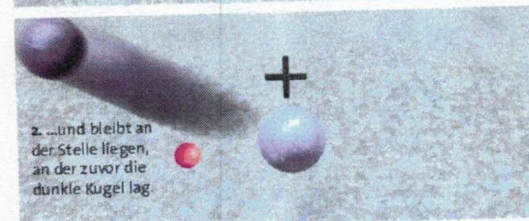
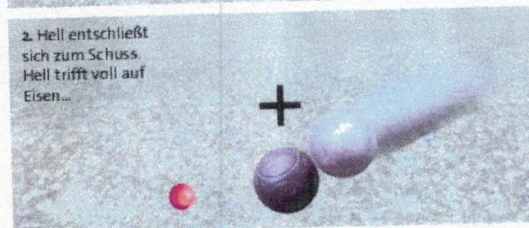
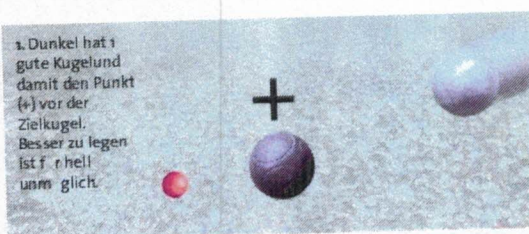
Das Spiel über eine andere Kugel

Eclairer le jeu

Das Spiel auflockern

Pousser le But

Die Zielkugel nach vorne spielen



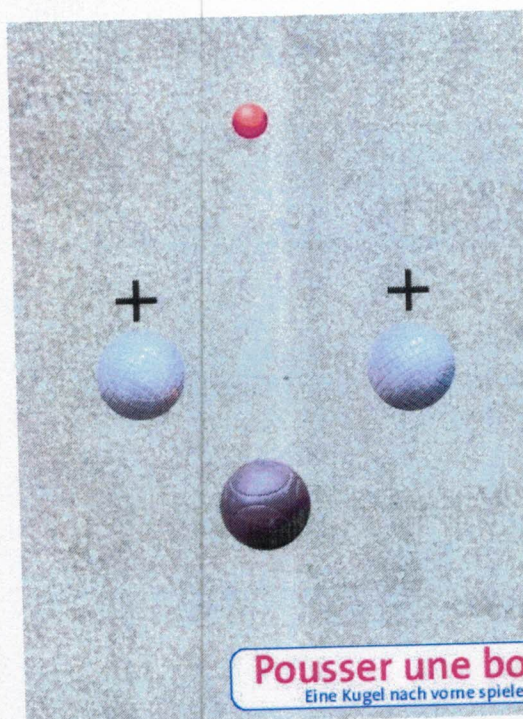
Le carreau

Das „Tauschen“ der Kugel



Le devant de boule

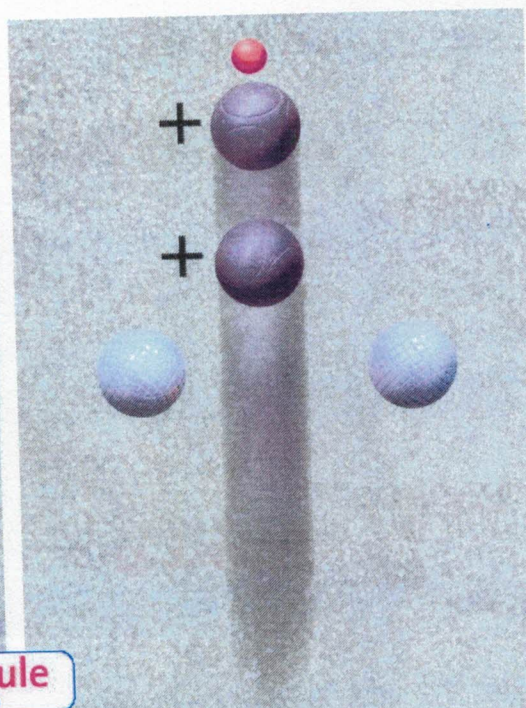
Die davorliegende Kugel



Pousser une boule

Eine Kugel nach vorne spielen

Spielsituation:
Hell hat 2 gute Kugeln und 2 Punkte (+) vor und seitlich von der Zielkugel. Dunkel hat 1 Kugel zu kurz gespielt.



Leistungsvorschlag/Spieltaktik:
Dunkel spielt die eigene, davor liegende Kugel nach vorne und kann so selbst 2 Punkte (+) machen.

Le Carreau / Le devant de boule

Das Tauschen der Kugel