

JOACHIM KOPP

PÉTANQUE

Grundlagen • Technik • Taktik • Training • Spielformen



**COPRESS
SPORT**

Inhalt

Zu diesem Buch	11
Entstehung des Pétanque-Spiels	13
Das Handwerkszeug	15
Die Kugel	15
Die Zielkugel	21
Der Lappen	21
Die Messgeräte	22
Die Kugeltasche	23
Kleidung und Utensilien	24
Der Spielablauf	27
Erste Regeln	31
Die Mannschaften	35
Die Triplette (3:3)	36
Die Doublette (2:2)	36
Das Tête-à-tête (1:1)	37
Die Wurftechniken	39
Die Haltung	40
Das Kugelfassen	41
Der Wurf	42
Das Legen (pointer)	43
Das Schießen (tirer)	48
Das Terrain	55
Das Relief	55
Auf Terrain libre	56

Im Boulodrome	60
In der Halle	63
Die Taktik	65
Das mentale Spiel	73
Das Training	79
Die Ernährung	85
Vereine und Verbände	87
Die Wettbewerbe	91
Im Turnier	91
Das Ligaspiel	98
Meisterschaften und Pokale der Verbände	100
Der Schiedsrichter	103
Selbst ein Turnier veranstalten	107
Rundenturnier	108
Poule A-B k. o.	112
Anhang	1117
Nützliche Internet-Adressen	117
Deutsche Verbände	117
Internationale Verbände	117
Bezugsquellen für Bouleartikel	117
Sonstiges	118
Glossar	119