



Petanque

Techniek, Tactiek en Spelplezier

Praktisch handboek voor spelers

Door: Co van Doesburg



Inhoudsopgave

Techniek, Tactiek en Spelplezier.....	1
Hoofdstuk 1 – De wereld van Petanque.....	5
De geschiedenis van petanque.....	5
Oorsprong: Jeu Provençal.....	5
De Geboorte van Petanque (1910).....	5
Van Lokaal Spel tot Wereldsport.....	5
Petanque in Nederland.....	6
Waarom petanque zoveel mensen aanspreekt.....	6
De sport als combinatie van techniek, tactiek en gezelligheid.....	7
Waarom techniek belangrijker is dan kracht.....	7
Praktijkvoorbeeld.....	8
Hoofdstuk 2 – Materiaal en uitrusting.....	9
Boules kiezen.....	9
Gewicht.....	9
Diameter.....	9
Hardheid.....	10
Glad of geribbeld.....	10
Het but.....	11
Meetlint.....	11
Werpcirkel.....	11
Onderhoud van boules.....	12
Materiaaltips voor senioren.....	12
Hoofdstuk 3 De spelregels.....	14
Het Doel van het Spel.....	14
Benodigdheden.....	14
Aantal Spelers.....	14
De Speelbaan.....	15
De Worp.....	15
1. Krukkelen.....	15
2. De eerste boule.....	15
3. Beurt om beurt.....	15
4. Het "houden" van de punt.....	15
Punten Tellen.....	16



Geldige en Ongeldige Worpen.....	16
Speciale Situaties.....	16
But weggeschoten.....	16
Gelijke Afstand.....	17
Voet in de cirkel.....	17
Hoofdstuk 4 – De basistechniek.....	18
houding.....	18
1. De gesloten stand (voor beginners).....	18
2. De open stand (voor gevorderden).....	19
balans.....	19
grip.....	19
Verschillende grips.....	20
De klassieke grip.....	20
De half-klassieke grip.....	20
De schietgrip.....	20
armzwaai.....	21
Soorten armzwaaien.....	21
De lage zwaai.....	21
De hoge zwaai.....	21
loslaten.....	22
uitzwaai.....	22
veel voorkomende fouten.....	23
1. De boule gaat te ver.....	23
2. De boule gaat te kort.....	23
3. De boule gaat naar links of rechts.....	23
4. De boule stuit te veel.....	23
5. De boule rolt te ver door.....	24
oefeningen.....	24
1. Oefening: De basisworpen (voor beginners).....	24
2. Oefening: De afstand bepalen.....	24
3. Oefening: Het but raken.....	25
4. Oefening: De precisie-oefening.....	25
5. Oefening: De balans-oefening.....	25
6. Oefening voor senioren: De ontspannen worp.....	26
Hoofdstuk 5 Tactiek en Strategie.....	27



De Rollen binnen een Team.....	27
Basisstrategieën.....	27
1. De Point (Punt pakken).....	27
2. De Tir (Schieten).....	27
3. De Gegarde (Afschermen).....	27
4. Het But Verplaatsen.....	28
5. De "Killing Point".....	28
6. De "Chasseur".....	28
Tactische Principes.....	28
Hoofdstuk 6 Hoe Leer Je Petanque?.....	29
Stap 1: De Basics (Week 1-2).....	29
Stap 2: De Point Ontwikkelen (Week 3-6).....	29
Stap 3: De Tir Leren (Week 7-12).....	29
Stap 4: Tactiek en Teamspel (Maand 3+).....	29
Oefeningen voor Thuis.....	30
🎯 Samenvatting en tips voor beginners.....	31
Waar kun je petanque spelen?.....	31
Handige websites.....	32
Tot slot.....	33



Hoofdstuk 1 – De wereld van Petanque

De geschiedenis van petanque

Oorsprong: Jeu Provençal

De wortels van petanque liggen in het Zuid-Frankrijk van de 19e eeuw, in de regio Provence. Daar werd al eeuwenlang een balspel gespeeld dat "jeu provençal" werd genoemd. Bij dit spel moesten spelers een aanloop nemen — vergelijkbaar met het Nederlandse klootschieten — om de bal zo ver mogelijk te werpen. Het was populair onder boeren en arbeiders, die het speelden op onverharde pleinen.

De Geboorte van Petanque (1910)

De echte geboorte van petanque vond plaats in 1910 in La Ciotat, een havenstadje bij Marseille. De verhaal gaat dat een plaatselijke café-eigenaar, Ernest Pitiot, een spel wilde bedenken voor zijn vriend Jules Lenoir — een oud-jeu-provençal-speler die door reumatische artritis niet meer kon rennen of een aanloop nemen.

Pitiot bedacht een variant waarbij spelers met beide voeten binnen een cirkel van 35-50 cm moesten blijven staan tijdens het werpen. De naam "pétanque" is afgeleid van het Provençaalse "pès tancats", wat "voeten vast" of "voeten samen" betekent.

Van Lokaal Spel tot Wereldsport

- 1920-1940: Petanque verspreidt zich over heel Zuid-Frankrijk. Cafés en dorpspleinen worden de eerste "banen".
- 1945: De Fédération Française de Pétanque et Jeu Provençal (FFPJP) wordt opgericht en structureert de sport.
- 1958: Het eerste officiële wereldkampioenschap wordt gehouden.



- 1985: De Confédération Mondiale des Sports de Boules (CMSB) wordt opgericht als internationale overkoepelende organisatie.
- Heden: Petanque wordt gespeeld in meer dan 160 landen. In Frankrijk zijn er meer dan 300.000 geregistreerde spelers. Ook in Nederland, België, Duitsland, Scandinavië, Azië en zelfs Afrika groeit de sport gestaag.

Petanque in Nederland

In Nederland wordt petanque gespeeld bij verschillende clubs, vaak aangesloten bij de Nederlandse Petanque Bond (NPB). Er worden regelmatig toernooien, bedrijfsevenementen en vrije spelavonden georganiseerd. De sport staat bekend als laagdrempelig en gezellig, maar kent tegelijkertijd een serieuze competitiesfeer op hoog niveau.

Waarom petanque zoveel mensen aanspreekt

Petanque is meer dan alleen een sport. Het is een **sociale activiteit** waar mensen samen komen, een praatje maken, en genieten van de buitenlucht. Dit zijn de belangrijkste redenen waarom mensen petanque leuk vinden:

- ✓ **Geschikt voor alle leeftijden** – Of je nu 8 of 108 bent, iedereen kan meedoen.
- ✓ **Geen kracht nodig** – Het draait om **techniek en precisie**, niet om hoe hard je kunt gooien.
- ✓ **Gezellig** – Je speelt in teams, en er is altijd tijd voor een praatje of een kopje koffie.
- ✓ **Goedkoop** – Je hebt niet veel materiaal nodig, en veel verenigingen lenen boules uit aan beginners.
- ✓ **Buitenlucht** – Petanque speel je buiten, in de frisse lucht.
- ✓ **Tactisch** – Het is een sport waar je **moet nadenken**, net als bij schaken of kaarten.



De sport als combinatie van techniek, tactiek en gezelligheid

Petanque is een **denksport met beweging**. Het is niet genoeg om alleen maar een bal te gooien. Je moet ook:

 **Techniek** – Hoe houd je de bal vast? Hoe gooi je hem precies waar je wilt?

 **Tactiek** – Waar gooi je de bal naartoe? Moet je aanvallend of verdedigend spelen?

 **Gezelligheid** – Petanque draait om samen plezier hebben. Het is niet erg als je verliest, zolang je maar een leuke tijd hebt.

Een goede petanquespeler is iemand die **rustig blijft, goed nadenkt**, en **precies kan gooien**.

Waarom techniek belangrijker is dan kracht

Veel beginners denken dat je hard moet gooien om goed te zijn in petanque. Niets is minder waar! **Kracht is niet belangrijk**. Wat wel belangrijk is:

- **Controle** – Je moet de bal kunnen sturen naar de plek waar je hem wilt hebben.
- **Nauwkeurigheid** – Een zachte, precieze worp is beter dan een harde, onnauwkeurige.
- **Consistentie** – Als je elke keer ongeveer hetzelfde gooit, ben je al een goede speler.

 **Tip:** Een ervaren petanquespeler gooit de bal vaak **zachtjes**, alsof hij een ei in zijn hand heeft.



Praktijkvoorbeeld

Stel, je speelt in een team van drie spelers tegen een ander team. Het doel is om je boules (de metalen ballen) zo dicht mogelijk bij het *but* (het kleine houten balletje) te gooien.

1. **De eerste worp** – Een speler van team A gooit het *but* op de baan.
2. **De eerste boule** – Een speler van team A gooit zijn eerste boule zo dicht mogelijk bij het *but*.
3. **De reactie** – Een speler van team B probeert zijn boule nog dichterbij het *but* te gooien.
4. **De strategie** – Als team A merkt dat team B dichterbij zit, kan een speler van team A proberen om de boule van team B **weg te schieten** met zijn eigen boule.
5. **Het einde** – Als alle boules gegooid zijn, wordt gemeten welke boule het dichtst bij het *but* zit. Dat team wint de ronde.

Het mooie is: **elke ronde is anders**. Je moet altijd weer nadenken over de beste strategie.



Hoofdstuk 2 – Materiaal en uitrusting

Boules kiezen

Boules zijn de metalen ballen die je gebruikt om te spelen. Het is belangrijk om boules te kiezen die **goed in je hand liggen** en bij je pasten. Hier zijn de belangrijkste dingen waar je op moet letten:

Gewicht

De boules zijn er in verschillende gewichten, meestal tussen **650 en 800 gram**. Wat is het beste voor jou?

Gewicht	Voor wie?	Voordelen	Nadelen
650-680 gram	Beginners, senioren	Licht, makkelijk te gooien	Minder stabiel in de wind
680-720 gram	Gemiddelde spelers	Goede balans tussen gewicht en controle	-
720-800 gram	Ervaren spelers	Zwaarder, blijft beter liggen	Moeilijker te gooien voor beginners

💡 **Tip:** Kies voor **lichtere boules (650-680 gram)**. Die zijn makkelijker te hanteren en je kunt er langer mee spelen zonder moe te worden.

Diameter

De grootte van de boule wordt gemeten in millimeters. De meest gebruikte maten zijn **70, 71, 72, 73, 74 en 75 mm**.



- **Kleinere boules (70-72 mm)** – Lichter, makkelijker vast te houden, maar rollen verder.
- **Grotere boules (73-75 mm)** – Zwaarder, blijven beter liggen, maar kunnen moeilijker vast te houden zijn voor mensen met kleine handen.

💡 **Tip:** Pak een boule in je hand. Als je **drie vingers** (duim, wijsvinger, middelvinger) eromheen kunt leggen, is de maat goed.

Hardheid

Boules zijn er in verschillende hardheden. Dit heeft invloed op hoe de boule **reageert als hij tegen een andere boule of het but aan komt**.

- **Zacht (110-120 kg/mm²)** – Goed voor **pointers** (spelers die de boule zo dicht mogelijk bij het but willen gooien). De boule blijft beter liggen en stuit minder.
- **Hard (120-130 kg/mm²)** – Goed voor **schietters** (spelers die andere boules willen wegslaan). De boule stuit meer en is sterker.
- **Extra hard (130+ kg/mm²)** – Alleen voor ervaren spelers die veel kracht gebruiken.

💡 **Tip voor beginners:** Kies voor **zachte of gemiddeld harde boules (110-120 kg/mm²)**. Die zijn makkelijker te controleren.

Glad of geribbeld

De boules hebben verschillende oppervlaktes:

- **Gladde boules** – Rollen soepeler, maar kunnen **glippen** als je handen vochtig zijn.
- **Geribbelde boules** – Blijven beter in je hand liggen, maar rollen iets minder soepel.



💡 **Tip:** Kies voor **licht geribbelde boules**. Die blijven goed in je hand liggen, ook als je handen wat zweterig zijn.

Het but

Het *but* (uitgesproken als "boet") is het kleine houten balletje waar je naartoe gooit. Het is meestal **30 mm groot** en weegt ongeveer **10-15 gram**.

- **Materiaal:** Meestal gemaakt van **beukenhout** of **esdoornhout**.
- **Kleur:** Vaak natuurlijk houtkleur, maar kan ook gekleurd zijn.
- **Onderhoud:** Bewaar het *but* **droog** en uit de zon, zodat het niet scheurt.

⚠️ **Let op:** Gebruik **nooit** een metalen but. Dat is niet toegestaan en kan gevaarlijk zijn!

Meetlint

Een meetlint is een **oprolbaar lint** van ongeveer **3 tot 5 meter lang** dat je gebruikt om te meten welke boule het dichtst bij het but zit.

- **Gebruik:** Leg het lint van het *but* naar de dichtstbijzijnde boule. De boule die het dichtst bij het *but* ligt, wint.

Werpcirkel

De werpcirkel is een **kleine cirkel** (meestal van hout of plastic) waar je in moet staan als je de boule gooit.

- **Grootte:** De cirkel heeft een **diameter van 35-50 cm**.
- **Gebruik:** Je moet met **beide voeten in de cirkel** staan als je gooit. Je mag de cirkel **niet verplaatsen** tijdens het gooien.



- **Tip:** Zet de cirkel neer op een **vlakke plek**, zodat je stabiel kunt staan.

Onderhoud van boules

Goede boules gaan **jaren mee**, maar alleen als je ze goed onderhoudt. Dit zijn de belangrijkste tips:

🧼 **Schoonmaken** – Veeg je boules na elke keer spelen **schoon met een droge doek**. Als ze erg vuil zijn, kun je ze afnemen met een **vochtige doek en een beetje afwasmiddel**. Droog ze daarna goed af.

🚫 **Niet in de regen laten liggen** – Als je boules nat worden, kunnen ze **roesten**. Berg ze altijd **droog** op.

🔧 **Krasjes voorkomen** – Boules kunnen krassen als ze tegen elkaar aan komen. Je kunt ze **in een zak of doos** bewaren om dit te voorkomen.

❄️ **Niet in de vriezer of in de hitte** – Extreme temperaturen kunnen de boules **beschadigen**. Bewaar ze op **kamertemperatuur**.

💡 **Tip:** Als je boules roestig worden, kun je ze **opslijpen met schuurpapier** (korrel 120-180) en daarna **inwrijven met olie** (bijvoorbeeld WD-40).

Materiaaltips voor senioren

Als je ouder bent, is het extra belangrijk om **comfortabel** materiaal te kiezen. Hier zijn onze tips:

✅ **Kies lichte boules (650-680 gram)** – Zo hoef je niet hard te gooien en kun je langer spelen.

✅ **Gebruik boules met een goede grip** – Geribbelde of matte boules blijven beter in je hand liggen.

✅ **Neem een comfortabele stoel mee** – Veel petanquebanen hebben bankjes, maar het is fijn om je eigen **klapstoel** mee te nemen.



- ✓ **Draag goede schoenen** – Kies **platte, gesloten schoenen** met een goede zool. Zo kun je stabiel staan.
- ✓ **Gebruik een handschoen** – Als je handen gevoelig zijn, kun je een **dunne handschoen** dragen voor extra grip.
- ✓ **Neem een flesje water mee** – Petanque is een rustige sport, maar je verliest toch vocht. **Drink genoeg!**



Hoofdstuk 3 De spelregels

Het Doel van het Spel

Het doel is eenvoudig: wie zijn boules het dichtst bij het but (doelbolletje) plaatst, wint punten. Het spel wordt gespeeld tot een team 13 punten heeft behaald (in competitie soms 11 of 15, afhankelijk van het reglement).

Benodigdheden

- 1 but (ook wel cochonnet, jack of kleintje genoemd): een houten bolletje van 30 mm doorsnee
- 6 tot 12 boules (afhankelijk van het aantal spelers)
- Een afgebakende speelterrein (terrain)

Aantal Spelers

Petanque kan op drie manieren worden gespeeld:

Vorm	Spelers per team	Boules per speler	Totale boules
Tête-à-tête (1 tegen 1)	1	3	6
Doublette (2 tegen 2)	2	3	12
Triplette (3 tegen 3)	3	2	12



De Speelbaan

Een officiële petanquebaan is minimaal 3 meter breed en 12 meter lang, maar petanque kan overal worden gespeeld waar grind, zand of aarde is. Ideale ondergronden zijn:

- Fijn grind (0-8 mm)
- Verpletterd zand
- Leemachtige grond

Te zachte of te harde ondergronden maken het spel moeilijker. Een goede baan is vlak, maar mag best een beetje oneffenheid hebben — dat maakt het tactisch interessant.

De Worp

1. Krukkelen

Een team gooit het but naar een plek 6-10 meter verderop. Het but moet minimaal 1 meter van elke hindernis (boom, muur, rand) af liggen.

2. De eerste boule

Het team dat het but heeft gekrukkeld, werpt de eerste boule.

3. Beurt om beurt

Daarna wisselen de teams beurt om boules te werpen.

4. Het "houden" van de punt

Het team dat de dichtstbijzijnde boule heeft, "houdt de punt". Het andere team moet proberen deze positie te verbeteren.



Punten Tellen

Als alle boules zijn geworpen, wordt de afstand gemeten. Het team met de dichtstbijzijnde boule wint de ronde (mène). Dit team krijgt 1 punt voor elke boule die dichterbij het but ligt dan de dichtstbijzijnde boule van de tegenstander.

Voorbeeld:

- Team A heeft de 1e, 2e en 4e dichtstbijzijnde boule
- Team B heeft de 3e dichtstbijzijnde boule
- Team A scoort 2 punten

Geldige en Ongeldige Worpen

- Een boule die uit de baan rolt, is ongeldig en wordt verwijderd.
- Een boule die het but wegschiet, kan geldig of ongeldig zijn, afhankelijk van de situatie.
- Als het but uit de baan wordt geschoten of verplaatst, gelden speciale regels (zie "But weggeschoten").

Speciale Situaties

But weggeschoten

Als het but wordt weggeschoten en buiten de speelgrenzen komt, zijn er twee scenario's:

- Er zijn nog boules over: De ronde wordt herhaald vanaf dezelfde cirkel. Er wordt geen punt toegekend.
- Er zijn geen boules meer over: Het team dat het but heeft weggeschoten, verliest alle punten die het in die ronde had kunnen scoren. De tegenstander scoort het aantal punten dat het had geworpen.



Gelijke Afstand

Als de dichtstbijzijnde boules van beide teams op exact dezelfde afstand liggen (zeldzaam, maar mogelijk), scoort geen van beide teams. De ronde wordt herhaald, maar het team dat de vorige ronde heeft gewonnen, begint.

Voet in de cirkel

Tijdens het werpen moet beide voeten binnen of op de rand van de cirkel blijven tot de boule de grond raakt. Bij een fout mag de tegenstander kiezen: de worp laten staan of opnieuw laten werpen.



Hoofdstuk 4 – De basistechniek

Petanque is een sport waar **techniek alles is**. In dit hoofdstuk leer je de basis van het gooien, zodat je **nauwkeurig en consistent** kunt spelen.

houding

Een goede houding is het begin van een goede worp. Zo doe je het:

1. **Sta rechtop** – Je rug moet recht zijn, niet gebogen.
2. **Voeten op schouderbreedte** – Zo heb je een **stabiele stand**.
3. **Knieën een beetje gebogen** – Dit helpt om je balans te houden.
4. **Gewicht op je voorvoet** – Je moet **licht naar voren leunen**, alsof je een stapje wilt zetten.

✗ **Fout:** Niet met een **holle rug** staan. Dat is slecht voor je rug en je kunt niet goed gooien.

voetenstand

Je voetenstand is heel belangrijk voor een **goede worp**. Er zijn twee veelgebruikte standen:

1. De gesloten stand (voor beginners)

- **Voeten naast elkaar**, op schouderbreedte.
- **Rechtervoet iets voor de linkervoet** (als je rechtshandig bent).
- **Voeten parallel aan elkaar**, niet scheef.

✓ **Voordelen:** Makkelijk te leren, stabiel.

✗ **Nadelen:** Minder kracht in de worp.



2. De open stand (voor gevorderden)

- **Linkervoet iets naar voren** (als je rechtshandig bent).
- **Rechtervoet iets naar achteren**, in een lichte hoek.
- **Gewicht op de voorvoet.**

✓ **Voordelen:** Meer kracht en controle.

✗ **Nadelen:** Moeilijker om te leren.

💡 **Tip:** Begin met de **gesloten stand**. Die is makkelijker en veilig voor je rug.

balans

Balans is **het belangrijkste** in petanque. Zonder goede balans kun je niet nauwkeurig gooien. Dit zijn de tips:

- ♦ **Houd je lichaam stil** – Beweeg niet heen en weer tijdens het gooien.
- ♦ **Kijk naar je doel** – Focus op het *but* of de plek waar je naartoe wilt gooien.
- ♦ **Adem rustig** – Haal diep adem en **houd je adem even in** als je gooit.
- ♦ **Gooi niet te hard** – Een zachte, gecontroleerde worp is beter dan een harde.

🧘 **Oefening:** Sta in je werpcirkel en **sluit je ogen**. Voel je of je stabiel staat? Als je wiebelt, pas dan je houding aan.

grip

Hoe houd je de boule vast? Dit is de **juiste manier**:

1. **Leg de boule in je handpalm** – De boule moet **niet in je vingers** liggen, maar in je **handpalm**.



2. **Gebruik je duim, wijsvinger en middelvinger** – Deze drie vingers houden de boule vast.
 3. **Houd je vingers ontspannen** – Knijp niet te hard, maar houd de boule licht vast.
 4. **Laat je pink en ringvinger langs de boule glijden** – Deze vingers helpen om de boule te sturen.
- ✗ **Fout:** Niet met **alle vingers** knijpen. Dan gooi je de boule te hard en verlies je controle.

Verschillende grips

Er zijn drie manieren om de boule vast te houden:

De klassieke grip

Duim onder, wijsvinger en middelvinger boven.

✓ **Voordelen:** Goede controle, geschikt voor alle worpen.

✗ **Nadelen:** Moeilijker voor mensen met kleine handen.

De half-klassieke grip

Duim aan de zijkant, wijsvinger en middelvinger boven.

✓ **Voordelen:** Makkelijker voor mensen met kleine handen.

✗ **Nadelen:** Minder controle bij harde worpen.

De schietgrip

Duim en wijsvinger aan de zijkant, middelvinger boven.

✓ **Voordelen:** Goed voor **schieten** (andere boules wegslaan).

✗ **Nadelen:** Moeilijk voor beginners.

💡 **Tip:** Gebruik de **klassieke grip**. Die is het makkelijkst en geeft de meeste controle.



armzwaai

De armzwaai is de beweging die je maakt voordat je de boule loslaat. Zo doe je het goed:

1. **Houd de boule voor je lichaam – Op hoogte van je heup.**
2. **Zwaai je arm langzaam naar achteren – Tot ongeveer schouderhoogte.**
3. **Zwaai je arm naar voren – In een soepele, vloeiende beweging.**
4. **Laat de boule los op het juiste moment – Niet te vroeg, niet te laat.**

✗ **Fout:** Niet met een **schokkende beweging** gooien. Dat zorgt voor onnauwkeurige worpen.

Soorten armzwaaien

Er zijn twee manieren om je arm te zwaaien:

De lage zwaai

Je arm blijft **laag**, ongeveer op heuphoogte.

✓ **Voordelen:** Goed voor **pointers** (spelers die de boule dicht bij het but willen gooien).

✗ **Nadelen:** Minder kracht.

De hoge zwaai

Je arm gaat **hoog**, tot schouderhoogte of hoger.

✓ **Voordelen:** Meer kracht, goed voor **schieten**.

✗ **Nadelen:** Moeilijker om te controleren.

💡 **Tip voor beginners:** Begin met de **lage zwaai**. Die is makkelijker en geeft meer controle.



loslaten

Het loslaten van de boule is **het belangrijkste moment** in de worp. Dit zijn de tips:

- ♦ **Laat de boule los op het laagste punt van je zwaai** – Dat is het moment waarop je arm **voor je lichaam** is.
- ♦ **Duw de boule lichtjes naar voren** – Geef een **zachte duw** met je wijsvinger en middelvinger.
- ♦ **Houd je pols recht** – Buig je pols niet, anders gaat de boule scheef.
- ♦ **Volg de beweging door** – Laat je arm **doorzwaaien** na het loslaten.

✗ **Fout:** Niet te **vroeg** of te **laat** loslaten. Dan gaat de boule niet waar je wilt.

uitzwaai

De uitzwaai is de beweging die je maakt **na** het loslaten van de boule. Dit is belangrijk voor:

- ✓ **Balans** – Je blijft stabiel staan.
- ✓ **Controle** – Je arm volgt de beweging van de boule.
- ✓ **Ritme** – Je leert een **soepele, vloeiende** beweging te maken.

Hoe doe je het goed?

1. **Laat je arm doorzwaaien** – Tot ongeveer **heuphoogte**.
2. **Houd je ogen op het doel gericht** – Kijk naar waar je de boule naartoe hebt gegooid.
3. **Blijf ontspannen** – Span je spieren niet aan.

💡 **Tip:** Als je merkt dat je **wiebelt** na het gooien, oefen dan je balans.



veel voorkomende fouten

Iedereen maakt in het begin fouten. Dit zijn de **meest voorkomende fouten** en hoe je ze kunt oplossen:

1. De boule gaat te ver

Oorzaak: Je gooit te hard, of je laat de boule te laat los.

Oplossing:

- Gebruik een **lichtere boule**.
- Laat de boule **earlier los**.
- Oefen met een **zachtere zwaai**.

2. De boule gaat te kort

Oorzaak: Je gooit te zacht, of je laat de boule te vroeg los.

Oplossing:

- Gebruik een **zwaardere boule**.
- Laat de boule **later los**.
- Zwaai je arm **iets verder door**.

3. De boule gaat naar links of rechts

Oorzaak: Je houding is scheef, of je duwt de boule scheef weg.

Oplossing:

- Controleer je **voetenstand** (moeten parallel zijn).
- Houd je **pols recht**.
- Kijk naar je **doel** en focus daar op.

4. De boule stuit te veel

Oorzaak: Je gooit te hard, of je boules zijn te hard.

Oplossing:

- Gebruik **zachtere boules** (110-120 kg/mm²).
- Gooit **zachter**.
- Gooi de boule **iets hoger** (zodat hij minder hard op de grond komt).



5. De boule rolt te ver door

Oorzaak: De ondergrond is glad, of je gooit te hard.

Oplossing:

- Gebruik boules met **meer grip** (geribbeld).
- Gooit **zachter**.
- Gooi de boule **iets hoger** (zodat hij minder hard op de grond komt).

oefeningen

Oefenen is de beste manier om beter te worden in petanque. Hier zijn **praktische oefeningen** die je thuis of op de baan kunt doen:

1. Oefening: De basisworpen (voor beginners)

Doel: Leren hoe je de boule **recht en nauwkeurig** kunt gooien.

Benodigdheden:

- 1 boule
- 1 but (of een klein steentje)

Stappen:

1. Zet het *but* op **5 meter afstand**.
2. Gooi de boule **zachtjes** naar het *but* toe.
3. Probeer de boule **binnen 50 cm** van het *but* te gooien.
4. Herhaal dit **10 keer**.

Doel: Minstens **5 van de 10 worpen** binnen 50 cm van het *but*.

2. Oefening: De afstand bepalen

Doel: Leren hoe ver je de boule kunt gooien.

Benodigdheden:

- 1 boule
- Meetlint

Stappen:

1. Gooi de boule **zachtjes** voor je uit.
2. Meet hoe ver de boule is gekomen.



3. Probeer de volgende worp **op dezelfde plek** te gooien.

4. Herhaal dit **5 keer**.

Doel: Alle 5 worpen binnen **1 meter** van elkaar.

3. Oefening: Het but raken

Doel: Leren hoe je het *but* kunt raken (voor schieters).

Benodigdheden:

- 2 boules
- 1 but

Stappen:

1. Zet het *but* op **3 meter afstand**.
2. Gooi de eerste boule **zachtjes** naar het *but* toe.
3. Probeer met de tweede boule het *but* **weg te schieten**.
4. Herhaal dit **5 keer**.

Doel: Minstens **2 van de 5 keer** het *but* raken.

4. Oefening: De precisie-oefening

Doel: Leren hoe je de boule **precies op een bepaalde plek** kunt gooien.

Benodigdheden:

- 3 boules
- 1 but
- 3 kleine steentjes of munten

Stappen:

1. Leg de **3 steentjes** op **1 meter afstand** van elkaar, in een rechte lijn.
2. Zet het *but* aan het einde van de lijn.
3. Probeer met elke boule **een steentje** te raken.
4. Herhaal dit **3 keer**.

Doel: Minstens **1 van de 3 steentjes** raken.

5. Oefening: De balans-oefening

Doel: Leren hoe je **stabiel** kunt staan tijdens het gooien.

Benodigdheden:

- 1 boule



Stappen:

1. Sta in je **werpcirkel**.
2. Sluit je **ogen**.
3. Gooi de boule **zachtjes** voor je uit.
4. Open je ogen en kijk waar de boule is beland.
5. Herhaal dit **5 keer**.

Doel: De boule binnen **1 meter** van de plek waar je hem wilt gooien.

6. Oefening voor senioren: De ontspannen worp

Doel: Leren hoe je **ontspannen** kunt gooien, zonder kracht te gebruiken.

Benodigdheden:

- 1 boule
- 1 but

Stappen:

1. Zet het *but* op **3 meter afstand**.
2. Houd de boule **licht vast** in je hand.
3. Gooi de boule **zachtjes**, alsof je een ei in je hand hebt.
4. Probeer de boule **binnen 1 meter** van het *but* te gooien.
5. Herhaal dit **10 keer**.

Doel: Minstens **7 van de 10 worpen** binnen 1 meter van het *but*.



Hoofdstuk 5 Tactiek en Strategie

Petanque wordt vaak vergeleken met schaken of curling — het is een tactisch spel waarin positionering en risico-management essentieel zijn.

De Rollen binnen een Team

Rol Taak Vaardigheden

Pointeur Plaatst de eerste boules dicht bij het but Precisie, geduld, gevoel

Milieu / Tireur Schiet weg wat de pointeur niet dicht genoeg heeft geplaatst

Kracht, techniek, zelfvertrouwen

Défenseur / Chef Coördineert, beslist de tactiek, speelt defensief Overzicht, ervaring, leiderschap

Basisstrategieën

1. De Point (Punt pakken)

Als je team begint, is het doel om de eerste boule zo dicht mogelijk bij het but te plaatsen. Dit "pakt de punt" en dwingt de tegenstander tot actie.

2. De Tir (Schieten)

Als de tegenstander dichterbij zit dan jij, heb je twee opties:

- Proberen dichterbij te plaatsen (riskant, maar veilig)
- De tegenstandersboule wegschieten (risicovol, maar effectief)

3. De Gegarde (Afschermen)

Plaats een boule tussen het but en de tegenstander of naast het but als "schild". Dit maakt het voor de tegenstander moeilijker om te schieten zonder het but te raken.



4. Het But Verplaatsen

Soms is het tactisch verstandig om het but weg te schieten (als je toch achter staat) of juist te beschermen. Een ervaren speler kan met een boule het but subtiel verplaatsen naar een gunstigere positie.

5. De "Killing Point"

Als je team ver voorstaat (bijvoorbeeld 12-8), speel je defensief: plaats boules ver van het but, weg van de tegenstander. Dit maakt het bijna onmogelijk om nog veel punten te scoren.

6. De "Chasseur"

Als je achterstaat, moet je agressief spelen: schieten, risico's nemen, proberen het but te verplaatsen.

Tactische Principes

- Kijk eerst,werp dan: Loop altijd naar het but toe en bekijk de situatie van alle kanten
- Denk twee worpen vooruit: Wat gebeurt er als ik mis? Wat is mijn back-up plan?
- Ken je tegenstander: Speelt hij/zij liever punt of tir? Pas je tactiek daarop aan
- Gebruik de baan: Oneffenheden, hellingen en obstakels zijn je bondgenoten
- Communicatie: In een team, bespreek elke worp. Wie doet wat? Waar landen we?



Hoofdstuk 6 Hoe Leer Je Petanque?

Stap 1: De Basics (Week 1-2)

- Leer de spelregels en terminologie
- Oefen de juiste houding en greep zonder te werpen
- Werp 50x per dag op een doel (bijv. een stoel) van 5 meter afstand
- Focus op ontspanning, niet op precisie

Stap 2: De Point Ontwikkelen (Week 3-6)

- Oefen op verschillende afstanden (4, 6, 8, 10 meter)
- Leer een vaste landingsplek kiezen
- Oefen op verschillende ondergronden
- Speel korte spelletjes (tot 5 punten) tegen een beginner

Stap 3: De Tir Leren (Week 7-12)

- Begin met het raken van een grote doel (een doos) van dichtbij
- Verklein het doel en vergroot de afstand geleidelijk
- Oefen het stuiteren — dit is de moeilijkste vaardigheid
- Leer inschatten hoe hard je moet werpen

Stap 4: Tactiek en Teamspel (Maand 3+)

- Ga bij een club spelen
- Speel doublettes en triplettes
- Leer de rollen: pointeur, tireur, chef
- Bestudeer de baan voordat je werpt
- Leer van ervaren spelers — vraag om feedback



Oefeningen voor Thuis

- De Lijn: Leg 5 boules in een lijn op 6 meter afstand. Probeer er tussen te landen.
- De Cirkel: Teken cirkels van 30 cm op verschillende afstanden. Probeer erin te landen.
- Tir-oefening: Zet een blikje op 6 meter. Probeer het omver te werpen met een stuiter.
- Het But-spel: Werp het but, probeer er 3 boules dichterbij te krijgen dan 1 tegenstandersboule.

Les nemen

Veel petanque-clubs bieden beginnerscursussen aan. Een ervaren instructeur kan in enkele uren meer bijbrengen dan weken zelf oefenen. Zoek een club bij jou in de buurt via de Nederlandse Petanque Bond of via de website van je gemeente.



Samenvatting en tips voor beginners

Petanque is een **leuke, sociale en tactische sport** die iedereen kan spelen. Met deze gids heb je de basis onder de knie. Hier zijn nog een paar **extra tips** om goed te beginnen:

- ✓ **Speel regelmatig** – Oefening baart kunst! Probeer **minstens 1 keer per week** te spelen.
- ✓ **Kijk naar ervaren spelers** – Observeer hoe zij gooien en leer van hun techniek.
- ✓ **Vraag om advies** – De meeste petanquespelers zijn **vriendelijk** en helpen je graag.
- ✓ **Geniet van het spel** – Petanque draait om **plezier hebben**, niet om winnen.
- ✓ **Word lid van een vereniging** – Veel verenigingen hebben **gratis proeflessen** voor beginners.

Waar kun je petanque spelen?

In Nederland zijn er **veel petanquebanen** waar je kunt spelen. Je kunt ze vinden:

- In **parken** (veel gemeentes hebben petanquebanen).
- Bij **sportverenigingen** (zoals KNPV – Koninklijke Nederlandse Petanque Vereniging).
- Op **stranden** (sommige stranden hebben speciale petanqueplekken).
- In **Frankrijk** (als je op vakantie bent, probeer dan eens een potje mee te doen!).



Handige websites

- [KNPV – Koninklijke Nederlandse Petanque Vereniging](#)
 - [FIPJP – Internationale Petanque Federatie](#)
 - [Petanque.nl – Nieuws en informatie over petanque in Nederland](#)
-

Veel plezier met petanque! 🎯

"Petanque is niet alleen een sport, het is een levensstijl." – Onbekend



Tot slot

Petanque is een sport voor het leven. Of je nu 8 of 80 jaar bent, of je nu speelt op een dorpsplein in Frankrijk of in een park in Nederland — de essentie blijft hetzelfde: concentratie, tactiek, precisie en gezelligheid.

De schoonheid van petanque ligt in de eenvoud van de regels en de oneindige diepgang van het spel. Elke worp is een nieuwe uitdaging. Elke baan is anders. Elke tegenstander leert je iets nieuws.

Pak je boules, zoek een baan, en ervaar zelf waarom miljoenen mensen wereldwijd verliefd zijn op dit spel.

Bonne chance et bonne jeu!