

# Bouleträning

## Bouleteknik

Målet i boule är kasta sina klot på ett sådant sätt att de gör störst nytta. Detta är svårt att göra om man inte har full kontroll över kloten. Visst kan dåliga klot studsas rätt och lägga sig bra, men det fungerar inte i längden. För att skapa ett effektivt fungerande spel måste man ha en bra teknik. Om vi jämför boule med andra typiska tekniksporter, som golf och bowling, så är vi i vår sport långt efter i kunskap och information om tekniken kring vår sport. Vi hoppas att med detta häfte ge lite idéer om skillnaden mellan en bra och dålig teknik.

En bra teknik kännetecknas av 4 delar. Den ska vara enkel, se lika ut från gång till gång, kroppen måste vara i fullständig balans under kastet och den ska vara avslappnad. Det låter enkelt men hur uppnår man en sådan teknik?

Enkelheten får man genom en renodlad rörelse där onödiga och ofunktionella rörelser är borttagna. Om tekniken är komplicerad kan det vara svårt att upprepa rörelsen från kast till kast. Det absolut vanligaste felet vi gör är att vi försöker rätta ett fel med ett annat fel. Som exempel har vi sett att spelare som ofta skjuter till vänster för att de böjer armbågen, ställer sig snett i ringen istället för att kompensera.

Spänner man någon muskel i onödan, kommer det att påverka tekniken negativt. I många idrotter har man visat att de bästa utövarna är väldigt avslappnade i muskulaturen. Därför ska man under tävling och tävlingsförberedelseperiod jobba för att hitta känslan som kännetecknar en avslappnad teknik. Så att vi under spända lägen i match fortfarande kan prestera en mjuk rörelse utan att behöva fundera över vår teknik. Under träning ska man däremot analysera tekniken i detalj. Frågor man kan ställa sig är: Vad är en bra teknik? Kan jag förbättra min teknik på något sätt? Är den här delen optimal?

(Ovanstående text är inspirerad av Anders Gerestrands hemsida: [www.geocities.com/boulesidan](http://www.geocities.com/boulesidan).)

**Nedan kommer ett antal moment att diskuteras och det ges förslag på saker som man ska beakta. Det är inga svar på vad som är rätt och fel, utan ska användas som ett underlag i processen att utveckla en bra teknik.**

## Förberedelse

Innan kastet börjar bör man ha en ritual som höjer koncentrationen. Den ska få dig att vara här och nu. Vad som händer om man missar eller vad det ska bli till middag är oväsentligt. Det viktiga är att man skärmar av sig från omvärlden. Det enda som ska finnas i sinnevärlden är målet som ska träffas. När det känns bra, bestäm att nu är det dags.

## Grundställning

Oavsett om du står eller sitter, försök att hitta en stabil stans som inte känns ansträngande. Vissa spelare vill ha brett mellan benen andra vill stå med benen tätt ihop. Men här pratar vi stil vilket inte behöver påverka tekniken negativt.

Däremot (om man är högerhänt) bör man ha höger fot framför den vänstra, för att inte hämma rörelsen av höft och axlar under kastet. Vi ska maximera krafterna mot målet och på så sätt inte behöva ta i onödigt mycket. Har man höger fot fram så förbättras också balansen, framförallt i släppögonblicket.

Baksvingen, beroende på vilken teknik du använder dig av så kommer du ha en kortare alternativt en längre baksving. Detta är individuellt, vilket som känns bäst. Tänk bara på att ha en tillräckligt lång bakpendel, så att du orkar fram även på 10 meter.

Se till att du står still i framsvingen, detta kan vi behöva upprepa nog så många gånger för oss själva. Hur vet vi om vi står still? Be en kompis hålla koll på ditt huvud, så att det är stilla!

När du försöker sätta tekniken, stå inte i samband med detta och försök träffa en kula. Försök i stället att fixera ett nedslag och allt eftersom ta fasta på ett nytt nedslag längre och längre bort. Kan du kasta 11 m utan som det känns att du tar i, då är du redo för att börja skjuta på klot!

Vid sittande lägg, försök att sitta still. Res dig inte upp i framsvingen, vi ska försöka kasta kulan inte stöta. Ett vanligt förekommande fel är att spelare reser sig upp (gungar) i baksvingen för att på så sätt få mer kraft. Om kraften inte räcker till när du sitter still, ställ dig upp!

## Grepp av klotet

En förutsättning för att kunna få ett korrekt grepp är att kloten är anpassade till individen. Det vanligaste felet bland boulespelare är att man har för stora klot!

Låt fingertoppsdelen på pek, lång och ringfingret ligga i kontakt med klotet. Det är dessa tre fingrar som är grunden i boulekastet. Tumme och lillfinger är bara stöd. Centrum på klotet bör ligga rakt över långfingret.

Håll lagom hårt i klotet. Håller du för löst i klotet finns risk att du tappar ut klotet och därmed får dålig underskriv. Håller du så hårt att du kramar hårt i klotet får du ingen avslappnad rörelse.

Håll handleden böjd under hela kasten. Öppna upp handleden precis innan klotet lämnar handen med en snärtig rörelse. Se även till att fingertopparna har beröring med klotet ända tills släppögonblicket.

Var noga med att ha fingrarna raka när klotet släpps. Ett vanligt fel är att fingertopparna pekar nedåt vid släppögonblicket och därmed får klotet sidskriv. Att fingertopparna inte pekar rakt är också ett tecken på att du gjort något fel under kastet.

## Skytte

- Tänk igenom skottet innan du skjuter.
- Sikta på en punkt på kulan.
- Stå stadigt och avslappnat.
- Var säker på att du träffar innan du skjuter.

## Kroppen

- Handen: Böj handleden, håll lagom hårt i kulan.
- Armen: Armbågen rak, lyft armen långt bakåt, avsluta rakt framåt. Vanligt fel är att släppet utförs med en armbågsrörelse istället för en handledsrörelse, vilket leder till att man missar kort eller till vänster.
- Benen: Lätt böjda så att du står stadigt.
- Ögonen: Bägge öppna, fixera en punkt på klotet.

## Tekniken

- Skjut med båge, då kan du skjuta relativt nätt även på långt håll.
- Accelerera hastigheten i kastet. Många bromsar upp kastet precis innan släppögonblicket.
- Släpp inte klotet för sent i rörelsen. Då bromsar du upp ditt eget kast! Framförallt viktigt på kortare avstånd.

## Lägg

- Planera ditt lägg innan du utför kastet. Hur lutar banan. Hur högt ska kastet vara. Ska jag sitta eller stå.
- Var noga med att välja nedslagsplats. Välj ut ett nedslag utan sten som inte lutar. Dra lärdom av tidigare kastade klot i rundan, blev de bra ska du försöka att använda samma nedslagsplats.
- Om du har sidskriv åt något håll, välj en nedslagsplats som ligger något i sidled från lillen. På längre sikt, träna bort sidskriven!

## Kroppen

- Vid sittande lägg, försök att sitta still. Res dig inte upp i framsvingen, vi ska försöka kasta kulan inte stöta. Ett vanligt förekommande fel är att spelare reser sig upp (gungar) i baksvingen för att på så sätt få mer kraft. Om kraften inte räcker till när du sitter still, ställ dig upp!
- Har ni problem med balans, knän eller att orka fram – stå upp!
- Ett vanligt fel många gör är att titta på lillen när man lägger. Sikta på nedslagsplatsen istället genom att fixera den med blicken när du utför din kaströrelse.

## Tekniken vid lägg

- Glöm inte att skruva klotet. Ett klot med skruv går rakare och är lättare att kontrollera längden på.
- Var inte rädd för att lyfta. Ett vanligt fel vid lägg är att man spelar alldeles för flackt. Detta gör det svårare att kontrollera längden på kastet.
- Pendla inte för långsamt! Framförallt på rullbana kastar man för långsamt för att inte rulla för långt. Men det är skruven som gör att klotet stannar. Långsamma kast försvårar för dig att skruva klotet! Kommer du för långt: korta nedslaget, skruva och lyft!
- Många är fascinerade av sidskruvar, men det viktigaste är att först lära sig skruva rakt!
- Men vill ni sidskruva är tekniken att i släppögonblicket vrida handen. Pekar tummen upp går klotet till vänster (för högerhänta) och tummen ner till höger. För att detta ska fungera måste fingertopparna ha kontakt med klotet till släppögonblicket!

## Bouleträning

- Dela upp träningen i olika pass. Varje pass bör max vara 30 min.
- Skaffa dig ett par övningar som du kör varje träning, byt efter hand.
- Blanda tidigare utförda övningar med att införa någon ny övning varje gång
- Vid inövande av ny teknik, börja på kort avstånd.
- Skriv upp resultaten på övningarna, så kan ni hela tiden se utvecklingen
- Variera teknikövningar, tävlingar och spel.

## Lagharmon

Spelar du trippel, så spelar du bara 1/3 av kloten. 2/3 av kloten spelar dina medspelare. Detta gör att det är viktigare att du hjälper dina medspelare att spela bra, än att du spelar bra själv!

Tänk på ett par saker:

- Var positiv. Är du negativ eller skäller på din medspelare kommer han/hon bara spela sämre! Tänk särskilt på ditt kroppsspråk!
- Gör din medspelare något fel, tillrättvisa då på ett vänligt sätt: *Prova att göra så här istället*. Hur många spelare tror ni blir bättre av en utskällning eller en ond blick???
- Sprid inte ut er på banan utan stå nära varandra när motspelarna spelar. Visa att ni är ett lag.

# Exempel på läggövningar

## Läggövning 0 (vid behov), lära sig förstå sin naturliga läggskruv

Lägg ut en lillen på 9 m. Ca 2.5 m framför lillen dras två 1 m långa streck med 2 fots mellanrum parallellt med banans långsida. Övningen går sedan ut på att landa mellan de två strecken och komma så nära lillen som möjligt. Lägg sammanlagt 12 klot var i en följd. Räkna hur många av läggen som hamnade till höger respektive till vänster om lillen sett från ringen. Har ena sidan mer än två klots övervikt har du troligtvis en sidskruv på dina lägg som du antingen måste träna bort eller kompensera genom att alltid landa på andra sidan om lillen. Observera att lite sidskruv inte behöver vara negativ så länge man är medveten om den!

## Läggövning 1, lägg i triangel

Lillen placeras och en triangel ritas framför lillen. Sedan görs markeringar vid 7 och 9 m. Övningen går ut på att lägga klotet så att det stannar framför lillen i triangeln. 1 poäng för varje klot som stannar i triangeln. Det är tillåtet att göra ett nedslag per avstånd som är ungefär en fot i diameter. Lägg 6 klot per avstånd.

*Syfte: Träna in ett läggbeteende när man naturligt lägger sina klot framför lillen.*

## Läggövning 2, sittande & stående plombering

2 lillar placeras i var sin normalstor ring, på avståndet 6 och 8 m. Sedan dras ett streck 1 m framför 6 meters ringen och 1.5 m framför 8 meters ringen. Övningen går sedan ut på att ha sin nedslagsplats bakom det dragna strecket. 1 poäng för varje klot som landar bakom strecket och stannar i ringen. Gör 3 sittande och 3 stående plomberingar på varje avstånd (sammanlagt 12 klot).

*Syfte: Träna skruv och handled. Motverka rädslan för att lyfta läggen.*

## Läggövning 3, lägg i nedslagsplats

Lillen placeras ut i en normalstor ring och sedan görs markeringar vid 7 och 9 m. Den person som står i tur att kasta går till ringen och väljer ut en nedslagsplats där det känns bra att landa. Denna nedslagsplats ringas in med en ring som har en diameter på ca två fotlängder. Övningen går sedan ut på att landa i den markerade ringen runt nedslaget och få klotet att stanna inne i den ring som omger lillen. Missas nedslaget eller klotet inte stannar i ringen runt lillen är kastet inte godkänt. Alla godkända kast ger 1 poäng, alla misslyckade 0 poäng. 6 klot läggs vid vardera 7 och 9 m och nytt nedslag väljs vid varje längd. Glöm inte att platta nedslagen efter varje kast. Tänk på att fokusera nedslaget och inte lillen med blicken!!!

*Syfte: Öka förmågan att välja ut och träffa en nedslagsplats. Vänja sig av med att titta på lillen vid lägg.*

## Läggövning 4, sidskruvar

Lägg ut tre klot 2 meter framför lillen med 3 klots mellanrum mellan kloten. Rita en normalstor ring runt lillen. Övningen går sedan ut på att skruva sitt kastade klot runt kloten framför lillen och få sitt klot att stanna i ringen runt lillen. 1 poäng för varje klot som skruvas runt kloten och stannar i ringen.

*Syfte: Att förstå och kunna utnyttja sidskruvar.*

## Läggövning 5, inspelning av klot

Lägg ut två klot med två fot mellanrum ca 1 m framför lillen. Lite framför kloten placeras sedan ett klot, så att kloten bildar en triangel med basen mot lillen. Övningen går sedan ut på att spela in ”spetsklotet” mellan de båda andra kloten. Var noga med att inte kasta för hårt när du spelar in, missar du en inspelning i en match ska klotet ändå ta poäng. 1 poäng för varje klot du lyckas spela in mellan baskloten.

## Läggövning 6, läggsingel med enstaka skott

Denna spelform är som en vanlig singel, med den skillnaden att det endast är tillåtet att lägga. Det är tillåtet att spela ut klot, fast det måste utföras med samma kast som ett vanligt lägg. Var fjärde vända ska ett (1) skott per spelare skjutas i rundan. Missas detta skott (det räcker att skottet rör vid målkulan) får spelaren -3 poäng. Vid träff händer ingenting.

*Syfte: Träna lägg samt öka förmågan att träffa enstaka viktiga skott.*

## Kommentar

Observera att ovanstående övningar är grundläggande läggövningar. Ni kan själva skapa varianter för att göra träningen mer spännande. Lägg stockar som ni ska lägga över, lägg ut boulekot framför lillen som ni ska lägga förbi. Endast er fantasi sätter gränser!

# Skytteövningar

## **Övning 1**                      **Skjuta det bakre klotet**

3 kulor i rad bakom varandra med 2 klots mellanrum. Träffa alltid den bakersta kulan dvs har du träffat den bakre kulan så går du till nästa i tur. Främsta klotet på först 7 m sedan 8 m och sedan 9 m. 6 klot på varje avstånd. Poäng vid varje träff.

Har man tillgång till långa banor kan denna övning utföras man mot man. Lägg 6 klot i rad och skjut ”mot varandra”. 1 p vid varje träff, 0 p vid miss, -1 p när man träffar fel klot.

*Syfte: Öva upp en hög båge samtidigt som man vänjer sig vid att skjuta klot som ligger gömd.*

## **Övning 2**                      **Skott på lillen**

Skott på lillen på 7 m, 8 m och 9 m. 6 skott på varje avstånd, 1 poäng för varje träff. Var noga med koncentrationen. 6 skott på varje avstånd

*Syfte: Att lära sig sikta på mindre föremål än klot, vilket liksom övn 2 ger färdigheter i att skjuta på sidan av klot. Dessutom kan förmågan att skjuta ut lillen vara mycket viktig i olika matchmoment.*

## **Övning 3**                      **Skott på mittenkula**

Lägg 3 kulor bredvid varann med en (1) kulas mellanrum. Skjut hela tiden på mittenkulan. 1 poäng om du träffar rätt klot utan att röra de andra.  
7 m, 8 m och 9m. 6 skott på varje avstånd.

*Syfte: Att lära sig skjuta rakt.*

## **Övning 4**                      **Skjuta bort kula vid lillen**

Lillen ligger på 7, 8 eller 9 m och 15 cm kort om lillen, i rak linje ligger ett motståndarklot. Skjut bort kulan utan att röra lillen. 1 poäng för varje rätt utfört skott. 6 skott på varje avstånd.

*Syfte: Träning att kunna skjuta kloten snett vilket ger möjlighet att undvika kontringar. När färdigheten utvecklats byts lillen ut mot ett klot för att öka svårighetsgraden.*

## **Övning 5**                      **Skytteövning á la Eva Carlsson**

Lägg ut 3 klot bredvid varandra och markera avstånden 7 och 9 meter. Ca 20-30 cm framför kloten spikas ett snöre fast. För godkänd träff krävs att klotet slår ner framför snöret och vidrör klotet. Skjut sedan 30 klot på vardera avstånd där kloten skjuts växelvis på 7 och 9 m (3 klot på samma avstånd åt gången). Räkna sedan antalet träffar och räkna ut träffprocenten.

*Syfte: Via denna övning kan man lätt se sin utveckling över tiden, vilket stimulerar träningen. Lämpligt tidsintervall att göra denna övning är var tredje vecka.*

## **Kommentar**

Observera att ovanstående övningar är grundläggande skytteövningar. Ni kan själva skapa varianter för att göra träningen mer spännande. Lägg hinder framför kloten ni ska skjuta på, räkna träffar i rad, lägg upp matchliknande situationer. Endast er fantasi sätter gränser!

# Taktik

## Lillutkast – din möjlighet att påverka spelet!

Två saker att variera vid lillutkast: Avstånd och underlag

Avstånd 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!

## Saker att beakta innan lillen kastas

- Egna lagets styrkor och svagheter
- Motståndarnas styrkor och svagheter

En *grundregel* är: Är det egna laget bättre skyttmässigt än motståndarna – spela kort. Är vi sämre skyttmässigt eller bättre läggmässigt – spela långt.

Vanligt fel är att man bara tittar på egna lagets styrkor och inte tittar på motståndarnas svagheter.

- Egna lagets teknik
- Motståndarnas teknik

## **Lägg**

Anpassa lillens placering till vår spelstil. Är vi bra på att plomba – anpassa lillen efter det! Inga stenar eller framåtlut nära lillen.

Försök även plocka bort motståndarna. Är de rullspelare – se till att det är så många lutningar och stenar som möjligt på vägen fram till lillen.

Önskemotståndare är motspelare med statisk spelstil. Om läggaren alltid har sitt nedslag lika långt framför lillen – se då till att där är stenigt eller att det lutar rejält där!

## **Skytte**

Om motståndarskytten alltid skjuter kort – placera lillen i ett stenigt parti eller i en lutning så studsar skotten snett!

Om motståndarskytten har en mjuk skyttestil – lägg ut lillen där det är mjukt så får han svårare att få bort kloten!

För att kunna utnyttja lillen i sin taktik är det viktigt att kunna placera den där man vill! Träna därför lillutkast!!!!

## Taktik under spelets gång

Var inte rädd för att skjuta!

- Har motståndarna lagt ett klot som vi bedömer att det blir svårt att göra bättre är det värt att offra ett eller två skott.
- Skjut direkt på ett bra motståndarklot. Väljer man ”att lägga en först” riskerar detta klot att bli värdelöst om lillen flyttas av skottet!

Skjut inte för mycket!

- Det är sällan rätt att skjuta vid stort klotunderläge.
- Att skjuta sitt sista klot när motståndarna har klot kvar kan t o m ofta vara dumdrigt. Tänk om lillen flyttas!
- Ge ibland upp rundor som inletts dåligt. Satsa på att ”täcka upp” med bra lägg framför istället för att jaga poäng. Ibland måste man spela för att minimera motståndarpoängen.

Försök lägg dina klot framför lillen!

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

Viktigt att ta det lugnt och ställa frågor:

- Hur ligger vi till i klot. Om båda lagen lyckas med alla sina klot, vem får då sista klotet.
- Vad är det värsta som kan hända om vi väljer denna taktik. Är det värt risken?
- Vad kan vi maximalt tjäna på olika taktiker. Är det värt chansen?
- Var rädd om de poäng du har. Har vi många poäng inne, bör man inte spela rakt mot lillen eller mot motståndarklot som ligger framför.
- Hur är ”formen”. Har vi missat 4 skott i rad är det kanske bättre att lägga in fler säkra poäng än att ge sig på flera skott.
- Hur är banunderlaget. Är det stenigt där man vill lägga kan det vara värt att skjuta ett extra skott. Men är det stenigt är det även svårare att träffa skott!
- Avståndet, det är svårare att skjuta på 10 meter än på 6.

I de flesta fall är taktiken given, men att tänka efter en extra gång har aldrig skadat!