



Info's vom und für den KfK, März 2016



Werte KfK'ler,
auf der letzten Mitgliederversammlung wurde unser Boulefreund Rüdiger zu einem der zwei Vize-Präsidenten des Klubs gewählt. Er hat sich für seine Arbeit im Vorstand die sportlichen Belange des Vereins ausgesucht, was wir sehr begrüßen.

Die Liga-Saison 2016 klopft an die Tür, am 24.04. geht es mit dem ersten Spieltag los. Unsere vier Mannschaften sind entlang der Abstimmung bei der Mitgliederversammlung gemeldet – und pünktlich ist auch die korrigierte SpielerInnen-Kleidung von unserem Lieferanten wieder zurück.

Training und Liga-Vorbereitung
Ab dem 31. März 2016 findet auf dem Platz jeweils Donnerstags um 17:00 Uhr ein reines Training statt. Hierzu sind selbstverständlich gerne alle interessierten KfK-Mitglieder eingeladen.

Im Zuge dieser Trainings wird es allerdings auch Test-Formationen zur Liga geben, um zu ermitteln, welche SpielerInnen am besten zu einer Mannschaft im Doublette oder Triplette formiert werden. Bei dieser Team-Bildung sollen jeweils Leute aus derselben Liga-Mannschaft miteinander antreten, ein „buntes Mischen“ ist hier naturgemäß nicht zielführend.

Gleichzeitig werden im Laufe dieser Partien „Kugel-Protokolle“ angefertigt, entlang derer die jeweils individuellen Leistungen der SpielerInnen dokumentiert wer-

den. Insofern darf um Verständnis dafür geworben werden, dass zwar das Training für alle offen ist, aber die abschließenden Partien sich jeweils um die Liga-SpielerInnen drehen.

Hier sind auch die jeweils individuellen Bewertungen technischer Fähigkeiten wichtig, denn für die Liga-Saison 2017 soll eine neue Form der Mannschaftsaufstellung vorgeschlagen werden. Ab 2017 möchten wir die Teams gerne nur noch unter rein sportlichen Gesichtspunkten aufstellen. Das heißt, die acht besten SpielerInnen bilden die 1. Mannschaft, die acht Nächstbesten bilden die

2. Mannschaft, die acht Nächstbesten bilden die 3. Mannschaft usw. Wir können im Übrigen davon ausgehen, dass wir für die Liga-Saison 2017 wohl fünf Teams melden werden.

Für die Saison 2016 gilt jedenfalls: mind. Klassenerhalt der 1. Mannschaft, alle anderen Teams steigen in ihren Ligen auf – siehe links!

Neue und korrigierte Kleidung

Im Zuge der Korrektur unserer Polo-Shirts und Jacken musste die Gestaltung etwas verändert werden. Nunmehr ist das Klub-Logo inklusive „Männchen“ von einer weißen Kontur umgeben.



Wer die Kleidung noch nicht zur Korrektur abgegeben hatte, kann dies gerne noch nachholen. Es werden ohnehin neue Sachen für die Mitglieder produziert, die erst in den letzten Wochen dem Klub beigetreten sind – diese mögen sich übrigens bei Bedarf bis zum 6. April 2016 melden – eine separate Info hierzu wurde versandt!

Mehr zum Thema „Training“ auf der folgenden Seite.

Die nächsten Termine auf der Sentruper Höhe:

jeweils Donnerstags ab 17:00 Uhr

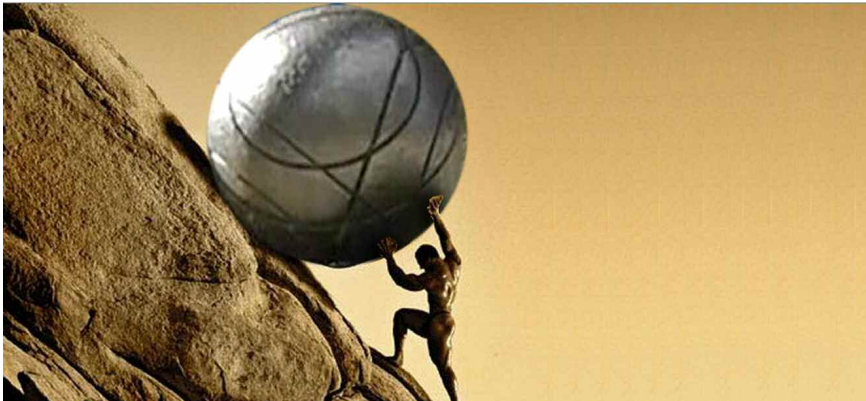
Training

Liga-Vorbereitung mit den Teams aus Burgsteinfurt

So., 10.04.2016, Uhrzeit folgt

Coupe de Kiep, so., 15.05.2016

Weitere Infos unter
www.kfk-muenster.de -> „Vereinstermine“!



Training: Traumhaft oder Trauma?

Manchmal, wenn z.B. ein Leergutautomat steif und fest behauptet, die siebente Flasche, die ich gerade eingeführt habe, gehöre nicht zum Sortiment des Supermarktes, obwohl ich die sechs Flaschen derselben Marke davor klaglos verwerten durfte – dann denke ich an den alten Sisyphus. Und beim Pétanque-Training...

Machen wir uns nichts vor: Training nervt. Eine Sache gibt es, die noch mehr nervt: das, was man im Training gelernt hat, später auch im Spiel umzusetzen. Denn indem man sich bemüht, neues Wissen umzusetzen, spielt man in der Regel zu nächst erfolgloser.

Feste Parameter, standardisierte Bewegungen

Wer kennt als ambitionierter Bouler nicht die Partien, in denen "gar nichts läuft", nichts gelingt? Da steht man dann da und denkt: „Verdammt noch mal, was mache ich denn falsch?“ Eine Frage, die schwer zu beantworten ist, wenn man noch nicht einmal weiß, was man „richtig“ macht. Hand auf's Herz: Wer kann denn spontan niederschreiben, was seine „festen Rituale“ sind, wenn er in den Kreis geht?

Von jedem Mittel-Europäer gibt es die Fotos als Kleinkind, auf denen wir mit einem Plastiklöffel, Lätzchen und komplett wahlweise mit Brei oder Spinat verschmierter Visage zu sehen sind. Was war das für ein langer Weg, bis dieser verdammte Löffel endlich autonom in den Mund geführt werden konnte, ohne dass

Wangen oder Augenbrauen in Mitleidenschaft gezogen wurden.

Gleiches gilt für das Schalten beim Autofahren. Erste Fahrstunde: OK! Kupplung treten, Gang rein, Kupplung kommen lassen, abge-soffen. Nochmal... Man fühlte sich fast vernachlässigt, wenn es nach zwei oder drei Wochen Fahrpraxis keine Hupkonzerte mehr an der Ampel gab, weil die verdammte Karre eine eigene Auslegung von „Kupplung kommen lassen“ hatte.

Warum dieser Ausflug in Erlebnisse als Kleinkind und junger Erwachsener?

Nun, weil es beim erfolgreichen Kugelwerfen um nichts anderes geht, als um standardisierte Bewegungen. Um feste Parameter, die sich jeder individuell einprägt, nicht zuletzt um zu wissen, was „man falsch macht“, wenn es „gerade nicht läuft“.

Fassen wir für das Erste einmal ein paar (körperliche) Parameter zusammen, die sich bei Jung und Alt, bei Männlein und Weiblein auf dem Weg zum erfolgreicheren Spiel seit vielen Jahren bewährt haben.

Die Fußstellung

Die Füße stehen im Kreis (individuell test- und wählbar) leicht versetzt zueinander. Der Fuß auf der Seite des Wurfarms steht etwas weiter vor und zeigt auf das Ziel. Also entweder auf das Donée beim Legen oder auf das, was zu schießen ist: Kugel, Sau oder Gegenspieler.

Der Unterkörper

Ab der Hüfte abwärts, bleibt alles bewegungslos, bis auf die mögliche Unterstützung durch die Knie, z.B. beim Hochportée.

Die Schultern

Sind exakt rechtwinkelig zum anvisierten Ziel. Die Körpermitte (leicht zu identifizieren an Knopfleisten oder Reißverschlüssen von Hemd oder Jacke) zeigt ebenfalls auf das Ziel – so ergibt sich der rechte Winkel.

Der Armschwung

Eine Faustregel: je weiter beim Wurf nach hinten ausgeholt wird, umso gerader wird der Wurf.

Die Hand

Wer erfolgreich Pétanque spielen möchte, der wirft immer in einem möglichst weichen Bogen. Das heißt, dass die Kugel die Hand frühestens auf Brusthöhe verlässt.

Training: Traumhaft oder Trauma?

Das war's! Das sind die Grundlagen zum erfolgreichen Pétanque spielen. Eigentlich kann sich nun jeder diese Seite ausdrucken, mit auf den Platz nehmen und sofort loslegen.

Natürlich werden wir entlang dieser Parameter entsprechende Übungen im Training machen. Aber, wer diese Parameter und Übungen dann kennt, für den kann nur noch eines gelten: üben, üben, üben – und das Ganze auch konsequent im Spiel umzusetzen.

Es gibt für einen Trainer nichts frustrierenderes, als im Training erste Erfolge zu sehen und dann im Spiel zu beobachten, wie weiter konzeptlos geschleudert wird.

Und sonst? Mischen!