

# **Pétanque**

## **Den Kompletta Guiden**

Av Mats Hamberg

## **Om författaren**

Mats Hamberg har spelat pétanque sedan 1993 och har under årens lopp utvecklat både sitt spel och sin förståelse för spelets finesser. Han är utbildad tränare på steg 2-nivå genom Svenska Bouleförbundet och verksam i klubben Bill & Boule Pétank.

Med över trettio års erfarenhet från banorna delar han nu med sig av sina kunskaper i denna kompletta guide.

Pétanque är i grunden en precisionssport. Varje kast kräver noggrann kontroll över kraft, vinkel och rotation. Skillnaden mellan en perfekt placerad boule och ett misslyckat kast kan mätas i millimetrar. Det är denna kombination av fysisk precision och mental skärpa som gör sporten så fascinerande – och så krävande att bemästra.

Den här boken är skriven för dig som vill ta nästa steg – oavsett om du är nybörjare eller erfaren spelare.

## **Den interaktiva webbboken**

Den här boken finns också som en levande, interaktiv webbbok. Där kan du klicka dig mellan kapitel, använda digitala verktyg som matchprotokoll och träningsjournal samt ta del av uppdateringar och nytt material.

Ett köp av den tryckta boken ger dig tillgång till den interaktiva webbboken. Informationen om hur du loggar in och aktiverar ditt konto får du i samband med köpet.

På så sätt får du det bästa av två världar: en fysisk bok du kan läsa och anteckna i, och en digital version som kan växa i takt med sporten.

# **Innehåll**

1. Vad är boule pétanque?
2. Utrustning – välj rätt boules
3. Grundtekniker
4. Spelstrategi för nybörjare
5. Avancerade tekniker för proffs
6. Mästerskapsskjutning (tirer au fer)
7. Taktik på hög nivå
8. Träna smartare
9. Pétanque som livsstil
10. Pétanque runt om i världen
11. Att leda ett lag i Boule Pétanque
12. Klotfysik och Baneläsning

# Vad är boule pétanque?

Historien, reglerna och spelets grunder

## Historien bakom pétanque

Pétanque är ett ungt släkte i den långa familjen klotspel (boules-spel). I slutet av 1800-talet spelade man i Provence ett spel kallat *jeu provençal* där spelarna tog flera löpsteg innan de kastade sina bollar. En vinter runt 1907 skadade den skicklige spelaren Jules Lenoir sina ben och kunde inte längre springa. Hans vän Ernest Pitiot löste problemet genom att korta spelbanan och låta spelarna kasta med fötterna stilla i en cirkel.

Spelet fick namnet **pieds tanqués** ("fastklämda fötter"), som med tiden förvandlades till pétanque. Den första tävlingen hölls i La Ciotat 1910 och sporten spreds snabbt över Frankrike och världen. Idag finns förbund i Europa, Amerika, Afrika, Asien och Australien och det internationella förbundet FIPJP (Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal) organiserar VM.

## Grundregler och spelidé

Pétanque spelas i lag där det kan vara en singel (1 spelare per lag, tre klot), dubbel (2 spelare per lag, tre klot vardera) eller trippel (3 spelare per lag, två klot vardera). Målet är att kasta sina metallklot så

nära som möjligt en liten träd kallad **lillen** (på franska *cochonnet*).

### **Så här spelar man:**

1. Spelarna står i en cirkel med diameter 35–50 cm och måste hålla båda fötterna på marken tills klotet landat.
2. Ett spel består av flera runder, så kallade **omgångar** (mènes).
3. I varje mène kastar ett lag ut lillen 6–10 meter, varefter lagen turas om att kasta sina klot tills alla klot är slut.
4. När samtliga klot kastats mäts avståndet – laget med klotet närmast lillen får så många poäng som det har klot närmare lillen än motståndarnas närmaste klot.
5. Första laget till **13 poäng** vinner matchen.

### **Några regler att känna till:**

- **Kastteknik:** Kloten kastas med handflatan nedåt för att ge klotet backspin.
- **Döda klot:** Om ett klot hamnar i ett hinder eller utanför spelområdet blir det dött och tas ur spel.
- **Godkända klot:** Endast metallklot godkända av FIPJP får användas i tävlingsspel; diameter 70,5–80 mm och vikt 650–800 g.

# **Skillnader mellan pétanque, boule och boccia/bocce**

## **Boule – En samlingsbeteckning**

Termen *boule* används i Sverige som samlingsbeteckning för alla spel där man kastar bollar mot en liten boll, men internationellt avser boules ofta den franska kategorin som inkluderar jeu provençal, pétanque och liknande spel. Så det är mer korrekt att säga att pétanque är en gren av boules-familjen.

## **Bocce – Den italienska varianten**

**Bocce** (ibland kallat boccia) är en italiensk variant. Skillnaderna är tydliga:

### **Bocce vs Pétanque:**

- **Bana:** Bocce spelas på en längre bana med plankor (cirka 28 m), medan pétanque spelas på kortare banor (6-10 m från cirkeln)
- **Klot:** Bocce-klot är större och tyngre (ofta av plast eller trä), medan pétanque använder metallklot
- **Teknik:** I bocce får spelarna ta ansteg och bollen rullas med handflatan uppåt, medan pétanque-spelare måstestå stilla och kasta med handflatan nedåt
- **Antal klot:** Bocce använder fyra klot per spelare och man kan ha upp till åtta spelare på planen, jämfört med tre boules per spelare i pétanque (i singel/dubbel)

## **Boccia – Paralympisk bollsport**

**Boccia** är en paralympisk bollsport avsedd för personer med svåra rörelsehinder. Spelet är besläktat med bocce men spelas på en inomhusbana på  $12,5 \times 6$  m med mjuka läderbollar. Man kan kasta med hand, fot eller med en ramp om spelaren inte kan kasta själv.

Boccia spelas individuellt, i par eller tremalag; varje spelare har sex bollar per omgång och poäng ges för varje boll som är närmare lillen än motståndarens närmaste boll. För att jämföra: pétanque spelas vanligen utomhus, med metallklot och kräver att spelaren står i en cirkel med båda fötterna på marken.

**För dig som nybörjare** räcker det att veta att boccia är en parasport medan bocce och pétanque är olika historiska boules-spel.

# Utrustning – välj rätt boules

Vikt, storlek, material och underhåll

## Vikt, storlek och material – vad passar dig?

Tävlingsgodkända boules måste vara håliga metallklot med en diameter mellan **70,5 och 80 mm** och vikt mellan **650 och 800 gram**. Valet av storlek och vikt påverkas av din handstorlek, roll i laget och spelstil:

### Handstorlek

En mindre hand trivs med ett klot runt **71–73 mm** i diameter, medan större händer kan välja **74–78 mm**. Klotet ska känna bekvämt men inte för stort; du ska kunna greppa det utan att spänna handen.

### Vikt

#### Lättare boules (**650–690 g**):

- Ger bättre kontroll och kräver mindre kraft
- Bra för läggare (pointers)
- Lättare att kontrollera för nybörjare

## **Tyngre boules (710–800 g):**

- Håller bättre linje vid skott
- Kräver mer styrka
- Ger mer kraft i skott

## **Hårdhet**

**Hårdare boules ("carbon")** studsar och rullar mer; de passar shooters. **Mjukare boules** absorberar stötar och stannar snabbt – utmärkta för läggare.

## **Skillnaden mellan tävlings- och fritidsboules**

### **Fritidsboules:**

- Oftast fyllda med sand eller grus
- Har kromad yta
- Finns i en enda storlek och vikt
- Billiga men uppfyller inte tävlingsreglerna

### **Tävlingsboules:**

- Noggrant tillverkade, hålrumsmaskinbearbetade
- Uppfyller FIPJP:s specifikationer
- Finns i många kombinationer av diametrar, vikter, hårdheter och räffelmönster
- Dyrare men erbjuder bättre balans och livslängd

Som nybörjare kan du börja med ett billigare fritidsset för att prova spelet, men investera i ett set tävlingsboules när du känner att du vill utvecklas. Ett bra klot som passar din hand ger ökad precision och bättre känsla.

För barn finns särskilda juniorstorlekar.

## **Underhåll och rengöring av boules**

Metallklot rostar om de inte sköts. Efter varje spel:

### **Underhållsrutin:**

1. **Tvätta** av kloten med varmt vatten och lite diskmedel för att ta bort damm och jord. Torka noga med en ren trasa.
2. **Smörj lätt** med en oljad trasa eller ett underhållsspray – oljan bildar en tunn skyddsfilm som hindrar oxidation.
3. **Förvara** kloten i en torr och stabil miljö i en lämplig väska eller låda. Undvik fuktiga källare.

### **Om rust uppstår:**

Du kan skrubba klotet med en stålborste eller låta det ligga i vitvinsvinäger som löser upp rosten, skölj sedan och torka. Efter rengöring ska kloten åter oljas in för skydd.

**Viktigt:** Med regelbundet underhåll kommer dina boules att hålla i många år. Behandla dem väl och de kommer att tjäna dig väl på banan!

# Grundtekniker

Grepp, ställning och kastteknik

## Rätt grepp och ställning

En stabil grund är avgörande för precision. Ställ dig i kastcirkeln med fötterna lätt isär, vikten jämnt fördelad och kroppen avslappnad.

### Grepp

Låt klotet vila i handens kupning – fingrarna håller klotet i ett mjukt grepp och tummen används inte som "klämma". Handen ska vara avslappnad; kramar du klotet för hårt blir rörelsen stum och kastet okontrollerat.

#### Två huvudtyper av grepp:

- **Vise grip:** Klotet kläms mellan fingrar och handflata och faller inte ut om du vänder handen
- **Cradle grip:** Klotet vilar på fingrarna och hålls kvar genom att handen vinklas bakåt i baksvingen

### Ställning

När du står upprätt placeras ena foten något framför den andra och pekar mot din landningspunkt; den andra foten ger balans. Tyngdpunkten bör ligga något framåt men knäna är lätt böjda.

Många läggare föredrar att stå eftersom det ger bättre sikt över banan; andra går ned på huk ("pied tendre") för att komma nära marken. Välj den ställning som ger dig bäst balans och sikte.

## Rörelse och release

1. Starta med armen hängande fritt
2. Gör en jämn bakåt- och framåt-sving där handleden är böjd bakåt i baksvingen
3. Sträck handleden vid release för att ge klotet backspin
4. Försök att släppa klotet när handen pekar mot landningspunkten
5. Håll handleden stabil genom release för att undvika sidoskruv

## Hur man lägger (point) – precision och kontroll

Att lägga (pointa) innebär att placera sitt klot så nära lillen som möjligt. Nyckeln är kontroll av längd och riktning och att läsa underlaget.

## Bestäm tre punkter

Erfarna läggare tänker på tre punkter:

1. **Lillen (cochonnet)** – där målet ligger
2. **Parkeringen** – det ställe där du vill att klotet ska stanna
3. **Donnée** – den plats där klotet ska landa

**Viktig princip:** "*Boule devant, boule d'argent*" – "en boule framför lillen är guld värd". Parkeringen bör ligga en bit framför lillen.

## Välj kasttyp efter underlaget

- **Jämn, mjuk mark:** Rulla klotet lågt
- **Hård eller grusig mark:** Medelhögt kast
- **Mycket stenig mark:** Hög lob för att klotet ska stanna nära lillen

## Genomför kastet

**Viktigt:** Sikta mot din donnée, inte mot lillen. Gör en lugn baksväng, böj knäna lätt och kasta med en mjuk rörelse. Släpp klotet lågt vid rullkast och högre vid lobbar. Låt handleden sträckas ut vid release för underskruv (backspin) och låt armen följa kastets riktning.

## Träna systematiskt

Öva att lägga klot som landar på samma punkt varje gång. Du kan lägga ut en fickduk som markering och försöka träffa den. En pointer som konsekvent tvingar motståndaren att skjuta bort bra klot gör sitt jobb.

## Hur man skjuter (skott) – styrka och träffsäkerhet

Att skjuta innebär att man med sitt klot försöker träffa och flytta bort motståndarens klot (boule) eller lillen. En bra skytt behärskar flera typer av skott:

## **Typer av skott**

<b>Skotttyp</b>	<b>Beskrivning</b>
<b>Direktskott</b>	Ditt klot träffar motståndarens klot mitt i. Du kastar ett högt lobbat klot som landar rakt på målet; kräver precision och kraft.
<b>Rullande skott (raser)</b>	Ett kraftfullt, lågt kast där klotet rullar över marken och träffar motståndarens klot från sidan.
<b>Skott på lillen</b>	I kritiska lägen kan du sikta på lillen för att flytta den ur spel eller mot dina egna klot.
<b>Skott framför boule</b>	Klotet landar precis framför målklotet och rullar in i det.

## **För att skjuta effektivt**

### **1. Positionera dig**

Stå stadigt med fötterna i cirkeln; vissa skyttar för bakre foten något bakåt för att få en mer gungande rörelse. Sänk tyngdpunkten lätt och fokusera blicken på målet.

### **2. Sving och release**

Låt armen pendla fritt. Baksvingen är längre än vid läggkast, vilket ger mer fart. När handen närmar sig knähöjd släpper du klotet genom att sträcka handleden och peka med fingrarna mot målet. Försök att få klotet att träffa målet mitt på för maximal effekt. Håll kroppen stilla och undvik sidoskruv.

### **3. Träna på däck eller ringar**

Många övar skott genom att kasta klot i en bildäck eller en ring för att förbättra precision. Lägg tre klot i en rad och försök att skjuta bort det mittersta; justera avståndet när du blir säkrare.

**Kom ihåg:** Att skjuta är svårt men avgörande. En skytt med bra träffsäkerhet kan vända en hel match.

## Träningspass med mätbara mål

För att utvecklas snabbt behöver du träna systematiskt med tydliga mål. Här är tre grundövningar med konkreta målsättningar:

### Övning 1: Fickduken - Donnée-precision

**Upplägg:** Lägg ut en fickduk eller markera en cirkel (diameter ~50 cm) på 6, 7 och 8 meters avstånd.

#### Mål:

- **Nybörjare:** Träffa donnée 4/10 gånger på 6 meter
- **Medel:** Träffa donnée 6/10 gånger på 7 meter
- **Avancerad:** Träffa donnée 7/10 gånger på 8 meter

**Logga:** Datum, avstånd, träffar/försök, vad som behöver justeras (höjd/kraft/riktning)

### Övning 2: Tre zoner - Avståndskontroll

**Upplägg:** Placera lillen på 6m, 8m och 10m. Kasta 5 klot per zon och mät hur många som hamnar inom 50 cm från lillen.

#### Mål:

- **Nybörjare:** 3/5 inom 50 cm på 6m

- **Medel:** 4/5 inom 50 cm på 8m
- **Avancerad:** 3/5 inom 30 cm på 10m

**Logga:** Träffprocent per zon, vilket avstånd som är svårast

### Övning 3: Skottträning - Träffssäkerhet

**Upplägg:** Placera 6 målklot på olika avstånd (6-10m). Försök skjuta bort dem ett i taget.

#### Mål:

- **Nybörjare:** 2/6 träffar
- **Medel:** 4/6 träffar
- **Avancerad:** 5/6 träffar + minst 2 carreau

**Logga:** Träffprocent, avstånd där du missar mest, antal carreau

**Tips:** Träna 2-3 gånger per vecka i 30-45 minuter. Dokumentera din utveckling i en träningsjournal. Efter 4 veckor kommer du se tydlig förbättring!

# Spelstrategi för nybörjare

Taktiker, banläsning och vanliga misstag

## Enkla taktiker för att vinna poäng

### 1. Klot framför lillen

Det första klotet bör nästan alltid placeras **framför lillen, helst 30–50 cm framför**. Motståndaren måste då sikta vid sidan av ditt klot, och om de träffar ditt klot kan deputta det närmare lillen – dubbel vinst!

### 2. Använd backstops

Om det finns ett motståndar- eller eget klot bakom lillen kan du kasta lite hårdare så att ditt klot stannar mot det bakre klotet. Ett klot som ligger mot en backstop är svårt att skjuta bort eftersom kraften överförs till bakstoppen.

### 3. Promotera dina klot

Ligger dina klot (boules) framför lillen kan du i senare kast skjuta på dem för att knuffa dem närmare lillen. Var försiktig så att du inte knuffar ett motståndarklot istället.

## 4. Begränsa skadan

Om motståndaren har lagt ett perfekt klot och du inte kan komma närmare kan du lägga dina klot tätt intill deras klot. Det minskar deras möjligheter att vinna fler poäng. Hellre förlora med 1–2 poäng än att ge bort 4–5!

Om de bara behöver ett poäng för att vinna kan du överväga att skjuta ut lillen eller spela hårt för att skjuta den mot dina klot.

### Att skjuta eller lägga?

Följ grundregeln: **skjut när du måste och lägg när du kan.** Tvinga motståndaren att använda sina skott så att dina bra läggningar står kvar. Om deras klot ligger mycket nära lillen och ett skott är den enda realistiska chansen, ta skottet. Men om läget är jämnt, lägg ett klot som blockerar linjen.

#### Beslutsträd: Lägg eller skjut?

Situation	Beslut	Varför?
Motståndarens klot <30 cm från lillen + fri bana	<b>SKJUT</b>	Svårt att komma närmare. Ett lyckat skott ger direkt poäng.
Du har tydlig donnée som du träffar ofta	<b>LÄGG</b>	Utnyttja din styrka. Tvinga motståndaren att skjuta.
Skott kan öppna för 3+ poäng till motståndaren	<b>LÄGG</b> <b>defensivt/blockera</b>	Begränsa skadan. Hellre förlora 1-2 poäng än 4-5.

Du är osäker skytt (<40% träffsäkerhet)	<b>LÄGG</b>	Missade skott ger motståndaren fler chanser.
Sista klotet + du behöver poäng för att <b>SKJUT</b> vinna		Inget att förlora. Ta chansen!
Flera av motståndarens klot	<b>SKJUT strategiskt</b> nära lillen	Ett skott kan flytta flera klot och ändra hela situationen.
<b>Gyllene regel:</b> När du är osäker – lägg! Ett väl placerat klot är alltid värdefullt.		

## Hur man läser banan och anpassar sig

Underlaget påverkar klotets rull och studs. Det är viktigt att noggrant studera banan innan du kastar – både med ögonen och genom att känna på marken:

### Undersök underlaget

- Leta efter gropar, stenar och sluttningar
- En mjuk, sandig yta bromsar klotet snabbt
- En hård, packad yta ger rull
- En sluttning kan göra att klotet drar åt ena sidan
- Titta på hur tidigare klot har betett sig

### Anpassa kastet

- **Slät mark:** Du kan rulla ditt klot
- **Ojämnn mark:** Du behöver lobba högre för att undvika hinder

- Justera kraften så att klotet stannar i parkeringen

## **Variera utkastet av lillen**

Lär dig att kasta lillen både kort (6–7 m) och långt (9–10 m). Kortare avstånd gynnar ofta läggare, medan längre avstånd gynnar skyttar. Om motståndarna är starka på korta kast kan du prova längre kast för att störa deras rytm.

## **Spela med väder och vind**

Fuktigt väder gör banan mjukare. Sol och torka gör marken hårdare och ökar rullen. Anpassa dina kast därför.

## **Vanliga misstag och hur man undviker dem**

Nybörjare gör ofta samma misstag. Här är några att se upp för:

### **1. Att sikta direkt på lillen istället för på donnée**

Genom att välja en landningspunkt framför lillen kan du kontrollera både längd och rull.

### **2. Överdriven kraft eller för kort kast**

Många kastar för hårt när de blir nervösa och klotet rullar långt bort. Fokusera på en mjuk release och träna på att variera kraften.

### **3. Dålig koncentration på underlaget**

Att inte läsa banan leder till oväntade studs och missar. Ta tid att studera terrängen innan varje kast.

### **4. För hårt grepp**

Ett anpassat grepp ger rätt signal till handen. Ett för hårt grepp ger trygghet fram till kastet, men när kastet sker ska handen vara mjuk och känslig. Öva på att hålla klotet avslappnat och låta handleden ge backspin.

### **5. Störa motståndaren**

Tala eller röra sig när någon kastar. God etikett innebär att man står still och tyst när motståndaren kastar; man stör inte och man går inte mellan spelare och lillens linje. Det är också viktigt att vänta med att ta bort klot innan båda lagen är överens om poängen.

### **6. Att inte kommunicera i laget**

Diskutera strategin med dina lagkamrater innan varje kast. En gemensam plan ökar chanserna att välja rätt taktik.

Genom att vara medveten om dessa misstag och arbeta med grundtekniker får du snabbt bättre resultat och mer spelglädje.

Del 2

# **Avancerade tekniker för proffs**

Från grundläggande till mästerskap

När man har passerat nybörjarstadiet handlar pétanque inte längre bara om att lägga en kula nära lillen utan att lösa svåra situationer och bemästra avancerade tekniker.

## **Kapitel 5 – Förbättra din point**

### **Avancerade placerings tekniker**

Ett effektivt sätt att träna avancerad lägg är att skapa hinder. Lägg tre klot (boules) runt omkring lillen så att den inte syns och träna på att lägga ditt klot så nära som möjligt utan att behöva skjuta – det här tvingar dig att hitta landningsytor och utveckla en fin känsla för backspin.

### **Träningsövning:**

Placera tegelstenar eller klot i en ring runt den gamla ställningen och öva på att lobba över hindret och få klotet att stanna nära lillen. Genom att variera avståndet mellan 6–10 meter och gradvis flytta hindren tränar du precision på olika distanser.

## Tre typer av pointningskast

Kasttyp	Användning
<b>Rullkast</b>	För jämna ytor - klotet rullar på en flack bana
<b>Halv-lobbar</b>	För medellånga kast på varierande terräng
<b>Hög lobb</b>	För långa kast på svår terräng – klotet landar mjukt

## Anpassa kastet efter underlag och väder

- **Mjuk grusbana:** Klotet sjunker ned och stannar snabbt; här är en flack rullning ofta säkrast
- **Hård eller stenig bana:** Klotet studsar lätt och kan dras iväg; välj då en hög lob med backspin
- **Lutande bana:** Lägg klotet uppför slutningen så att det inte rullar för långt
- **Regn:** Underlaget blir tyngre och kloten stannar snabbare
- **Torrt väder:** Ger mer studs

## Mental träning – fokus och rutiner

På elitnivå är den mentala styrkan ofta avgörande. Sätt upp konkreta träningsmål för varje säsong och varje träningspass för att ge dig själv fokus.

### Före kastet:

1. Ta några djupa andetag
2. Visualisera kastets bana
3. Se klotet landa där du vill
4. "Stäng av" den medvetna kontrollen under själva kastet

# Träningspass för avancerad point

För att ta din pointning till nästa nivå behöver du träna med precision och mätbara mål:

## Övning 1: Hinder-utmaningen

**Upplägg:** Placera 3-6 klot eller tegelstenar runt lillen så att den inte syns direkt. Öva på att lobba över hindren och landa nära lillen.

### Mål:

- **Medel:** 4/10 kast inom 50 cm från lillen
- **Avancerad:** 6/10 kast inom 30 cm från lillen
- **Expert:** 3/10 kast närmare än alla hinder

**Logga:** Antal träffar, vilken kastbana (låg/medel/hög) som fungerade bäst

## Övning 2: Olika underlag - Anpassningsförmåga

**Upplägg:** Träna på 3 olika underlag samma dag (t.ex. grus, asfalt, gräs). Kasta 10 klot per underlag.

### Mål:

- Identifiera vilken kasttyp (rull/halv-lob/hög lob) som fungerar bäst per underlag
- Träffa inom 50 cm: minst 5/10 på varje underlag

**Logga:** Underlag, bästa kasttyp, träffprocent, vad som behöver justeras

### **Övning 3: Backspin-kontroll**

**Upplägg:** På hårt underlag, kasta 10 klot med fokus på maximal backspin. Mät hur långt klotet rullar efter landning.

#### **Mål:**

- **Medel:** Klotet rullar <1 meter efter landning på 7m kast
- **Avancerad:** Klotet rullar <50 cm efter landning
- **Expert:** Klotet "dör" inom 30 cm från landningspunkt

**Logga:** Rullsträcka per kast, handledsteknik som fungerade bäst

## **Kapitel 6 – Mästerskapsskjutning (tirer au fer)**

### **Fullträffar vs. rullskott**

En mästerskapskytt behärskar flera typer av skott. Ett "**tirer au fer**" är ett direkt slag där ditt klot träffar motståndarens klot mitt i prick; målet är ofta att göra en *carreau*, dvs. att ditt klot tar motståndarens plats och stannar där.

#### **Olika skotttyper:**

- **Direktskott:** Slår bort motståndarens klot rakt framifrån
- **Rullande skott:** Klotet skickas med kraft längs marken
- **Skott på lillen:** För att döda omgången
- **Skott framför klot:** Klotet landar strax framför motståndarens och rullar in

## **Träningstips för att bli en skicklig skytt**

För att skjuta med kraft och precision krävs teknik och momentum. Armen bör fungera som en pendel; tänk mer på att generera svänghastighet än på att spänna musklerna.

### **6-boule-utmaningen:**

Placera sex klot som mål i bestämda positioner och skjut ett klot i taget med fokus på att ersätta målklotet. Efter varje skott kliver du ut ur cirkeln, visualiseras nästa kast och går in igen.

### **Främsta tipsen:**

- Håll fingrarna ihop
- Stå stadigt med ledande fot pekande mot målet
- Använd den fria armen för balans
- Avsluta kastet med handen pekande mot målet

## **Analys av proffsens skottstil**

De bästa skyttarna har utvecklat personliga men effektiva kast:

<b>Teknik</b>	<b>Beskrivning</b>
<b>Elbow</b>	Klotet hålls nära ansiktet, svingen förs bakåt förbi höften och släpps i en brant vinkel
<b>Shot</b>	Spelaren lyfter klotet till midjehöjd med kort bakåtsving och tidig release
<b>Lift and Drop</b>	Ett högt svängande kast med kraftfull release och stor båge
<b>Wing</b>	
<b>Spread</b>	

**Crane** Klotet hålls längre ut i fingrarna för att generera  
**School** mycket backspin

Oavsett teknik strävar proffsen efter konsekvent höjd. Världsskyttar kastar nästan alltid klotet så att toppen av banan ligger runt huvudhöjd.

## Kapitel 7 – Taktik på hög nivå

### Styra spelets tempo

Tempot i pétanque handlar om mer än bara att kasta fort. Erfaren taktiker använder terrängen, längden och ordningen av kast för att styra rytmén.

- Diskutera alltid var lillen ska placeras innan omgången börjar
- Undvik att spela två klot i rad utan att först utvärdera situationen
- Variera avståndet mellan 6 och 10 meter för att tvinga motståndaren ur komfortzonen

### Psykologisk krigföring – att läsa motståndaren

Mentalt spel är en viktig del av hög nivå:

- Lägg dina klot nära eller framför motståndarens klot för att tvinga dem till svåra skott
- Spela rakt bakom eller i linje med motståndarens klot
- Om motståndaren föredrar korta kast, placera lillen på en längre distans
- Vid möte med bra skyttar - syftet med att pointa är att få dem att använda sina skott

# Lagspel – kommunikation och roller

## De tre rollerna i trippelspel

I trippelspel delas ofta rollerna upp mellan tre specialister. Varje roll har sitt specifika ansvar och tillsammans bildar de en stark enhet:

### 1. Pointeur (Pekare/Läggare)

**Huvuduppgift:** Att placera sitt klot så nära lillen som möjligt. Detta kallas att "lägga" eller "peka" klotet.

- **Fokus:** Precision, finesse och observation av terrängen
- **Mål:** Skapa poäng för laget genom exakta placeringar
- **Spelar ofta:** Först i omgången

### 2. Milieu (Mittspelare/Allrounder)

**Huvuduppgift:** Att vara mångsidig – en spelare som kan göra både pointeur-jobbet (placera) och tireur-jobbet (skjuta).

- **Fokus:** Anpassningsförmåga och strategisk överblick
- **Mål:** Agera som länk mellan pointeur och tireur och rycka in där det behövs mest
- **Spelar ofta:** I mitten av omgången

### 3. Tireur (Skytt)

**Huvuduppgift:** Att skjuta (träffa) motståndarens klot för att slå bort dem från lillen och därmed eliminera deras poänghot.

- **Fokus:** Styrka, precision och koncentration

- **Mål:** Rensa farliga motståndarklot genom träffsäkra skott
- **Spelar ofta:** Sist i omgången
- **Specialitet:** "Skjuta på järnet" (tirer au fer) eller göra en "carreau" (där det egna klotet stannar kvar på det bortskjutna klotets plats)

**Sammanfattning:** Lagets framgång är beroende av att pointeur skapar poäng, tireur förstör motståndarens poäng och milieu anpassar sig och stödjer båda rollerna.

### Kommunikation är nyckeln

För att lyckas måste laget agera som en enhet. Kommunicera tydligt före varje kast: är målet att vinna poängen, blockera motståndaren eller eliminera ett farligt klot? Låt aldrig två spelare kasta utan att rådfråga varandra – spelet går snabbt att förlora när man slutar kommunicera.

## Kapitel 8 – Träna smartare

### Effektiva övningar för ensamträning

1. **Runda hinder:** Placera flera klot eller tegelstenar runt lillen och öva på att lägga klotet så nära som möjligt
2. **Bandövning för skott:** Bygg en ram med två band i huvudhöjd och öva på att kasta klotet mellan banden
3. **Pricka landningsytter:** Markera olika punkter i banan och försök landa kloten exakt på dessa punkter
4. **Bedöm dina färdigheter:** Mät din träffprocent och dokumentera utvecklingen

## **Videohantering – spela in och analysera dina kast**

Filma dina kast med mobiltelefon. Placera kameran i sidled så att du ser hela rörelsen: dina fötter, knän, axlar, backswing och follow-through. Titta igenom videon och identifiera skillnader mellan din rörelse och elitspelarnas teknik.

## **Fysisk och mental förberedelse inför tävlingar**

- **Uppvärmning:** Dynamisk stretching och rörlighetsövningar följt av uppvärmningskast
- **Hydration:** Drick vatten och håll dig varm mellan omgångar
- **Mental förberedelse:** Djupa andetag, visualisering och positiv inre dialog
- **Realistiska mål:** Sätt mål för turneringen och påminn dig om att du spelar för att utvecklas

## Kapitel 6

# Mästerskapsskjutning (tirer au fer)

Från grundläggande skott till mästerliga tekniker

En mästerskapsskytt behärskar flera typer av skott och vet när varje teknik ska användas för att maximera chansen att vinna.

## Fullträffar vs. rullskott

En mästerskapsskytt behärskar flera typer av skott. Ett "**tirer au fer**" är ett direkt slag där ditt klot träffar motståndarens klot mitt i prick; målet är ofta att göra en *carreau*, dvs. att ditt klot tar motståndarens plats och stannar där.

### Olika skotttyper enligt Obut:

- **Direktskott:** Slår bort motståndarens klot rakt framifrån
- **Rullande skott:** Klotet skickas med kraft längs marken
- **Skott på lillen:** För att döda omgången
- **Skott framför klot:** Klotet landar strax framför motståndarens och rullar in

### När ska du välja direktskott?

Välj direktskott när terrängen är ojämn eller när du behöver ett säkert resultat – ett hoppande klot påverkas mindre av underlaget.

## När ska du välja rullskott?

Rullskott fungerar bäst på jämna banor eller när du behöver skjuta flera motståndarklot i rad, men medför risk för studs och avvikeler.

## Träningstips för att bli en skicklig skytt

För att skjuta med kraft och precision krävs teknik och momentum. Enligt experter bör armen fungera som en pendel; tänk mer på att generera svänghastighet än på att spänna musklerna.

### **6-boule-utmaningen:**

En populär övning för att förbättra din skjutteknik:

1. Placera sex klot som mål i bestämda positioner
2. Skjut ett klot (boule) i taget med fokus på att ersätta målklotet
3. Efter varje skott kliver du ut ur cirkeln
4. Visualisera nästa kast
5. Gå in i cirkeln igen och skjut

Upprepa övningen på olika avstånd för att förbättra både kraft och precision.

### **De främsta tipsen för skjutteknik:**

- **Håll fingrarna ihop** – ger bättre kontroll över klotet
- **Stå stadigt** med ledande fot pekande mot målet
- **Använd den fria armen** för balans
- **Avsluta kastet** med handen pekande mot målet

## Ytterligare träningsövningar

### Skjuthål med band:

Bygg ett "skjuthål" med två band i huvudhöjd där du försöker kasta klotet mellan banden. Denna teknik hjälper dig att hålla en konstant kastbana och höjd.

### Wiffle-boll träning:

Använd en wiffle-boll eller plastkula som mål för att skapa en tydlig träffyta och tvinga dig att kasta med kontrollerad höjd.

## Analys av proffsens skottstil

De bästa skyttarna har utvecklat personliga men effektiva kast. Här är några av de mest framgångsrika teknikerna:

Teknik	Beskrivning	Resultat
<b>Elbow</b>	Klotet hålls nära ansiktet, svingen förs bakåt förbi höften	Kulan faller ned på målkulan och ersätter den – perfekt carreau
<b>Shot</b>	och släpps sedan i en brant vinkel	
<b>Lift and</b>	Spelaren lyfter klotet till midjehöjd, släpper det längs	Ger ett mjukt men mycket precist skott
<b>Drop</b>	kastlinjen med kort bakåtsving och tidig release	
<b>Wing</b>	Ett högt svängande kast med kraftfull release där spelaren	Träffar målet direkt med stor kraft
<b>Spread</b>	använder en stor båge	

<b>Crane</b>	En greppvariant där klotet hålls längre ut i fingrarna	Genererar mycket backspin – passar när du behöver mer kontroll
<b>Fold</b>	En långsammare sving med <b>and Roll</b> moderat uppföljning	Används med tyngre klot för kontrollerade skott

## Vikten av konsekvent höjd

Oavsett teknik strävar proffsen efter konsekvent höjd. En analys visar att världsskyttar nästan alltid kastar klotet så att toppen av banan ligger runt huvudhöjd; på längre avstånd kastar de något högre.

### Träning med ramverk:

Genom att öva med ett ramverk med två band – ett i huvudhöjd och ett strax ovanför – kan du träna dig att kasta mellan banden och få en jämn bana.

**Viktigt:** När skyttar koncentrerar sig på kastets höjd snarare än att träffa målklotet ökar ofta träffprocenten!

## Sammanfattning

Att bli en mästerskapsskytt handlar om:

- Att behärska flera olika skotttyper
- Att välja rätt teknik för varje situation
- Att träna systematiskt med fokuserade övningar
- Att utveckla konsekvent kastbana och höjd
- Att studera och lära av proffsens tekniker

## Kapitel 7

# Taktik på hög nivå

Strategiskt spel och psykologisk krigföring

På hög nivå handlar pétanque inte bara om teknisk skicklighet – det handlar om att tänka strategiskt, läsa motståndaren och kontrollera spelets tempo.

## Styra spelets tempo

Tempot i pétanque handlar om mer än bara att kasta fort. Erfarna taktiker använder terrängen, längden och ordningen av kast för att styra rytmen.

### Viktiga principer:

- **Diskutera alltid** var lillen ska placeras innan omgången börjar
- **Undvik att spela** två klot i rad utan att först utvärdera situationen
- **Variera avståndet** mellan 6 och 10 meter för att tvinga motståndaren ur komfortzonen

## Kontrollera spelets rytm

Genom att variera tempo och avstånd kan du:

- Störa motståndarens koncentration
- Utnyttja dina styrkor och undvika deras

- Skapa osäkerhet hos motståndaren
- Behålla initiativet i spelet

## Psykologisk krigföring – att läsa motståndaren

Mentalt spel är en viktig del av pétanque på hög nivå. Här är några effektiva taktiker:

### Positioneringstaktik:

- **Lägg dina klot nära eller framför** motståndarens klot (boules) för att tvinga dem till svåra skott
- **Spela rakt bakom** eller i linje med motståndarens klot
- **Blockera sikten** till lillen för att göra det svårare att bedöma avstånd

### Anpassa dig efter motståndaren

#### Motståndarens styrka

Föredrar korta kast

Bra skytt

Stark pointeur

Föredrar jämn terräng

#### Din taktik

Placera lillen på längre distans (9-10 meter)

Fokusera på att pointa väl – få dem att använda sina skott

Använd aggressiva skott tidigt i omgången

Välj ojämna områden på banan



### Avancerat beslutsträd: Lägg eller skjut?

På hög nivå handlar det om att läsa situationen och fatta snabba, strategiska beslut:

<b>Situation</b>	<b>Beslut</b>	<b>Avancerad taktik</b>
Motståndaren har 2+ klot inom 20 cm	<b>SKJUT aggressivt</b>	Ett lyckat skott kan eliminera flera hot samtidigt. Sikta på det klot som ligger bäst till för att träffa andra.
Du leder med 11-12 poäng	<b>LÄGG defensivt</b>	Blockera och begränsa motståndarens poängchanser. Undvik riskabla skott som kan ge dem stora poäng.
Motståndaren har tireur med >70% träffsäkerhet	<b>LÄGG tätt + blockera</b>	Placera dina klot tätt intill motståndarens för att göra skott riskabla. Tvinga dem att välja mellan att skjuta eller ge dig poäng.
Sista klotet i mènen + du är 2-3 poäng efter	<b>SKJUT på lillen</b>	Flytta lillen mot dina klot eller ut ur spel för att nollställa mènen. Aggressiv taktik när du har lite att förlora.
Perfekt donnée + gynnsamt underlag	<b>LÄGG för carreau- position</b>	Placera klotet framför lillen så att om motståndaren skjuter, kan deras klot knuffa ditt närmare. "Boule devant, boule d'argent".
Motståndaren verkar nervös/osäker	<b>LÄGG + öka press</b>	Fortsätt lägga bra klot för att öka den psykologiska pressen.

Tvinga dem att fatta svåra beslut.

**Proffstips:** Kommunicera alltid med laget innan du bestämmer. En gemensam strategi är starkare än individuella beslut.

## Lagspel – kommunikation och roller

### De tre rollerna i trippelspel

I trippelspel delas ofta rollerna upp mellan tre specialister. Varje roll har sitt specifika ansvar och tillsammans bildar de en stark enhet:

#### 1. Pointeur (Pekare/Läggare)

**Huvuduppgift:** Att placera sitt klot så nära lillen som möjligt. Detta kallas att "lägga" eller "peka" klotet.

- **Fokus:** Precision, finesse och observation av terrängen
- **Mål:** Skapa poäng för laget genom exakta placeringar
- **Spelar ofta:** Först i omgången
- **Egenskaper:** Lugn, tålmodig och har god känsla för underlag

#### 2. Milieu (Mittspelare/Allrounder)

**Huvuduppgift:** Att vara mångsidig – en spelare som kan göra både pointeur-jobbet (placera) och tireur-jobbet (skjuta).

- **Fokus:** Anpassningsförmåga och strategisk överblick
- **Mål:** Agera som länk mellan pointeur och tireur och rycka in där det behövs mest
- **Spelar ofta:** I mitten av omgången

- **Egenskaper:** Flexibel, beslutsam och har god spelförståelse

### 3. Tireur (Skytt)

**Huvuduppgift:** Att skjuta (träffa) motståndarens klot för att slå bort dem från lillen och därmed eliminera deras poänghot.

- **Fokus:** Styrka, precision och koncentration
- **Mål:** Rensa farliga motståndarklot genom träffsäkra skott
- **Spelar ofta:** Sist i omgången
- **Specialitet:** "Skjuta på järnet" (tirer au fer) eller göra en "carreau" (där det egna klotet stannar kvar på det bortskjutna klotets plats)
- **Egenskaper:** Självsäker, fokuserad och tål press

## Kommunikation är nyckeln

**Sammanfattning:** Lagets framgång är beroende av att pointeur skapar poäng, tireur förstör motståndarens poäng och milieu anpassar sig och stödjer båda rollerna.

För att lyckas måste laget agera som en enhet. Kommunicera tydligt före varje kast:

- Är målet att vinna poängen?
- Ska vi blockera motståndaren?
- Ska vi eliminera ett farligt klot?

**Viktigt:** Låt aldrig två spelare kasta utan att rådfråga varandra – spelet går snabbt att förlora när man slutar kommunicera.

## Lagtaktik i praktiken

- **Tidigt i matchen:** Etablera er spelstil och testa motståndarens svagheter
- **Vid ledning:** Spela säkert och undvik onödiga risker
- **Vid underläge:** Våga ta risker och försök ändra spelets dynamik
- **I slutet av matchen:** Behåll lugnet och följ er spelplan

## Kapitel 8

# Träna smartare

### Effektiva metoder för snabb utveckling

Det är inte hur mycket du tränar som räknas, utan hur smart du tränar. Fokuserad och strukturerad träning ger snabbare resultat än slumpmässig övning.

## Effektiva övningar för ensamträning

Du behöver inte alltid ha en motspelare för att träna effektivt. Här är några övningar du kan göra på egen hand:

### 1. Runda hinder

Placera flera klot eller tegelstenar runt lillen och öva på att lägga klotet så nära som möjligt. Detta tvingar dig att hitta landningsytor och utveckla en fin känsla för backspin.

- Börja med 3 hinder på 6 meters avstånd
- Öka gradvis till 6 hinder
- Variera avståndet mellan 6-10 meter

### 2. Bandövning för skott

Bygg en ram med två band i huvudhöjd och öva på att kasta klotet mellan banden. Detta hjälper dig att:

- Hålla en konstant kastbana

- Kontrollera kastets höjd
- Utveckla konsekvent teknik

**Tips:** Placera banden cirka 30-40 cm från varandra för att börja med, och minska gradvis avståndet när du blir säkrare.

### **3. Pricka landningsytor**

Markera olika punkter i banan och försök landa kloten exakt på dessa punkter:

- Rita cirklar med krita eller använd plattor
- Variera avstånden: 6m, 7m, 8m, 9m, 10m
- Öva både rullkast och höga lobbar
- Dokumentera hur många träffar av 10 försök

### **4. Bedöm dina färdigheter**

Mät din träffprocent och dokumentera utvecklingen:

<b>Övning</b>	<b>Mål</b>	<b>Nybörjare</b>	<b>Avancerad</b>
Point på 7m	Inom 50cm från lillen	5/10	8/10
Skott på 8m	Träffa målklot	3/10	7/10
Lång point 10m	Inom 1m från lillen	4/10	8/10

## **Videohantering – spela in och analysera dina kast**

En av de mest effektiva metoderna för att förbättra din teknik är att filma dig själv och analysera resultatet.

## **Hur du filmar effektivt:**

- 1. Placera kameran i sidled** så att du ser hela rörelsen
- 2. Fånga hela kroppen:** fötter, knän, axlar, backswing och follow-through
- 3. Filma i slow motion** om möjligt (de flesta smartphones har denna funktion)
- 4. Spela in minst 10 kast** för att se mönster

## **Vad ska du leta efter i videon?**

- Ställning:** Är fötterna stabila? Pekar ledande fot mot målet?
- Grepp:** Håller du klotet konsekvent på samma sätt?
- Backswing:** Är svingen jämn och kontrollerad?
- Release:** Släpper du klotet vid samma punkt varje gång?
- Follow-through:** Följer handen genom mot målet?
- Balans:** Behåller du balansen genom hela kastet?

## **Jämför med elitspelare**

Titta på videoklipp av världsspelare och jämför din teknik med deras. Identifiera skillnader och arbeta med en sak i taget. Försök inte ändra allt på en gång – fokusera på en aspekt tills den blir naturlig.

## **Fysisk och mental förberedelse inför tävlingar**

### **Uppvärmning**

#### **Fysisk uppvärmning (15-20 minuter):**

1. **Dynamisk stretching:** Armcirklar, bensvingar, vridningar (5 min)
2. **Rörlighetsövningar:** Handledsvridningar, axelrullningar (3 min)
3. **Uppvärmningskast:** Börja med korta, lätta kast och öka gradvis distans och intensitet (10 min)

## Under tävlingen

- **Hydration:** Drick vatten regelbundet, särskilt på varma dagar
- **Håll dig varm:** Ta på en jacka mellan omgångar om det är kallt
- **Ät lätt:** Undvik tunga måltider, välj frukt eller energibars
- **Ta pauser:** Använd tiden mellan matcher för att återhämta dig mentalt

## Mental förberedelse

### Före tävlingen:

- **Djupa andetag:** 5-10 djupa andetag för att lugna nerverna
- **Visualisering:** Se dig själv göra perfekta kast
- **Positiv inre dialog:** "Jag är förberedd", "Jag kan detta"
- **Fokusera på processen:** Inte på resultatet, utan på att utföra varje kast bra

## Realistiska mål

Sätt mål för turneringen som är utmanande men uppnåeliga:

**Typ av mål**

**Exempel**

<b>Resultatmål</b>	Ta mig till kvartsfinal, vinna minst 2 matcher
<b>Prestationsmål</b>	Träffa 60% av mina skott, lägga inom 50cm i 70% av kasten
<b>Processmål</b>	Hålla fokus mellan kast, kommunicera bra med laget

## Efter tävlingen

### Utvärdera din prestation:

- Vad gick bra? Vad kan förbättras?
- Vilka situationer var svåra att hantera?
- Vad ska du fokusera på i nästa träning?

Påminn dig om att du spelar för att utvecklas, inte bara för att vinna.  
Varje tävling är en lärandeupplevelse.

## Veckoträningsplan med mätbara mål

För att maximera din utveckling, följ denna strukturerade träningsplan:

### Måndag/Tisdag: Point-fokus (45 min)

#### Upplägg:

- 10 min uppvärmning: Kasta 20 klot på olika avstånd
- 20 min: Fickduken-övning på 6, 7, 8m (10 kast per avstånd)
- 15 min: Hinder-utmaning med 4 klot runt lillen

**Mål:** Träffa donnée 60% på 7m, inom 50cm från lillen 70% med hinder

**Logga:** Träffprocent per avstånd, bästa/sämsta serie

### **Onsdag/Torsdag: Skott-fokus (45 min)**

#### **Upplägg:**

- 10 min uppvärming: Lätta skott på 6m
- 25 min: 6-klot-utmaningen på varierande avstånd (6-10m)
- 10 min: Carreau-träning - försök få klotet att stanna på målklotets plats

**Mål:** 50% träffssäkerhet totalt, minst 2 carreau per session

**Logga:** Träffar/försök, antal carreau, avstånd där du missar mest

### **Fredag/Lördag: Matchsimulerings (60 min)**

#### **Upplägg:**

- Spela mot dig själv eller träningspartner
- Variera underlag och lillens position varje mène
- Fokusera på beslutsfattande: när ska du lägga vs. skjuta?

**Mål:** Dokumentera 10 mènes, analysera beslut i efterhand

**Logga:** Antal poäng vunna med point vs. skott, bästa/sämsta beslut

### **Söndag: Vila eller videoanalys**

Titta igenom veckans filmade kast. Identifiera EN sak att förbättra nästa vecka. Dokumentera din utveckling i träningsjournalen.

# **Sammanfattning**

Smart träning innebär:

- Strukturerade övningar med tydliga mål
- Regelbunden videoanalys av din teknik
- Både fysisk och mental förberedelse
- Dokumentation av din utveckling
- Fokus på kvalitet framför kvantitet
- **Konsekvent träning 3-4 gånger per vecka ger resultat inom 4-8 veckor!**

# Pétanque som livsstil

Tävling, kultur och gemenskap

Pétanque är mer än en sport – det är en social aktivitet, en kulturell tradition och en global gemenskap.

## Kapitel 9 – Tävlingsspel vs. socialt spel

### Skillnader i inställning och strategi

I praktiken används termen "social" eller "casual" pétanque för vänskapsspel utan domare, medan "tävlingsspel" avser sanktionerade turneringar med domare.

#### Socialt spel:

- Spelas utan umpire (domare)
- När något oregelbundet händer bestämmer lagen tillsammans
- Stämningen är avkopplad och målet är umgänge
- Spelare prövar nya taktiker och turas om att kasta
- Poängen räknas men är inte det viktigaste

#### Tävlingsspel:

- Finns en domare som tillkallas vid oregelbundenheter
- Domarens beslut kan inte överklagas
- Hålla tempot och följa en minuts regeln för kast

- Tänka strategiskt – varje poäng kan avgöra matchen
- Förbereda kastet, diskutera med lagkamrater, läsa terrängen

## **Hur man hittar klubbar och turneringar**

Att gå med i en klubb är det bästa sättet att utveckla spelet. De flesta länder har ett nationellt förbund med listor över klubbar.

### **I Sverige:**

Svenska Bouleförbundet ansvarar för licenser och tävlingar. Deras webbplats ger kontaktuppgifter till lokala föreningar.

### **Internationellt:**

- FIPJP:s kalender för internationella tävlingar
- European Pétanque Confederations EuroCup
- Masters de Pétanque - en "tour de France" för världseliten
- Facebookgrupper och Meetup-sidor för informella spel

## **Kapitel 10 – Pétanque runt om i världen**

### **Kulturella skillnader i spelet**

Pétanque föddes i Provence men spreds snabbt tack vare de moderna metallkloten (boules). Idag finns starka nationella förbund i Tyskland, Spanien och England, och sporten är särskilt populär i länder med franskt kolonialt arv såsom Laos, Thailand, Vietnam, Kambodja och Puducherry i Indien.

## Några siffror:

- **Frankrike:** Över 300 000 licensierade medlemmar i FFPJP
- **USA:** Omkring 30 000 spelare; 2 141 medlemmar i 52 klubbar (2015)
- **FIPJP:** Nästan 800 000 medlemmar år 2022
- **Thailand:** Cirka 80 000 tävlingsspelare

## Thailand – ett fascinerande exempel

Prinsessan Srinagarindra introducerade pétanque i Thailand på 1970-talet och uppmuntrade skolor, polis, armé och civiltjänst att spela. Idag är pétanque obligatoriskt i thailändsk militär träning, och landet tillhör världseliten tillsammans med Vietnam och Laos.

Bouletillverkaren FBT i Bangkok är en av få fabriker som producerar FIPJP-godkända klot utanför Frankrike, vilket visar hur djupt sporten har rotat sig.

## Stora turneringar

Turnering	Beskrivning
<b>Mondial la Marseillaise à Pétanque</b>	Den största och mest prestigefyllda turneringen. Äger rum varje juli i Marseille med runt 15 000 deltagare och 150 000 åskådare.
<b>FIPJP:s världsmästerskap</b>	Världsmästerskapen i tripplar för herrar startade 1959. Idag omfattar de individuellt spel, dubbel, trippel och precision shooting.

	En serie turneringar som en "Tour de France" med åtta etapper i olika franska städer. Spelats sedan 1999.
<b>Masters de Pétanque</b>	
<b>EuroCup</b>	Lagturnering där nationella mästarklubbar tävlar mot varandra.
<b>Pétanque Amelia Island Open</b>	USA:s största turnering, hålls varje november på Amelia Island i Florida.

## Legendariska spelare

Spelare	Land	Meriter
<b>Philippe Quintais</b>		15 världstitlar - kallas ofta världens Frankrike bästa spelare. Känd för otrolig precision och jämnhet.
<b>Marco Foyot</b>	Frankrike	6 världsmästerskapstitlar. Berömd för taktisk intelligens och förmåga att läsa terrängen.
<b>Dylan Rocher</b>	Frankrike	5 världsmästartitlar. Ung fransk stjärna som imponerar med kraft och mångsidighet.
<b>Thanakorn Sangkaew</b>	Thailand	Världsmästare 2019 och guld i asiatiska mästerskap 2018 och 2019.
<b>Nantawan Fueangsanit</b>	Thailand	Världsmästarinna 2017 och flerfaldig asiatisk mästare.
<b>Angélique Colombet</b>	Frankrike	Femfaldig världsmästarinna som excellerar i precisionsläggning.
Dessa spelare representerar olika stilar och bakgrunder. Quintais och Foyot symboliseras det franska arvet, medan Sangkaew och		

Fueangsanit visar hur sydostasiatiska länder har blivit maktfaktorer på senare år.

## **Informella traditioner och etikett**

### **"Faire fanny"**

Att förlora med 0–13 kallas "faire fanny". I vissa klubbar är det tradition att laget som gör fanny får bjuda motståndarna på en drink eller, enligt gammal fransk sed, kyssa en trästatyetts föreställande Fanny. Det är förstås en lekfull ritual som visar hur socialt spelet är.

### **God etikett innebär:**

- Inte gå framför spelaren som kastar
- Stå still och tyst när någon koncentrerar sig
- Vänta med att gratulera eller ge kommentarer tills klotet landat
- Använda godkända instrument vid mätning (inte fötterna)
- Visa respekt mot motståndare, publik och domare

Genom att kombinera officiella regelkunskaper med god etikett blir du en uppskattad spelare var du än kastar dina klot.

## Kapitel 10

# Pétanque runt om i världen

Kulturella skillnader och stora turneringar

Från Provence till Thailand, från parkbanor till världsmästerskap – pétanque har blivit en global sport med rika traditioner.

## Kulturella skillnader i spelet

Pétanque föddes i Provence men spreds snabbt tack vare de moderna metallkloten (boules). Idag finns starka nationella förbund i Tyskland, Spanien och England, och sporten är särskilt populär i länder med franskt kolonialt arv såsom Laos, Thailand, Vietnam, Kambodja och Puducherry i Indien.

### Några siffror:

- **Frankrike:** Över 300 000 licensierade medlemmar i FFPJP (Fédération Française de Pétanque et Jeu Provençal)
- **USA:** Omkring 30 000 spelare; 2 141 medlemmar i 52 klubbar (2015)
- **FIPJP:** Nästan 800 000 medlemmar år 2022 (Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal)
- **Thailand:** Cirka 80 000 tävlingsspelare

## **Thailand – ett fascinerande exempel**

Prinsessan Srinagarindra introducerade pétanque i Thailand på 1970-talet och uppmuntrade skolor, polis, armé och civiltjänst att spela. Idag är pétanque obligatoriskt i thailändsk militär träning, och landet tillhör världseliten tillsammans med Vietnam och Laos.

Boule tillverkaren FBT i Bangkok är en av få fabriker som producerar FIPJP-godkända klot utanför Frankrike, vilket visar hur djupt sporten har rotat sig i landet.

## **Regionala spelstilar**

<b>Region</b>	<b>Spelstil</b>
<b>Frankrike</b>	Traditionell stil med fokus på precision och taktik. Spelas ofta på grus eller sand.
<b>Sydostasien</b>	Aggressiv spelstil med mycket skjutning. Spelas ofta på hård underlag.
<b>Nordafrika</b>	Blandning av fransk tradition och lokal kultur. Mycket socialt spel.
<b>Nordeuropa</b>	Mer strukturerat och klubbsbaserat. Fokus på träning och utveckling.

## **Stora turneringar**

### **Mondial la Marseillaise à Pétanque**

#### **Den största och mest prestigefyllda turneringen.**

- Äger rum varje juli i Marseille

- Runt 15 000 deltagare
- 150 000 åskådare
- Spelas i trippelformat
- Öppen för alla – från amatörer till proffs

## FIPJP:s världsmästerskap

Världsmästerskapen i tripplar för herrar startade 1959. Idag omfattar de:

- **Individuellt spel:** Tête-à-tête (1 mot 1)
- **Dubbel:** Doublette (2 mot 2)
- **Trippel:** Triplette (3 mot 3)
- **Precision shooting:** Tir de précision
- **Dam- och herrtävlingar** i alla kategorier

## Masters de Pétanque

En serie turneringar som en "Tour de France" med åtta etapper i olika franska städer. Spelats sedan 1999.

- Endast inbjudna elitspelare
- Poängsystem över hela säsongen
- Stor prispott
- TV-sändningar i Frankrike

	<b>Turnering</b>	<b>Plats</b>	<b>Deltagare</b>
<b>EuroCup</b>		Olika europeiska städer	Nationella mästarklubbar
<b>Pétanque Amelia Island</b>		Florida, USA	USA:s största turnering
<b>Open</b>			

## **Asian Championships**

Olika asiatiska  
länder

Asiatiska nationallag

# **Legendariska spelare**

## **Franska legender**



Philippe Quintais

### **Philippe Quintais**

15 världstitlar

Kallas ofta världens bästa spelare genom tiderna.

- Otrolig precision och jämnhet
- Dominerade 2000- och 2010-talen
- Mästare i både point och skott



Marco Foyot

### **Marco Foyot**

6 världsmästerskapstitlar

- Berömd för taktisk intelligens
- Förmåga att läsa terrängen
- Excellent lagspelare



Dylan Rocher

## 5 världsmästartitlar

- Ung fransk stjärna
- Imponerar med kraft och mångsidighet
- Representerar den nya generationen

## Asiatiska stjärnor



### **Thanakorn Sangkaew**

Thailand

- Världsmästare 2019
- Guld i asiatiska mästerskap 2018 och 2019

<b>Spelare</b>	<b>Land</b>	<b>Meriter</b>
<b>Nantawan</b>		Världsmästarinna 2017, flerfaldig
<b>Fueangsanit</b>	Thailand	asiatisk mästare
<b>Angélique</b>		Femfaldig världsmästarinna,
<b>Colombet</b>	Frankrike	excellerar i precisionsläggning

Dessa spelare representerar olika stilar och bakgrunder. Quintais och Foyot symboliseras det franska arvet, medan Sangkaew och Fueangsanit visar hur sydostasiatiska länder har blivit maktfaktorer på senare år.

# Informella traditioner och etikett

## "Faire fanny"

Att förlora med 0–13 kallas "**faire fanny**".

I vissa klubbar är det tradition att laget som gör fanny får:

- Bjuda motståndarna på en drink
- Kyssa en trästatyett föreställande Fanny (gammal fransk sed)
- Utföra en annan lekfull ritual

Det är förstås en lekfull ritual som visar hur socialt spelet är!

## God etikett innebär:

- **Inte gå framför spelaren** som kastar
- **Stå still och tyst** när någon koncentrerar sig
- **Vänta med att gratulera** eller ge kommentarer tills klotet landat
- **Använda godkända instrument** vid mätning (inte fötterna)
- **Visa respekt** mot motståndare, publik och domare
- **Hålla banan ren** och plocka upp skräp
- **Tacka motståndarna** efter matchen, oavsett resultat

## Kulturella skillnader i etikett

Olika länder har olika traditioner:

- **Frankrike:** Mycket prat och diskussion mellan kast är accepterat

- **Thailand:** Mer formellt och respektfullt, mindre prat under spel
- **Nordeuropa:** Fokus på tystnad och koncentration
- **Nordafrika:** Livligt och socialt, mycket interaktion med åskådare

## Sammanfattning

Pétanque är en verkligt global sport med:

- Nästan 800 000 licensierade spelare världen över
- Stora turneringar på alla kontinenter
- Rika kulturella traditioner i olika länder
- Både sociala och tävlingsinriktade möjligheter
- En stark gemenskap som välkomnar alla

Genom att kombinera officiella regelkunskaper med god etikett blir du en uppskattad spelare var du än kastar dina klot.

# Att leda ett lag i Boule Pétanque

Coachning, lagbygge och förberedelser inför seriespel

## Introduktion – Coachens roll i Boule Pétanque

Att leda ett lag i Boule Pétanque är att balansera mellan strategi och mänsklig förståelse. En bra coach är inte bara taktiker – utan också motivatör, psykolog och lagbyggare. Det handlar om att se både helheten och individen, att skapa trygghet och mod, och att fatta kloka beslut när det gäller som mest.

I det här kapitlet fördjupar vi oss i hur du som coach:

- väljer rätt spelare för rätt tillfälle,
- förbereder laget inför seriespel,
- hanterar press och motgångar,
- och bygger en kultur där utveckling och laganda går hand i hand.

# **Inför tävlingen – Strategiska överväganden**

Att möta starkt motstånd kräver mer än bara teknik. Det handlar om att förstå sammanhanget: formen, motståndarna, vädret och lagets dynamik.

## **Centrala frågor:**

- Hur är spelarnas dagsform och mentala beredskap?
- Vilka kombinationer fungerar bäst i laget?
- Hur påverkar banans karaktär taktikvalet?
- Vad väger tyngst vid laguttagningen – erfarenhet, form eller mental styrka?

## **Reflektion:**

En erfaren coach vet att ibland är den mest fokuserade spelaren viktigare än den mest tekniska.

# **Laguttagning – Att hitta rätt balans**

Laguttagning är en konstform som väger kunskap, intuition och lagkemi. Målet är att skapa ett lag där alla känner förtroende för både coach och medspelare.

## **Faktorer att beakta:**

- **Erfarenhet och färdigheter:** tidigare prestationer, teknik, spelförståelse.

- **Mental styrka:** självförtroende, förmåga att hantera press, fokus.
- **Social förmåga:** kommunikation, samarbetsvilja, grupp dynamik.
- **Form:** aktuell träningsnivå, viljestyrka, utvecklingskurva.
- **Rollförståelse:** accepterar spelaren sin roll – ledare, reserv, stödjande roll?

#### **Tips:**

Skapa en enkel laguttagningstabell där du sätter poäng (1–5) på varje faktor. Det gör urvalet mer genomtänkt och öppet för reflektion.

## **Under tävlingen – Coachning i realtid**

När matchen pågår förvandlas coachens roll från planerare till dirigent. Dina beslut påverkar inte bara spelet – utan även lagets känsloläge.

#### **Viktiga aspekter:**

- Anpassa taktiken efter väderförhållanden (regn, blåst, bana).
- Känn igen presspunkterna – t.ex. vid 12–12 i sista omgången.
- Var tydlig i kommunikationen, men bevara lugnet.
- Håll fokus på process, inte enbart resultat.

#### **Coachens mindset:**

*"Ett lag som känner trygghet under press spelar med klarhet – inte panik."*

# **Moral och samarbete – När något går fel**

Misstag händer i varje match. Det är coachens agerande som avgör hur laget återhämtar sig.

## **Scenario:**

En spelare missar ett kast och blir frustrerad. Motståndarna jublar, stämningen sjunker.

## **Coachens uppgift blir att:**

- lugna spelaren,
- återställa lagets fokus,
- vända frustration till koncentration.

## **Reflektion:**

Ett samtal, ett leende eller bara ett lugnt "det är okej" kan vara skillnaden mellan förlust och vändning.

# **Att bygga ett lag**

Att gå från individer till ett fungerande lag kräver arbete och tid.

## **Grundpelare i lagbygget:**

- **Gemensamma mål:** Vad vill vi uppnå tillsammans?
- **Rollfördelning:** Alla vet sin uppgift och accepterar den.
- **Kommunikation:** Öppen, ärlig och respektfull dialog.

- **Teambuilding:** Aktiviteter utanför banan stärker relationer.

#### **Reflektion:**

Ett lag med tydliga mål och stark kommunikation överlever även motgångar.

## **Teambuilding på distans**

I en tid där spelare kan bo på olika orter är digital gemenskap avgörande.

#### **Exempel:**

- Videomöten för taktik, analys och diskussion.
- Gemensamma träningspass online via Facebook eller Teams.
- Delade mål och träningsresultat.
- Sociala aktiviteter – quiz, samtal, analyser.

#### **Coachens lärdom:**

Avstånd behöver inte betyda brist på samhörighet – bara nya sätt att skapa den.

## **Att skapa en bra träningsmiljö**

Träning är platsen där laget formas. Det är här trygghet, disciplin och motivation växer.

#### **Nycklar till en positiv miljö:**

- **Trygghet och tillit:** spelare vågar misslyckas och testa nytt.

- **Tydlig struktur:** planerade träningar med mål och feedback.
- **Individuell utveckling:** anpassade övningar efter behov.
- **Variation:** olika miljöer och spelstilar.

### **Reflektion:**

Den bästa träningsmiljön är den där skratt och fokus samsas på samma bana.

## **Coachens kompass**

Att coacha i Boule Pétanque är ett ledarskap byggt på balans. Det kräver att man ser människan bakom kulan.

### **Coachens vägledande principer:**

- **Skapa trygghet** – då vågar spelarna ta risker.
- **Bygg relationer** – då växer förtroendet.
- **Träna mentalt** – då behålls lugnet i pressade lägen.
- **Reflektera** – då utvecklas både coach och spelare.

**"Ett bra lag byggs inte av att undvika misstag, utan av att lära tillsammans efter varje misstag."**

### **Sammanfattning**

Coachning i Boule Pétanque är både en vetenskap och en konst. Det handlar om att förstå teknik, psykologi och mänsklig dynamik – och att väva ihop dem till en fungerande helhet.

En coach som lyckas skapa trygghet, tydlighet och tillit har redan lagt grunden till framgång – oavsett resultatet på tavlan.



### **Professionell insikt:**

*"Den bästa coachen jag haft sa aldrig mycket – men när han talade lyssnade alla. Hans lugn spred sig till oss. När vi kände press, såg vi på honom och visste: Vi klarar det här. Det är den känslan som vinner matcher."*

**— Dylan Rocher, Fransk Mästare**

# Klotfysik och Baneläsning

Vetenskapen bakom det perfekta kastet

## Introduktion till klotfysik

Pétanque är inte bara en sport – det är tillämpad fysik i praktiken. Varje kast involverar komplexa interaktioner mellan klotets massa, hastighet, rotation, banans lutning och markens beskaffenhet. Genom att förstå den grundläggande fysiken kan du förbättra din precision och fatta smartare beslut på banan.

I detta kapitel utforskar vi de vetenskapliga principerna som styr klotens beteende, från det ögonblick de lämnar din hand tills de stannar på marken. Vi kommer att titta på allt från grundläggande mekanik till avancerad baneläsning.

## Grundläggande mekanik

### Massa och tyngdpunkt

Ett pétanqueklot väger mellan 650-800 gram och har en diameter på 70,5-80 mm. Klotets massa och hur den är fördelad påverkar dess beteende dramatiskt:

#### Viktiga massegenskaper:

- **Tyngre klot (750-800g):** Bättre för skott, behåller mer energi vid kollisioner, mindre påverkade av ojämnn mark
- **Lättare klot (650-700g):** Lättare att kontrollera vid pointing, kräver mindre kraft, bättre för äldre spelare
- **Tyngdpunkt:** Bör vara perfekt centrerad för förutsägbart beteende
- **Massfördelning:** Påverkar hur klotet rullar och roterar

## Hastighet och acceleration

När du kastar ett klot ger du det en initial hastighet. Från det ögonblicket börjar flera krafter att påverka det:

- **Gravitation:** Drar klotet nedåt med  $9,82 \text{ m/s}^2$
- **Luftmotstånd:** Minimal effekt på korta avstånd men märkbar vid höga kast
- **Friktion:** Den viktigaste kraften när klotet träffar marken

## Rotation och backspin

Den klassiska pétanque-kastteknikken med handflatan nedåt skapar backspin (bakårtrotation). Detta är inte bara tradition – det har viktiga fysikaliska fördelar:

### Fördelar med backspin:

1. **Bromseeffekt:** När klotet landar motverkar backspinnen rörelseriktningen, vilket får klotet att stanna snabbare
2. **Stabilitet:** Rotationen stabiliseras klotets bana genom luften (gyroeffekt)

3. **Kontrollerad studs:** Backspinnen minskar studshöjden vid landning

4. **Förutsägbarhet:** Ger mer konsekvent beteende på olika underlag

## Banans fysik

### Friktion och rullmotstånd

När klotet träffar marken börjar friktionen att bromsa det.

Frikitionskoefficienten varierar enormt beroende på underlag:

#### Underlag Friktionskoefficient Rullmotstånd Effekt på spel

Fin grus	0,4-0,6	Högt	Klotet stannar snabbt, kräver mer kraft
Kompakt grus	0,3-0,4	Medel	Standard spelförhållanden
Hårt grus	0,2-0,3	Lågt	Klotet rullar längre, svårare att kontrollera
Vått grus	0,5-0,7	Mycket högt	Klotet stannar mycket snabbt, klibbar fast
Torr gräs	0,3-0,5	Varierar	Oregelbundet, svårt att förutsäga

## Lutning och gravitation

Även små lutningar påverkar klotets bana dramatiskt. En lutning på bara 2-3 grader kan få ett klot att rulla flera decimeter åt sidan.

### Beräkna lutningens effekt:

**Grundformel:** Sidoförskjutning  $\approx$  (lutning i grader  $\times$  avstånd i meter) / 10

**Exempel:** På 8 meters avstånd med 3 graders lutning:

$$\text{Sidoförskjutning} \approx (3 \times 8) / 10 = 2,4 \text{ dm} = 24 \text{ cm}$$

*Detta är en förenkling, men ger en användbar uppskattning!*

## Avancerad baneläsning

### Visuell analys

Professionella spelare läser banan som en schackspelare läser ett schackbräde. Här är vad du ska leta efter:

- **Färgvariationer:** Mörkare områden är ofta fuktigare (högre friktion)
- **Skuggor:** Avslöjar små höjdskillnader och gropar
- **Glans:** Blanka områden kan vara kompakta eller våta
- **Spår:** Tidigare klots banor ger ledtrådar om lutning
- **Vegetation:** Även små gräsfrön påverkar rullningen

### Taktil undersökning

Innan matchen börjar, gå över banan och känna med fötterna:

## Vad du ska känna efter:

- **Kompakthet:** Hur mycket ger marken efter?
- **Textur:** Fin eller grov yta?
- **Fuktighet:** Torrt eller vått?
- **Lutning:** Vilken riktning lutar banan?
- **Ojämnheter:** Finns det gropar eller höjder?

## Testklot

Innan matchen börjar, använd dina träningskast strategiskt:

1. **Testkast 1:** Kasta rakt fram med medelhastighet för att bedöma grundfriktionen
2. **Testkast 2:** Kasta med olika höjder för att se hur marken påverkar studsen
3. **Testkast 3:** Testa sidolutningar genom att kasta åt olika håll

## Kollisionsfysik

### Elastiska och inelastiska kollisioner

När två klot kolliderar sker en delvis inelastisk kollision – en del av energin bevaras, men en del förloras som ljud och värme:

#### Viktiga principer:

- **Rörelsemängd bevaras:** Total massa  $\times$  hastighet före = efter
- **Energiförlust:** Cirka 20-30% av energin förloras vid kollision
- **Träffvinkel:** Bestämmer hur energin fördelas mellan kloten
- **Massa spelar roll:** Tyngre klot överför mer energi

## Optimala träffvinklar

Träffinkel	Effekt på målklot	Effekt på ditt klot	Bäst för
0° (rakt framifrån)	Maximal framåtrörelse	Stannar eller studsar tillbaka	Knuffa bort motståndarklot
30-45°	Diagonal rörelse	Fortsätter i ny riktning	Kombinationsskott
60-90° (från sidan)	Minimal rörelse nästan rakt fram	Fortsätter	Snudda förbi hinder

## Väderförhållanden och fysik

### Temperatur

- **Varmt väder (>25°C):** Marken blir mjukare, högre friktion, kloten stannar snabbare
- **Kallt väder (<10°C):** Marken blir hårdare, lägre friktion, kloten rullar längre
- **Metallexpansion:** Kloten expanderar minimalt i värme (försumbar effekt)

### Fuktighet och regn

#### Fuktighetens effekter:

- **Lätt fukt:** Ökar friktionen med 20-30%
- **Vått underlag:** Ökar friktionen med 50-100%

- **Pölar:** Klotet kan "plöja" genom vatten och tappa mycket energi
- **Torkning:** Banan förändras kontinuerligt när den torkar

## Vind

Även om kloten är tunga påverkas de av stark vind, särskilt vid höga kast:

- **Medvind:** Kan lägga till 10-20 cm på kastet
- **Motvind:** Kan ta bort 10-20 cm
- **Sidvind:** Kan förskjuta klotet 5-15 cm åt sidan
- **Turbulens:** Gör höga kast mer oförutsägbara

## Praktisk tillämpning

### Anpassa kastet till förhållandena

#### Snabb bana (låg friktion):

- Använd mer backspin
- Kasta lägre för att minimera studs
- Minska kasthastigheten
- Sikta kortare än normalt

#### Långsam bana (hög friktion):

- Kasta högre för att minimera markfriktionen
- Öka kasthastigheten
- Sikta längre än normalt
- Använd mindre backspin

## Mentala modeller

Utveckla mentala modeller för olika scenarion:

1. **Visualisera banan:** Se klotets väg i ditt huvud innan du kastar
2. **Justera för lutning:** Lägg till mental "kompensation" för sidolutning
3. **Förutse studsen:** Tänk på hur klotet kommer att bete sig vid landning
4. **Planera kollisioner:** Beräkna hur klot kommer att interagera

## Avancerade koncept

### Magnus-effekten

När ett klot roterar genom luften skapas en tryckskillnad som påverkar dess bana. Detta är samma effekt som får en fotboll att böja sig. För pétanque är effekten minimal men märkbar vid höga kast med mycket spin.

### Gyroeffekten

Ett roterande klot motstår förändringar i sin rotationsaxel (vinkelmoment bevaras). Detta är varför backspin stabiliseras klotets flygbana och gör det mer förutsägbart.

### Energibevarande

Den totala energin i systemet bevaras (men omvandlas mellan olika former):

- **Kinetisk energi:** Rörelseenergi
- **Potentiell energi:** Höjdenergi
- **Rotationsenergi:** Spinnenergi
- **Värme och ljud:** Förlustenergi vid friktion och kollisioner

## Träningsövningar för fysikförståelse

### Övning 1: Friktionstest

Kasta samma klot på olika underlag (torrt, vått, kompakt, löst) och mät hur långt det rullar. Detta ger dig en känsla för hur friktion påverkar kastet.

### Övning 2: Lutningsanalys

Hitta en bana med tydlig lutning. Kasta klot uppför, nedför och tvärs över lutningen. Notera hur mycket klotet avviker från din siktelinje.

### Övning 3: Kollisionsexperiment

Placer ett klot som mål. Träffa det från olika vinklar och hastigheter. Observera hur både ditt klot och målklotet rör sig efter kollisionen.

### Övning 4: Vädereffekter

Spela samma bana vid olika väderförhållanden. Dokumentera hur ditt spel måste anpassas.

# Sammanfattning

Att förstå fysiken bakom pétanque gör dig till en smartare spelare. Du behöver inte kunna beräkna exakta ekvationer på banan, men en intuitiv förståelse för massa, friktion, rotation och kollisioner hjälper dig att:

- Görä bättre bedömningar av hur klotet kommer att bete sig
- Anpassa ditt spel till olika förhållanden
- Förstå varför vissa kast fungerar och andra inte
- Utveckla mer konsekvent teknik
- Kommunicera bättre med lagkamrater om taktik

Kom ihåg: Fysiken är alltid densamma, men varje bana och varje kast är unikt. Använd din kunskap som ett verktyg, inte som en regel. Den bästa spelaren är den som kan kombinera teoretisk förståelse med praktisk erfarenhet och intuition.



## Professionell insikt:

*"Jag tänker inte på fysiken när jag kastar – men jag har tränat så mycket att min kropp känner den. Varje kast är ett experiment, och varje resultat lär mig något nytt om banan. Det är därför de första omgångarna är så viktiga – de ger dig data att arbeta med."*

— Philippe Quintais, Världsmästare

# **Ordlista**

## **cochonnet**

lillen, den lilla trädgården som alla klot  
spelas mot

## **mène**

omgång, en spelrunda i en match

## **donne9e**

landningspunkt där ditt klot först ska ta  
mark

## **carreau**

perfekt skott där ditt klot tar  
motståndarens plats

## **pointeur**

läggare, spelaren som främst fokuserar på  
att lägga klot nära lillen

## **tireur**

skytt, spelaren som främst skjuter bort  
motståndarnas klot

## **milieu**

mittspelare, flexibel roll mellan läggare  
och skytt

## **fanny**

förlust med o poäng, ofta med en  
humoristisk tradition runt straffet