

Ola Stenbrinks tankar om

Kasttekniken i boule

När man kastar ett bouleklot vill man att det ska göra bästa möjliga nytta. Det är svårt att göra om man inte har full kontroll över klotet. Visst kan dåligt kastade klot studsas rätt och lägga sig bra, men för att skapa ett i längden väl fungerande spel måste man ha en bra teknik.

En bra kastteknik kännetecknas av fyra delar. Den ska vara enkel, se lika ut från gång till gång, den ska vara avslappnad och kroppen ska vara i fullständig balans.

Vare sig man kastar **sittande** eller **stående**, ska **lägga** eller **skjuta** så tycker jag att man måste ha en **automatiserad kastteknik** med följande innehåll: koncentration, bra balans, riktigt grepp, böjd handled, rak armpendel, effektivt släpp, avspändhet och fokusering!

Koncentration

Innan man går in i ringen måste man veta vad man ska göra – lägga eller skjuta. Sedan ska man koncentrera sig helt på uppgiften utan att låta sig störas av någon eller något runt omkring. Blir man störd när man väl är i ringen så är det bäst att gå ur ringen och sedan börja från början.

Balansen

Bästa balansen får man genom att ha fötterna i jämnhöjd (10-15 cm mellanrum) och med tyngden lika på båda fötterna och ca 60% av tyngden på trampdynorna. Det finns (högerhänta) spelare som föredrar att ha höger fot lite framför vänster, och vill man sitta ner så är detta att rekommendera! Rak rygg ger förstås stabilitet.

Greppet

En förutsättning för att kunna få ett korrekt grepp är att kloten är lagom stora. Eller lagom små!! Jag tycker att det viktigaste är att klotet känns bra i handen. Håll klotet mitt i handen så att fingertoppsdelen på pek- lång- och ring-finger har bra kontakt med klotet. Centrum på klotet bör då ligga rakt över långfingret i sidled. Lillfinger och tumme kan vara ett lätt stöd men då precis intill de andra fingrarna. (Det finns duktiga spelare som inte låter tumme och lillfinger ha kontakt med klotet över huvud taget.) Viktigt är också att man håller klotet lagom hårt!

Handleden

En förutsättning att på ett avspänt sätt få bakåtskriv på klotet är att handleden under hela kaströrelsen är helt böjd (flexad). Handleden räts ut med en snärtig men automatiserad rörelse precis innan klotet lämnar handen.

Pendeln

Själva kaströrelsen innehåller **en** bakåtpendel och framåtpendel. Starta gärna bakåtpendeln långt fram och när armen passerar nära höften ska den vara helt sträckt och handleden flexad. Bakåtpendeln ska vara lugn och nå så långt bak som möjligt utan att kroppen böjs framåt eller roterar i bålen. Vid framsvingen ska klotet accelerera mot målet. Den raka armen med flexad handled ska även nu passera nära höften och sista delen av kaströrelsen ska bilda en rak linje mot målet – även efter släppet!

Släppet

Den böjda handleden rätas ut precis då framåtpendeln har nått den tänkta höjden. Fingrarna ska automatiskt och snärtigt sträckas ut i riktning mot målet vid släppet. De ska vara helt utsträckta och horisontella (för att slippa sidskruv). Klot som lämnar handen via fingrarna och sist fingertopparna får den önskade bakåtskruv, som gör att klotet efter landning går rakare och att längden kan kontrolleras bättre. Vid skott blir också resultatet bättre med bra bakåtskruv s k backspin - kloten studsar lägre vid rasp-skott och stannar bättre vid på-järnet-skott.

Follow through

Ett begrepp från min basketcoachtid och som kan översättas till "Följa igenom". Det är viktigt att när man tränar kastteknik även kontrollerar vad som händer med kroppen (balansen) och framför allt armen och handen direkt efter det att klotet har lämnat handen. Kolla att armen, handen och fingrarna är i riktning mot målet!

Avspändhet och Automatisering

När man har tränat in sin perfekta kaströrelse så att den sker utan all onödig anspänning så gäller det att få rörelsen automatiserad. Ju enklare rörelsen är desto lättare är det att upprepa den utan anspänning och därmed lättare att automatisera. En bra och mjuk kastteknik som sitter i ryggmärgen är guld värd.

Fokusering

Att fokusera innebär att man fäster blicken på en viss punkt på målklotet eller en viss punkt på banan där klotet ska landa. Man siktar alltså inte på lillen när man ska lägga, utan man fokuserar på den plats man har valt (och jämnat ut) mellan ringen och lillen där klotet ska ta mark. Har man valt att skjuta på järnet så siktar man på en fläck på klotet och fokuserar just på denna.

Lycka till!