

Pateikiame 15 pratimų, kurie padės lavinti jūsų taškų rinkimo ir išmušimo įgūdžius. Pratimus galima prisitaikyti pagal asmenines galimybes, priklausomai nuo to kiek planuojate skirti laiko treniruotei bei kokius įgūdžius labiau norite patobulinti.

Treniruokime taškų rinkimo (pointing) ir išmušimo (shooting) įgūdžius

1. Apšilkite, paridinėkite 2 "boule" rutulius savo delne. Pamankštinkite pečius, numeskite keletą lengvų metimų. Jokiu būdu nepradėkite tolimų metimų, kol neesate apšilęs.

2. Taškų rinkimo pagrindai: pasitreniruokite trimis skirtingomis metimo technikomis, t.y. ridendami (rolling), mesdami pusiau aukšta trajektorija (half-lob) bei mesdami aukšta trajektorija (full-lob) "boule" rutulius. Treniruokitės mesti 6, 8 ir 10 metrų atstumais. Naudokite tūpimą (squatting) poziciją artimesniems atstumams, o tolimesnius metimus atlikite stovėdami.

3. Išmušimo pagrindai: numeskite 3 "boule" rutulius link taikinuko (jack), o tada bandykite juos išmušti. Treniruokitės išmušti skirtingais atstumais ir keiskite išmušimo eilės tvarką, pavyzdžiui, pirmiau muškite arčiausiai taikinuko gulintį rutulį arba arčiausiai jūsų gulinti ir t.t.

4. Taškų rinkimo įgūdžių lavinimas: nusileidimo vieta. Taikantis yra labai svarbu mokėti pasirinkti teisingą nusileidimo vietą ir žinoma, pataikyti "boule" į šią vietą. Norėdami lavinti šiuos įgūdžius paruoškite maždaug 50 cm diametro nusileidimo vietą ir taikykites į ją. Pradžioje stenkitės tik pataikyti į paruoštą vietą. Kai tapsite taiklesni, bandykite ne tik pataikyti į paruoštą apskritimą, tačiau ir priridenti "boule" rutulį prie taikinuko (jack). Treniruokitės mėtydami "boules" skirtingais atstumais, be to keiskite atstumus nuo nusileidimo vietos iki taikinuko (jack) tam, kad treniruotumėte ridenimo, metimo aukšta ir pusiau aukšta trajektorija technikas.

5. Preciziškas taikymasis: padėkite 2 ar daugiau blokuojančių "boules" rutulių priešais taikinuką (jack), pavyzdžiui vieną rutulį 1 metro atstumo priešais taikinuką ir vieną 50 cm atstumu šalia

taikinuko. Treniruokitės pataikyti šalia taikinuko (jack) išvengdami kliudančių rutulių. Naudokitės skirtingomis technikomis, t.y. ridenkite arba meskite aukšta trajektorija taip, kad nekliudytumėte blokuojančių “boule” rutulių, galite bandyti priridenti “iš šono” ir t.t.

6. Blokuojančių “boules” rutulių permetimas: ant žemės sudėkite 3 blokuojančius rutulius vienoje linijoje maždaug 2-jų metrų atstumu nuo taikinuko (jack). Treniruokitės permesdami blokuojančius rutulius aukšta trajektorija. Lavinkite įgūdžius, kol gebėsite numesti “boule” prie pat taikinuko. Treniruočių eigoje keiskite atstumus tarp blokuojančių rutulių ir taikinuko.

7. Tolimos distancijos. Lavinkitės tiksliai numesti “boule” tolimais atstumais, kadangi žaidimo pabaigoje taikinukas gali būti atsidūręs net 20 metrų atstumu nuo jūsų.

8. Pagrindiniai išmušimo pratimai: padėkite 3 “boules” vienoje linijoje (išilgai metimo krypties), tarp jų turi būti bent “boule” diametrą atitinkantis tarpas. Treniruokitės išmušti vidurinį “boule” nepaliekiant likusių dviejų. Tokiu būdu puikiai išlavinsite metimo aukšta trajektorija techniką, kadangi treniruočių metu privalote permesti priešakinį “boule” ir pataikyti į vidurinį. Lavinkitės išmušinėti skirtingais atstumais, be to keiskite tarpus tarp išmušinėjamų “boules”, kuo tarpai didesni – tuo lengviau išmušti vidurinį, o kuo jie mažesni – tuo pratimas sudėtingesnis.

9. Greta sustatytų rutulių išmušimas: sudėliokite greta 3 rutulius ir treniruokitės išmušti konkretų rutulį. Lavinkitės skirtingais atstumais ir keiskite atstumus tarp išmušamų rutulių.

10. Pasitreniruokite išmušti taikinuką.

11. Treniruokitės išmušinėti mėtydami į padangą. Tai puikus pratimas siekiant išsiugdyti gerą išmušimo techniką metant aukšta trajektorija. Galite naudoti 3 padangas išdėliotas skirtingais atstumais arba/ir skirtingų diametrų padangas tam, kad pajvairintumėt treniruotę. Paprastai šis pratimas labiau paplitęs vaikų tarpe, tačiau jis puikiai tiks bet kuriam, norinčiam patobulinti išmušimo technikos pagrindus.

12. Daugybiniai išmušimai: padėkite 2 rutulius tam tikru kampu ir pasistenkite išmušti juos abu vienu metimu. Tai gana sudėtinga, tačiau įmanoma, tereikia pataikyti į arčiau stovintį rutulį

reikiamu kampu. Jei trokštate tapti čempionu, išdėliokite 3 rutulius trikampiui ir taikykitės išmušti visus 3 vienu metimu! Vėlgi, tai yra labai sudėtinga, tačiau įmanoma. Visi mano, jog taip vadinamą „grupinį kirtį“, kuomet išmušamas rutulys yra pastatytas „už medžio“ (rutulys padedamas už medžio, o antrasis rutulys-taikinys pastatomas tam tikru kampu šalia medžio), gali atlikti tik patyrę žaidėjai. Tačiau, jei antrasis rutulys-taikinys pamušamas teisingu kampu, už medžio paslėptasis rutulys taipgi gali būti numuštas!

13. Taškų rinkimas: rutulio priridenimas. Padėkite planuojamą mušti rutulį priekyje taikinuko ir stenkitės jį pataikyti taip, kad šis pririedėtų prie taikinuko.

14. Taškų rinkimas: taikinuko paridenimas. Padėkite rutulį už taikinuko ir stenkitės pataikyti jį taikinuką taip, kad šis pririedėtų prie pastatyto rutulio.

15. Taškų rinkimas išvengiant kliūčių: padėkite 3 rutulius vienoje linijoje priešais taikinuką. Treniruokitės priridenti metamą rutulį „suktuku“ (mesdami pasukite rutulį reikiama kryptimi taip, kad šis „apeitų“ kliūtį) išvengiant blokuojančių rutulių prie taikinuko. Treniruokitės pasukimą tiek iš vienos, tiek ir iš kitos pusės.

Jei treniruositės reguliariai, stenkitės įsiminti savo pasiekimus, tik taip galėsite įvertinti savo pažangą. Daug smagiau lavintis su treniruočių partneriu ar partneriais, tačiau jei esate užsispyręs ir drausmingas galite treniruotis ir individualiai.

Svarbu laikytis pagrindinių principų, t.y. visuomet stenkitės išlaikyti teisingą pagrindinę techniką, pavyzdžiui: teisingai suimkite bei paleiskite rutulį, stenkitės taisyklingai stovėti, įsiūbuoti ranką bei užbaigti metimą.

Tikimės, jog čia pateikėme pakankamai įvairių pratimų tam, kad jūs lavintumėte tiek pradedančio, tiek ir pažengusio žaidėjo metimo techniką – gero laiko ir sėkmės ;)

Paskelbta iš www.petanque.org (Autorius: Ray Ager)