



NEDERLANDSE JEU DE BOULES BOND

Aangesloten bij: Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal | Confédération Européenne de Pétanque | North Sea Liga | Nederlands Olympisch Comité & Nederlandse Sport Federatie

NJBB | Postbus 2655 | 3430 GB | Nieuwegein |

Frans training van Didier Dhéédène

In het weekend van 5 en 6 Februari heeft de Nationale Vrouwen Selectie training gehad van Didier Dhéédène. Hij is een frans petanqueeducateur die zich bezighoudt met de trainingen in regio Nord in Frankrijk.

Op zaterdag zijn we de training begonnen met een simpele maar toch effectieve warming-up. Vervolgens had Didier een aantal oefeningen uitgezet om de vaardigheden van de dames te kunnen zien. Om ervoor te zorgen dat Didier een zo eerlijk mogelijk beeld had bij de vaardigheden van de dames mochten zij niet ingooien op het terrein waar de oefening plaatsvond en mocht op elke afstand maar 1 boule worden gegooid. Voor de dames was dit in het begin even wennen, maar uiteindelijk zagen zij allemaal het nut hiervan in, namelijk dat elke boule die je gooit je geconcentreerd en vol overgave moet gooien. Na deze oefening stond er een schietoefening op het programma. Hierbij hebben we op situaties geschoten die ook vaak in partijen voorkomen. Didier wist niet van ophouden en gaf ons meteen na de schietoefening nog 2 plaatsoefeningen om te kijken hoe goed we waren in het gooien van effectboules en het opspelen van boules. Gelukkig was het hierna pauze en konden we even uitrusten. Na de pauze hebben we de middag gevuld met het gooien van partijtjes in doublettevorm. Hierbij liep Didier rond, maakte aantekeningen en hielp ons waar nodig op technisch en tactisch gebied. Aan het einde van de dag zijn we met zijn alle nog even rond de tafel gaan zitten met een drankje om alles door te nemen en de dag af te sluiten.

De dag erop stond iedereen weer fris en fruitig om half 10 op de boulebaan. Ook vandaag had Didier weer een aantal oefeningen in petto voor ons. Allereerst zijn we weer begonnen met een korte warming-up. Vervolgens zijn we als groep begonnen met het oefenen van hoge ballen op 7 en 9 meter, zittend en staand. Als mensen het terrein van Nieuwegein kennen bleek dat nog niet zo makkelijk. Tijdens het oefenen hielp Didier ons met het verbeteren van onze techniek. Vervolgens moesten wij deze techniek gebruiken bij een oefening om een boule op te spelen. Na de opspeeloefening was het tijd voor de volgende oefening, namelijk het gooien en van een devantboule. Hierbij gaf Didier ons aanwijzingen hoe we het het beste aan konden pakken. Na alle plaatsoefeningen was het tijd voor 2 schietoefeningen. Bij de eerste oefening moesten we een boule van een blok afschieten 20 cm van de grond. Didier vertelde ons dat we hierdoor leerde rechtstreeks de boule te schieten en niet eerst de grond te raken, wat erg nuttig is op moeilijke tereinen. Bij de tweede oefening moesten we een boule schieten achter een plank. Hierbij leerden we te visualiseren en met een boog te schieten. Na de pauze hebben we nog een partij in tripletevorm gegooid, om vervolgens gezamenlijk de dag af te sluiten.

Dit trainingsweekend hebben wij als heel leerzaam en leuk ervaren en kijken dan ook uit naar het volgende trainingsweekend van Didier. Door hem zijn we bewuster geworden van het teamgevoel en hebben wij geleerd elke boule geconcentreerd en vol overgave te gooien.

Dankjewel Didier!

Ilse Smits namens de Nationale Vrouwen Selectie