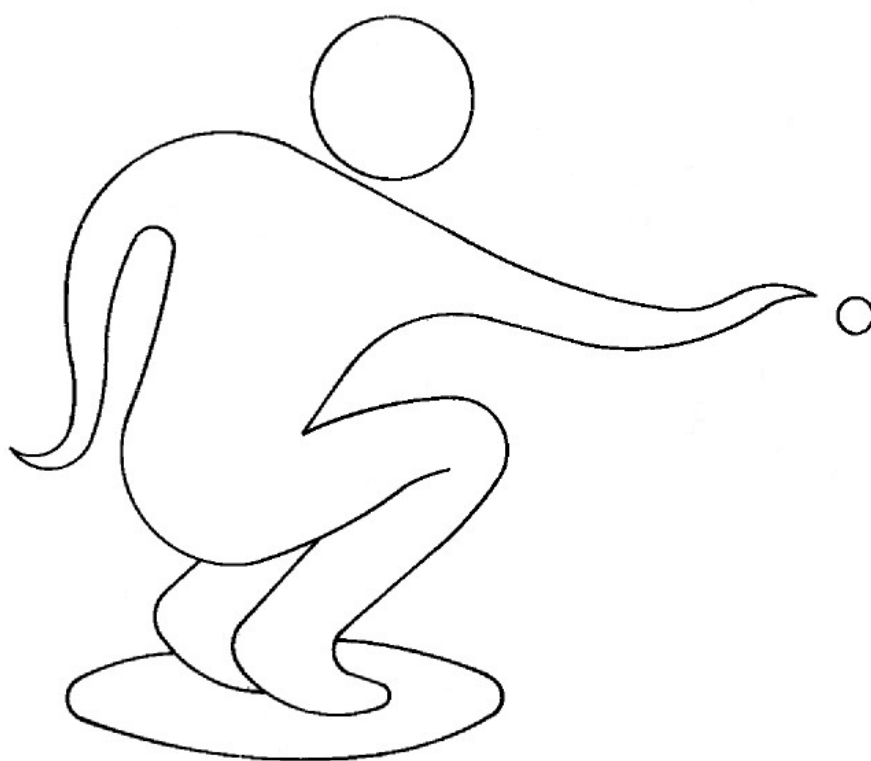


PETANCA



TÉCNICA

Y

PERFECCIONAMIENTO

SUMARIO

Sumario.....	1 y 2
Un prólogo para los educadores.....	3
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN AL MÉTODO.....	5
La Petanca: método global y progresivo.....	7 y 8
Las aportaciones educativas de la Petanca.....	9
Los objetivos a perseguir.....	10
El material.....	11
Manipulaciones y calentamiento.....	12
La sesión.....	13
CAPÍTULO II: ENFOQUE TÉCNICO DE LA PETANCA.....	15
Descubrimiento de la Petanca.....	17 a 19
Reglas generales de la Petanca.....	20 y 21
Las posiciones de juego.....	22 y 23
El juego de pie.....	24 a 27
El juego en cuclillas.....	28 y 29
El juego de una bola.....	30 y 31
Importante.....	32
CAPÍTULO III: ESTUDIO DE LOS MODOS DE LANZAR.....	33
Iniciación al punto.....	35 y 36
Iniciación al tiro.....	37 y 38
El punto deslizado.....	39 y 40
El tiro a la raspalla o a la rafa.....	41 a 44
El punto en Semi-portada.....	45 y 46
El tiro al hierro.....	47 a 49
El punto en portada.....	50 y 51
Los tiros especiales.....	52 y 53
El punto con efectos.....	54 y 55

CAPÍTULO IV: ALGUNAS NOCIONES GENERALES DE TÁCTICA Y DE PRÁCTICA..57

Táctica general de la partida de petanca.....	59 y 60
Marca de objetos y medida de los puntos.....	61 y 62
El sorteo.....	63 y 64
ANEXO SOBRE JUEGOS.....	65 y 66
Las contribuciones educativas de la Petanca.....	67
Los modos de lanzar (recordatorio):	
1/ Boliche y punto.....	68
2/ Tiro.....	69
Nivel 1:	
Boliche.....	70 a 72
Punto.....	73 a 78
Tiro.....	79 a 83
Nivel 2:	
Boliche.....	84 y 85
Punto.....	86 a 91
Tiro.....	92 a 95
Nivel 3:	
Boliche.....	96
Punto.....	97 a 100
Tiro.....	101 a 103
CUADRO DE EVALUACIÓN.....	104

P.D. Para la elaboración de este Anexo me he guiado y adaptado ejercicios publicados en el “Manuel Pédagogique”, editado por PLASTICO ROTOTECH, y homologado por la “Federación Internacional de Petanca” y el “Centro Internacional de enseñanza de Petanca”.

UN PRÓLOGO PARA LOS EDUCADORES

Ustedes van a utilizar un método de enseñanza de la petanca destinado, principalmente, a jóvenes que no han tenido ningún conocimiento de este deporte. Es evidente que, si ustedes lo emplean para jóvenes que hayan tenido ya cierta experiencia de la petanca, deben determinar el nivel que han alcanzado para avanzar más rápido en algunas sesiones e insistir más en otras: es su responsabilidad y su autoridad.

Además, deben entender que el orden o secuencia propuesta de las sesiones, si bien responden a una lógica de fondo, no es imperativo. La práctica de la petanca es tal que usted se verá obligado, desde el principio, a hablar de ciertos aspectos del deporte que no serán abordados en detalle más que posteriormente. Esta es, también, la razón por la que diversos elementos de esta enseñanza son el objeto de fichas especiales, a las que usted podrá recurrir a lo largo de toda la ejecución del método: manipulación, arbitraje, medida de puntos.

Nosotros recomendamos, encarecidamente, utilizar, con los jóvenes, una pedagogía del descubrimiento, es decir de hacer “descubrir” la necesidad de jugar de tal o cual manera, o en tal o cual posición, antes de explicarles “el por qué” y de prodigarles los consejos técnicos correspondientes.

También, muy pronto sentirá la necesidad de que jueguen unas partidas reales. Se trata de una demanda sistemática de los jóvenes a partir del momento que alcanzan un cierto nivel, incluso, relativamente, poco nivel. Es indispensable mezclar siempre, en una misma sesión, enseñanza técnica y actividades lúdicas. Prácticamente todas las sesiones darán lugar a partidas o juegos equivalentes. Convendrá, pues, prepararles ejercicios adecuados con los que se pueda reanudar, apoyándose sobre casos concretos, las enseñanzas y los consejos prodigados a lo largo de todas las sesiones precedentes,

La aplicación con éxito del método depende esencialmente de ustedes, de su paciencia y de su manera de hacer bien y disfrutar de nuestro deporte a los jóvenes que lo descubren, a fin de que sean tentados de practicarlo regularmente.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN AL MÉTODO

- Presentación
- Objetivos
- Puesta en marcha

LA PETANCA: MÉTODO

La petanca es un deporte, una actividad al aire libre, una escuela de juego limpio, de recreación y de ocio.

Hasta el presente los jóvenes deportistas se han iniciado siempre por incorporación a las verdaderas partidas. En lo que concierne a la técnica, cada uno imitaba a su campeón, comprendía la partida de petanca a través de lo que él decía y hacía, entraba directamente en el meollo de la cuestión o ejercitándose solo con paciencia, largamente. Descubría así la Petanca, como un todo, y no corregía sus defectos y errores, sobre los aspectos técnicos.

La Federación Española, que cuenta con cerca de 20.000 licencias, se debe interesar mucho más por sus jóvenes y por las, posibles, nuevas incorporaciones. El propósito de este folleto es facilitar su introducción al deporte de la Petanca y conseguir que participen en partidas a su medida.

Nosotros debemos enseñarles la técnica general del punto y del tiro sin forzar sus disposiciones naturales y morfológicas como lanzador, sino demostrándole la eficacia del método.

Nosotros debemos inculcarles, progresivamente, las nociones generales de táctica, de ventaja, del uso del tiempo, de ataque y defensa, todo ello dejándoles la responsabilidad de sus iniciativas.

Debemos ayudarles a comprender poco a poco la codificación de nuestro deporte, el control de sí mismos y el respeto a sus compañeros, adversarios, árbitros y público.

El objetivo de nuestro deporte es simple y nosotros podemos indicarlo inmediatamente a nuestros jóvenes. Si jugar al fútbol es empujar con el pie un balón dentro de la portería contraria, impidiendo que entre en la suya, JUGAR A LA PETANCA ES COLOCAR SUS BOLAS MAS CERCA DEL BOLICHE QUE LAS DEL CONTRARIO.

Las observaciones que todos debemos hacer a un joven que pone una bola en su mano es que sienta el tacto con la misma y después la lance, alta y baja, en dirección a un objetivo: boliche, bola o cualquier otro objeto. Es preciso, por tanto:

- 1) Dar al niño/joven esta primera noción de nuestro deporte: la zona de lanzamiento es un círculo trazado sobre el suelo o un círculo colocado sobre el mismo.
- 2) Enseñarle que el sentido primero del juego no es destruir, sino colocar un objeto lo más cerca posible de otro.

GLOBAL Y PROGRESIVO

Conviene, a continuación, resumir las reglas de la Petanca:

- El primer equipo lanza una bola hacia el boliche.
- El segundo equipo intenta lanzar una bola más cerca del boliche:
 - Si lo consigue, es el primer equipo el que debe jugar de nuevo.
 - Si no lo consigue, debe continuar jugando hasta que lo logre o mientras tenga bolas.
- Cuando un equipo no tenga más bolas para jugar, los adversarios juegan las que les quedan.
- Cuando todas las bolas han sido jugadas, un equipo marca a su favor tantos puntos como bolas tenga más cerca del boliche que el equipo contrario.
- Cada equipo acumula los puntos marcados y el equipo ganador será el primero que llegue a 13.

Se puede, igualmente, añadir que:

- Durante el juego un equipo puede lanzar su bola
 - Con el fin de acercarse más al boliche que el adversario.
 - Para alejar una de las del adversario de manera que una de las suyas sea la que gane.
- El desplazamiento del boliche puede llevar a un resultado similar, estos cambios en el juego pueden ser intencionados o accidentales.

Es así como podemos presentar nuestro deporte desde el principio, es posible hacer jugar a los niños/jóvenes inmediatamente. Es evidente que no será cuestión de plantearles los progresos técnicos desde las primeras sesiones. Es preciso primero dar una visión general de los movimientos técnicos y comenzar por darles directrices generales.

Añadiremos, en cada sesión, nuevas nociones que retomaremos a lo largo de la enseñanza del método hasta que todo sea bien percibido.

La progresión debe ser realizada por etapas, el gesto completo y natural, hasta el movimiento armonioso y funcional de todo el cuerpo.

LAS APORTACIONES EDUCATIVAS DE LA PETANCA

Estas aportaciones son de varias áreas individuales que, como todo lo que se refiere a la persona, están estrechamente superpuestas, cuando no son fuertemente dependientes las unas de las otras. Por razones de comodidad os las presentamos bajo cinco rúbricas, dejando en manos del educador ponerlas de relieve alternativa o simultáneamente.

APORTACIONES MOTORAS:

La Petanca permite desarrollar las cualidades de dirección y precisión de los que la practican.

Favorece, igualmente, la coordinación de movimientos de diversos miembros y fortalece las cualidades de equilibrio.

APORTACIONES SENSORIALES:

La Petanca es excelente para el sentido del tacto y para el mantenimiento de la visión. Ella permite, sobretodo, a cada una de las personas tener un mayor auto-control.

APORTACIONES EMOCIONALES:

La Petanca procura el placer de jugar con el equipo que domina cada vez más su práctica. Que se sienten un poco los maestros y la alegría, siempre grande, de ganar un punto, golpear una bola, hacer un bonito tiro, lo que ayuda a ser más consciente de sus posibilidades.

APORTACIONES SOCIALES:

La Petanca favorece los contactos humanos por la supresión, la mayor parte del tiempo, de las barreras sociales. No hay más, en los juegos, que compañeros y adversarios. Incluso la conducta de las partes nos invita a utilizar el debate, dar consejos, exteriorizarse.

APORTACIONES INTELECTUALES:

Las cualidades intelectuales que la Petanca favorece el desarrollo con numerosas. Se puede citar, entre otras, la atención, la concentración, el trabajo de la memoria, el recurso al cálculo y a las estimaciones sobre probabilidades.

El objetivo de esta enseñanza será pues, si bien, descubrir la Petanca, el deporte, pero, además, utilizar esta disciplina al servicio del niño/joven para ayudarle a entender su entidad física.

LOS OBJETIVOS A PERSEGUIR

Se comenzará por utilizar actividades espontáneas: los niños jugarán con los artilugios, aunque no sepan nada del juego de bolas. Se les dirigirá, a continuación, hacia juegos simples, para exponer las normas generales del juego de petanca. Se pasará, por fin, progresivamente a ejercicios preparatorios al conocimiento de la técnica de base.

A medida del desarrollo de las capacidades de los niños, se llegará, a través de los ejercicios principales, a lo largo de múltiples sesiones, al conocimiento de todas las técnicas y de todos los modos de lanzar, y se terminará con el uso de ejercicios de perfeccionamiento, por la cultura de la dirección y los entrenamientos.

A lo largo de las sesiones, él podrá aprovechar cada ocasión para inculcar a los niños nociones de reglamento y de la técnica.

Como hemos señalado antes, los educadores serán inducidos, muy temprano, a comenzar partidas de petanca. Estas serán, naturalmente, organizadas después de los ejercicios correspondientes a la sesión. En el transcurso de las primeras partidas se velará, simplemente, por no corregir más que las faltas cometidas en las áreas que ya han sido abordadas y, solamente, los errores más flagrantes, pero sin insistir demasiado en los temas que no han sido, aún, tratados. Se puede limitar el tiempo de juego a algunas manos.

Las diversas etapas de la iniciación se deben superar en estrecha relación con la receptividad de los niños. Él no tendrá miedo de duplicar o, incluso, triplicar una sesión, si la mayoría de los niños no efectúan correctamente un movimiento.

A partir de la etapa de iniciación en la que nos acercamos a los ejercicios para obtener una buena comprensión de todas las técnicas, es posible, y, al mismo tiempo, deseable intercambiar o agrupar los modos de lanzar. Se puede, por ejemplo, aplazar el estudio de “la porté” al final del programa o de abordar el tiro en otro momento.

MATERIAL

BOLAS:

Si el reglamento de juego prevé que las bolas deben tener un diámetro comprendido entre 70,5 mm (mínimo) y 80 mm (máximo), con un peso entre 650 g y 800 g, es aconsejable:

Bolas de 65 mm de diámetro y 600 g, de peso

Es importante proporcionar bolas a todos los niños.

BOLICHES:

Conviene prever un número elevado.

CUADRADOS DE TELA:

Algunos cuadrados de 30 cm de lado.

GRAN LIENZO PINTADO:

Con círculos concéntricos.

- Un cuadrado de tela de 1,5 m de lado.
- Un círculo central de 20 cm de diámetro.
- Coronas de 10 cm de ancho.
- Círculos numerados de 5 a 1 partiendo del centro.

CÍRCULOS:

Metálicos o de plástico de 50 cm de diámetro.

NOTA: Es fácil de confeccionar con piezas de tubo en plástico de, alrededor, de 1,60 m cuyos extremos están conectados por palitos cortados a medida.

CINTAS DE PERSIANAS:

Cintas de persianas de entre 6 y 8 m.

BARRAS DE MADERA:

Tipos palos de escoba o similares.

CUERDA DE SALTAR:

Debe tener, alrededor de, 6 metros de longitud. Los soportes para dos postes de 3 m, alrededor.

MEDIDAS:

- Un metro de banda metálica.
- Un metro articulado.

TERRENO DE JUEGO

- Dejando la mayor parte de la zona de juego en terreno libre.
- Marcar una zona de tiro y otra de punto.

- Trazar un rectángulo de 4 m x 15 m, necesario para el desarrollo de ciertos ejercicios.

MANIPULACIONES Y CALENTAMIENTO

Contrariamente a una opinión muy extendida, las manipulaciones y los gestos de calentamiento no son nunca inútiles. Cada uno puede constatar que antes del comienzo de una competición todos los deportistas calientan, en el sentido propio del término; a nadie le gusta comenzar una partida “frio”. Sin llegar a ser sistemático, es bueno hacer descubrir esta necesidad a los niños/jóvenes y de exponerles los gestos que efectúan más a menudo los deportistas.

Se les enseñará algunos gestos de calentamiento a los que puedan recurrir tales como rotaciones rápidas del brazo del lanzador (extendido), movimientos de muñecas, flexiones, lanzamientos de bolas.

Las manipulaciones tienen, igualmente, importancia para favorecer el contacto con el equipo y ayudar a los jóvenes a sentirse cómodos con las bolas en las manos. Se podrá trabajar con los ejemplos siguientes:

CON UNA BOLA:

- Hacer girar una bola en la mano, por delante, el brazo doblado por el codo, el brazo delante horizontal, después vertical, la palma siempre girada hacia el cielo.
- Hacer girar una bola en la mano, el brazo a lo largo del cuerpo, la palma girada hacia atrás, horizontalmente y después verticalmente.

N.B: Verticalmente, los dedos están unidos, la bola no se aloja en la mano; es el juego de los dedos y de la muñeca lo que hace girar la bola. Se prepara para jugar la bola.

Horizontalmente, son los movimientos del brazo los que hacen girar la bola.

Esto ayuda a conocer su bola (peso, dimensión) y a controlarla: no dejarla caer.

- Hacer pasar una bola de una mano a otra por delante suya, después por detrás.
- Hacer girar una bola alrededor de la cintura en un sentido después del otro.

N.B.: Son los dedos unidos los que lanzan la bola de una mano a la otra. Debemos tener éxito en el logro de estas manipulaciones con el cuerpo recto sin vigilar sus movimientos.

CON DOS BOLAS:

- Hacer girar las dos bolas en una sola mano para aflojar los dedos.
- Coger una bola en cada mano y cambiarlas simultáneamente de mano. Los objetos transitan verticalmente de una mano a otra en el sentido de las agujas de un reloj, después en el otro sentido.

CON TRES BOLAS:

- Coja dos bolas en una mano y una en la otra; hacer pasar una bola de la mano sobrecargada hacia los dedos de la otra mano.
- Eventualmente hacer juegos malabares con las bolas como si fuesen naranjas.

ATENCIÓN: Algunas de estas manipulaciones son peligrosas para sus pies... y para los de sus vecinos.

LA SESIÓN

Cada sesión de iniciación debe estar cuidadosamente preparada. Es preciso que el material esté preparado y que el educador haya estudiado la organización del tiempo de trabajo, los ejercicios y los juegos. Debe tener pensada su sesión como un profesor prepara su curso.

RECEPCIÓN DE LOS NIÑOS/JOVENES:

Un buen apretón de manos, al que el joven es muy sensible, sellará la unión entre él y el adulto. Algunas palabras de acogida y algunos comentarios personalizados serán igualmente bienvenidos a medida que el educador conozca mejor a cada niño/joven.

CONTROL – AMBIENTE:

No hay que olvidar que si se trata de la escuela del miércoles – o del sábado – esta no es la Escuela en sí misma.

El educador debe demostrar cierta autoridad y asegurar la buena realización de los niños/jóvenes. Es preciso, al tiempo, que les deje exteriorizar el placer de jugar y que los lleve rápidamente al juego (no significa, necesariamente: partida).

CALENTAMIENTO Y MANIPULACIONES:

La Petanca no es un deporte esencialmente físico; su práctica no necesita, por tanto, un calentamiento tan fuerte como en un deporte violento - rugby, fútbol – o de un deporte de esfuerzo físico breve e intenso como el atletismo.

Es necesario, no obstante, hacer comprender a los niños/jóvenes que la parte muscular tiene su importancia y que no se llega a ser un buen competidor, regular y de rendimiento, si no está en perfectas condiciones físicas. Se les debe explicar lo que es indispensable para estar seguro de su dirección y para mantener su concentración.

Corresponde al educador juzgar la preparación de los niños/jóvenes en ciertas acciones de calentamiento – lo que siempre es bueno – y en ciertas manipulaciones sin sistematizar en cada sesión.

TEORÍA Y ENSEÑANZA PROPIAMENTE DICHA:

Después de haber indicado a los niños/jóvenes el objetivo de la Petanca – aproximarse al boliche – se le puede hacer descubrir, en el progreso de la enseñanza, todos los aspectos técnicos y tácticos del deporte.

Para cada sesión el educador expondrá rápidamente, pero con claridad, el tema, si es necesario con la ayuda de dibujos sobre el terreno.

JUEGOS DE APROXIMACIÓN – EJERCICIOS:

En cada sesión ellos (ejercicios) deben estar relacionados con el tema estudiado, poniendo en práctica lo que acaban de enseñarles. Pueden servir, no obstante, para recordar sesiones anteriores.

Estos juegos y ejercicios pueden variar hasta el infinito, pero, siempre, deben generar la competición. Hablando de ejercicios simples es preciso llegar a una verdadera partida de petanca.

CAPÍTULO II

ENFOQUE TÉCNICO DE LA PETANCA

- Descubrimiento
- Reglas Generales
- Técnicas de lanzar

DESCUBRIMIENTO DE LA PETANCA

En principio es necesario exponer a los niños/jóvenes que el objetivo a realizar es simple: SE TRATA DE COLOCAR SUS BOLAS MAS CERCA QUE LAS DE SU ADVERSARIO DE UN OBJETIVO QUE SE LLAMA BOLICHE.

En esta etapa el educador enseña a los niños/jóvenes las reglas esenciales y les da las primeras nociones del reglamento. Él debe dejarlos jugar a su “guisa” sin imponerles el gesto, pero comentando las diversas situaciones.

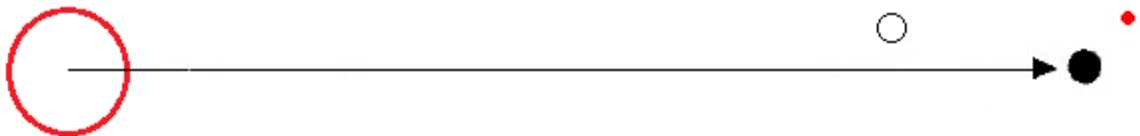
A lo largo de toda la sesión el educador repite las reglas en función del caso que se presenta y hace preguntas acerca de ellas. Aprovecha el juego para comenzar a hablar de táctica, especialmente cuando escoge entre tirar o apuntar.

EL JUEGO

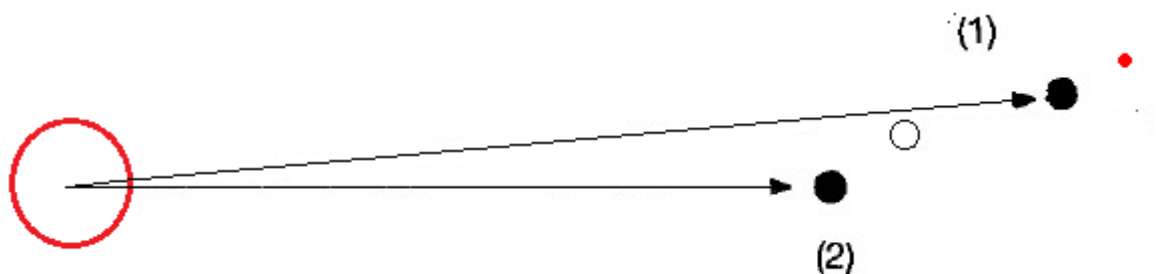
- El primer equipo lanza una bola hacia el boliche:



- El segundo equipo intenta colocar una bola más cerca del boliche.



- Si tiene éxito, es el primer equipo el que tiene que volver a jugar. Si no (2) él debe volver a jugar hasta que tenga éxito (1) o hasta que jueguen todas sus bolas.

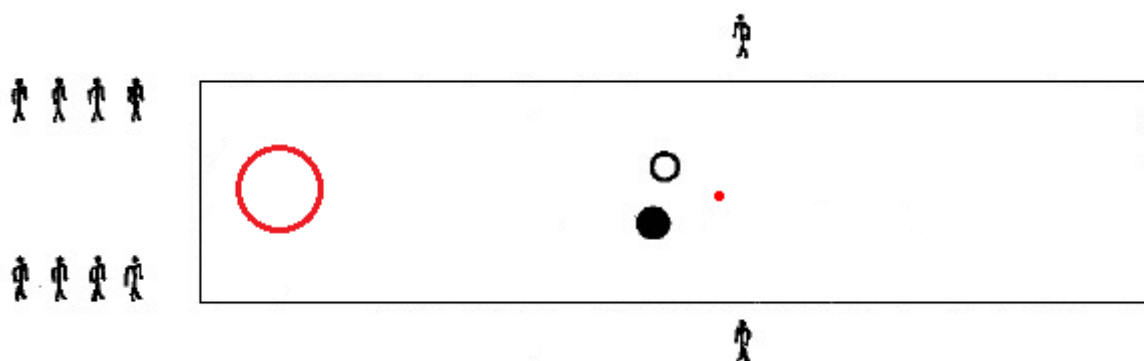


- Cuando un equipo no tenga más bolas, el equipo contrario juega las bolas que le quedan.

EL JUEGO DE BASE

En este estado de iniciación el educador podrá comenzar a utilizar lo que nosotros llamamos <<el juego de base>>:

- Se traza un terreno rectangular y se da una bola a cada deportista.
- El círculo de lanzar está colocado en uno de los extremos del rectángulo y el boliche es colocado por el educador a 5 metros del círculo.
- Los deportistas forman dos equipos que se colocan, como en una carrera de relevos, en dos columnas, en el exterior del rectángulo y detrás del círculo de lanzar. Cuando un deportista ha lanzado su bola, se colocará en el mismo lado del rectángulo, cerca del boliche.



- Se juega aplicando las reglas generales: un deportista intenta colocar su bola lo más cerca posible del boliche. Un deportista del equipo contrario juega a continuación: si no consigue ganar (su bola más próxima al boliche que la del equipo contrario), otro deportista de su equipo tratará de hacerlo; si lo logra volverá a jugar un deportista del primer equipo.
- Cuando todos los deportistas han lanzado su bola, se cuenta el número de bolas del mismo equipo que estén más cerca del boliche que la mejor del equipo contrario, estos serán los puntos obtenidos: es la MANO.
- El equipo que ganó la mano anterior recomienza la jugada hasta que uno de los dos equipos alcance 13 puntos: es la PARTIDA.

Para que los deportistas puedan diferenciar sus bolas se marcan con una tiza las de un equipo

Se designará, igualmente, a un deportista en cada equipo para “llevar las puntuaciones”.

Conviene, también, aprovechar el juego para sentir la necesidad de “apresurarse”, para “eliminar”, a veces, las bolas del contrario (noción de tiro). Es preciso dejar hablar a los deportistas y no intervenir más que cuando la discusión se “enrarece”. El educador debe responder a las preguntas lo más sencillamente posible sin entrar en el detalle, porque estamos empezando a descubrir el juego.

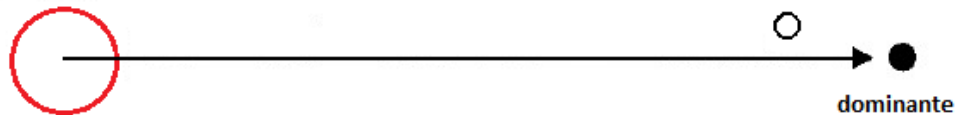
Para explicar la marca (lugar donde se colocó la bola) es bueno no emplear más que expresiones como “más cerca que”, “más lejos que”.

NOTA: En el ANEXO SOBRE JUEGOS (pág. 65) podrá encontrar otras actividades relacionadas con este apartado.

TÁCTICA GENERAL SIMPLE

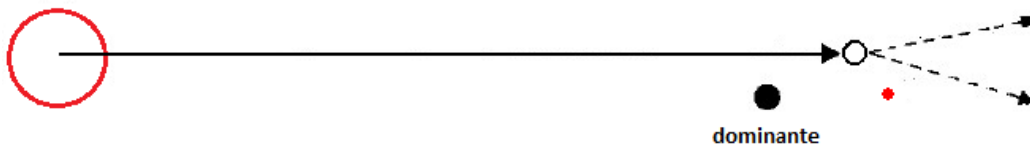
A) EL PUNTO:

En el transcurso del juego, un equipo puede lanzar su bola con el fin de llegar más cerca del boliche que su adversario:



B) EL TIRO:

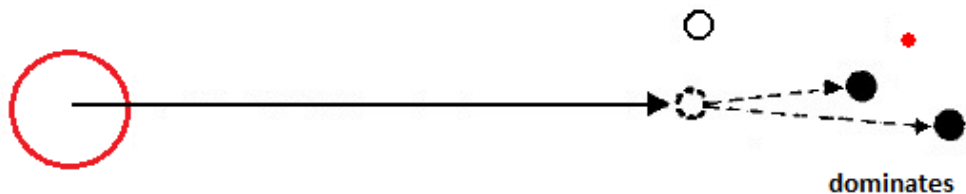
Se puede, también, lanzar su bola con el fin de alejar la del equipo contrario que la jugó muy cerca del boliche, para que la suya sea la dominante (la que gana):



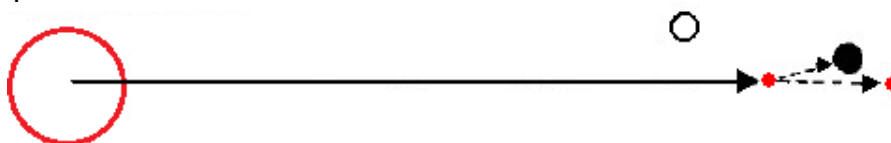
C) EL DESPLAZAMIENTO DE OBJETOS:

Intencionada o accidentalmente el desplazamiento de la bola o del boliche puede cambiar el curso del juego:

a) Desplazamiento de bola:

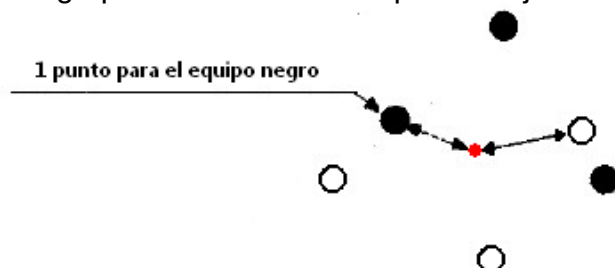


b) Desplazamiento de boliche:



D) LA MANO:

Cuando todas las bolas han sido jugadas, un equipo marca tantos puntos como bolas tenga próximas al boliche que la mejor del contrario:



E) LA PARTIDA:

Cada equipo acumula los puntos marcados en las distintas manos. El equipo campeón es el que llegue primero a totalizar 13 puntos.

REGLAS GENERALES

Es preciso que los niños/jóvenes conozcan, lo más rápidamente posible, las reglas fundamentales de la Petanca. La mejor manera de explicárselas es haciendo disputar, sino una verdadera partida, al menos un ejercicio comparable y aprovechando situaciones concretas para explicarlas. Muchas partidas serán, sin duda, necesarias y corresponderá al educador preguntar a los niños/jóvenes sobre los puntos le parezcan más oscuros, siempre apoyándose sobre los casos que se presente.

A fin de evitar embarullar las mentes de los niños/jóvenes, el educador se centrará, en primer lugar, en hacerles asimilar las siguientes reglas:

- 1) La Petanca opone
 - un deportista a un deportista: individual
 - dos deportistas a dos deportistas: dupletas
 - tres deportistas a tres deportistas: tripletas

Cuando se juega en “individual” o en “dupletas”, cada deportista dispone de tres bolas. En “tripletas” cada uno tiene dos.

- 2) El lanzador del boliche es elegido a suertes:
 - Se traza un círculo sobre el suelo, o se utiliza un círculo rígido homologado que se coloca sobre él.
 - No importa qué deportista del equipo lance el boliche, él no está obligado a jugar el primero.
 - En la mano siguiente, el boliche es lanzado por el equipo que ha marcado, desde el lugar donde él se encuentra.

N.B: El boliche debe ser lanzado entre:

- 4 y 8 metros para los infantiles
- 5 y 9 metros para los cadetes
- 6 y 10 metros para los juveniles

- 3) La primera bola de una mano es lanzada por un deportista del equipo que ha ganado el sorteo o que ha marcado en la mano precedente.

Toda bola lanzada no puede ser de nuevo jugada.

Para jugar una bola se debe tener los dos pies en el círculo de lanzamiento y no salir hasta que la bola toque el suelo.

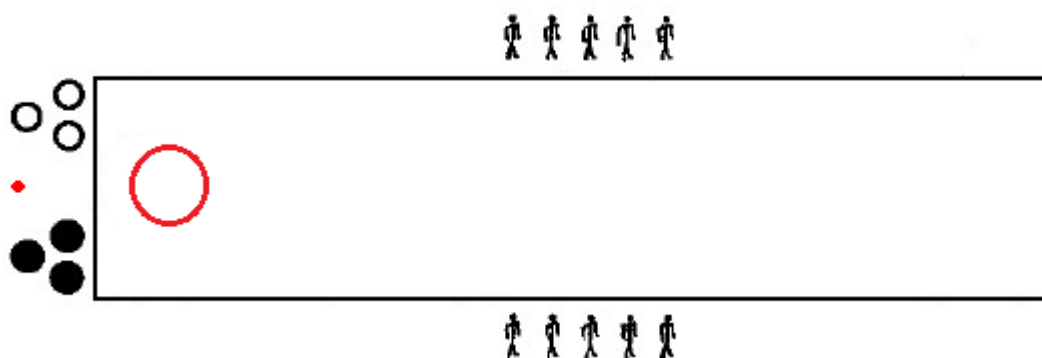
- 4) Los deportistas, compañeros y adversarios, que no jueguen deben estar a dos metros al menos, de cada lado, del boliche y no moverse o gesticular.

DE LA PETANCA

EJERCICIOS

JUEGO DE BASE:

- Se traza un terreno rectangular con las dimensiones reglamentarias (15m x 4m)
- Se cogen dos juegos de tres bolas fáciles de diferenciar y se les hace reconocer las suyas a cada equipo.
- Los deportistas forman dos equipos que se colocan cara a cara hacia uno de los extremos del terreno de juego.
- El educador hace, entonces, descubrir la necesidad del sorteo para saber quién lanzará el boliche en la primera mano. A continuación, explica que el beneficiario del sorteo traza o coloca el círculo de lanzar - dando las indicaciones relativas a su dimensión: 35 a 50 cm. – y que corresponde a un deportista de su equipo lanzar la primera bola de la mano.
- A continuación, los deportistas se enfrentan en “individual”, jugando cada uno las tres bolas que les corresponden y los equipos acumulan los puntos marcados por cada uno de sus miembros. Gana el equipo que haya acumulado más puntos después del último enfrentamiento.



NOTA: Acudir al ANEXO DE JUEGOS (página 66)

EVOLUCIÓN HACIA LA PARTIDA:

Al final de la sesión el educador puede orientar los ejercicios hacia la oposición entre equipos formados conforme al reglamento, de preferencia en tripletas.

Le corresponde, entonces, enseñar a los niños/jóvenes consideraciones tácticas simples: apuntar o empujar una bola del contrario, orden en el que deben jugar los miembros de un mismo equipo.

En todos los casos debe repetir, a lo largo de toda la sesión, las reglas fundamentales hasta que cada uno esté bien impregnado e preguntar a los deportistas sobre situaciones concretas.

El no impone ningún gesto y no corrige más que los errores más flagrantes, ateniéndose a las normas que son el objeto de la presente sesión de descubrimiento de la Petanca.

LAS POSICIONES

Para abordar esta cuestión el educador tiene dos posibilidades:

- A) Partir de la observación de que en todos los ejercicios anteriores los niños/jóvenes han jugado de manera espontánea.

A continuación, elegirá la sesión relativa al juego “de pie” antes de abordar la cuestión del juego en cuclillas.

Al iniciar la sesión relativa al juego en cuclillas, le corresponde presentar a los niños/jóvenes los beneficios que presenta esta manera de jugar, aunque no sea la más natural. El podrá, por ejemplo, colocar el boliche muy cerca, lo que forzará a los deportistas a curvarse para enviar su bola menos fuerte, o escoger una esquina del terreno de tal forma que una bola jugada de pie irá no se sabe dónde (sin control).

Cuando este descubrimiento se ha hecho, explicará a los niños/jóvenes las ventajas de este modo de juego que son recordadas en la sesión que le concierne.

- B) Estimar que, fundamentalmente, para el punto el juego en cuclillas es el que da los mejores resultados y que va mejor abordarlo en primer lugar.

El preferirá, entonces, comenzar esta parte del método por el juego en cuclillas antes de volver al juego de pie.

En este caso deberá, en seguida, hacer descubrir los inconvenientes del juego de pie y exponer el interés que tiene en apuntar de cuclillas.

Cuando vuelva al juego de pie, deberá hacer comprender que, a veces, es necesario recurrir a él. Podrá, por ejemplo, colocar a los niños/jóvenes en el círculo y lanzar el boliche muy lejos o pedirles quitar una bola colocada lejos. Constatando que ellos no llegan allí, los niños/jóvenes comprenderán que deben levantarse para tener la ventaja de la fuerza.

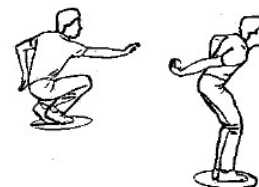
El método propuesto eligió la primera opción porque parece mejor enlazar con el comienzo de la enseñanza en el que los niños han jugado, naturalmente, de pie.

DE JUEGO

En todos los casos, el educador deberá insistir, desde el comienzo, sobre las nociones capitales:

- **UNA POSICIÓN ESTABLE ES PRIMORDIAL** para el lanzador de la bola:

El educador deberá buscar, con cada niño/joven, de pie y en cuclillas, cual es la posición en la que se siente mejor. Hay que ayudarles a descubrirla dejándole ajustarse a las directrices generales aplicables para todos.



- **LAS BOLAS DEBEN SER JUGADAS “BAJO LA MANO”:**



mano: “cuchara”).

El método natural es, en efecto, jugar con la mano abierta, sobretudo porque parece más fácil para los niños/jóvenes a la hora de coger la bola. Es el educador que debe hacerles comprender que un mejor control de la fuerza de juego y la dirección es jugando con la bola bajo la mano (y no encima de la

- **EL PAPEL DEL BALANCEO ES ESENCIAL:**



Es, en efecto, como mediante la combinación de la intensidad y la velocidad de retorno del brazo se puede enviar la bola más o menos lejos, más o menos fuerte. El educador hará, pues, descubrir a los niños/jóvenes que, cuanto más se eleve el brazo detrás, es más fácil el lanzamiento, tiene menos necesidad de forzar el brazo para lanzar la bola lejos. Deberá explicar por qué y velar atentamente por la buena realización del movimiento por los jóvenes.

- **LA BOLA SALE DE LA MANO POR LA PUNTA DE LOS DEDOS:**



Debemos enseñar a los niños/jóvenes que no debe caer su bola, de lo contrario no tendrá fuerza para rodar hasta el boliche. Se les puede hacer ver que abriendo la mano de pronto se hace caer la bola como un peso muerto. El educador deberá explicar que, saliendo de la mano por la punta de los dedos, aprovecha el impulso del péndulo.

En esta etapa del aprendizaje se puede indicar a los jóvenes que se juega, generalmente, de pie para tirar y en cuclillas para apuntar. Si se hace la pregunta, puede responderse que es raro el tiro en cuclillas y el punto de pie no es, a menudo, lo más utilizado más que en los casos bien precisos que serán examinados posteriormente.

EL JUEGO DE PIE

Después de haber dejado a los niños/jóvenes algunos lanzamientos sin consejos, el educador tratará de corregir su posición dándole las indicaciones necesarias para realizar el movimiento lo mejor posible, antes de llegar a algunos ejercicios prácticos.

EL MOVIMIENTO:

El movimiento del brazo debe estar en armonía con el cuerpo y sin rigidez. Conviene señalar las etapas siguientes:

- El brazo del soporte se coloca delante, el codo a la altura del cuerpo.
- La mano que sostiene la bola rota al mismo tiempo que el brazo se estira y se balancea hacia atrás, sobrepasando el eje vertical del cuerpo.
- El brazo vuelve hacia delante suficientemente rápido para no perder el beneficio del impulso que ha tomado. Durante este balanceo el brazo estará derecho, sin rigidez y, al regresar hacia delante, la palma de la mano está girada hacia atrás: es el pulgar el que limitará con el pantalón. La mano debe pasar cerca del muslo que sirve de guía, de ahí la importancia de la colocación de los pies en el círculo de lanzamiento.
- El otro brazo debe seguir armoniosamente el movimiento y participar jugando el papel de contrapeso, que permite un buen equilibrio.
- Llegada a la altura prevista, la mano se abre y lanza la bola por la punta de los dedos y no como si cayese de la mano.
- Los ojos no dejan el objeto o lugar referido.
- Las piernas participan en el movimiento – las rodillas pueden flexionar – pero los talones no se levantan del suelo.

El educador deberá recordar que es la combinación de la amplitud del balanceo y de la velocidad de regreso del brazo lo que permite lanzar la bola más o menos lejos, más o menos fuerte, más o menos alta. Un movimiento amplio permite enviar una bola alto y lejos suavemente.

POSICIÓN DE LOS PIES EN EL CÍRCULO DE LANZAMIENTO:



Pies juntos simétricos
separados. Pie del brazo
en el eje del juego
en el eje del juego

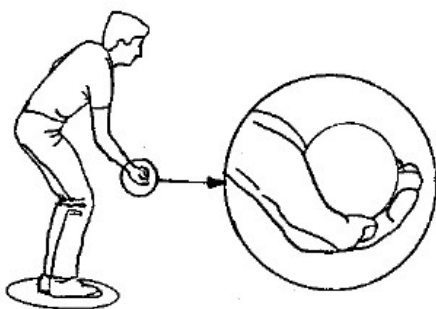


Pies juntos escalonados en el eje
del juego. Pie del brazo de la
bola avanzado



Pies
de la bola

COGIDA DE LA BOLA EN LA MANO:



Cogida de la bola ...
lanzar



Durante el balanceo



Al

EL BALANCEO:



Preparación
Lanzamiento



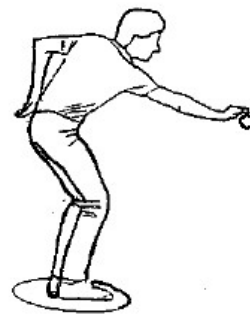
Giro de la muñeca
Mi recorrido de ir



Brazo pasado
el eje del cuerpo



Mi recorrido
de vuelta



En el curso de esta sesión es necesario conseguir:

- Que los niños/jóvenes tengan una buena posición en el círculo de lanzamiento.
- Que tengan bien su bola en la mano.
- Que tomen conciencia de la importancia del balanceo.
- Que jueguen con la mano hacia abajo y que la bola salga por la punta de los dedos.

Para esto el educador deberá:

- Enseñar a los alumnos la buena manera de coger la bola.
- Mostrar la posición ideal de los pies en el círculo de lanzamiento.
- Mostrar el movimiento de lanzamiento, sin bolas, descomponiéndolo y efectuándolo al ralentí.
- Hacer ver que la bola sale de la mano por la punta de los dedos.
- Insistir sobre la importancia del juego con la bola bajo la mano y del balanceo.

Es necesario, también, enseñar a los alumnos a no salir del círculo hasta que la bola esté inmovilizada.

Estamos, sin embargo, en el comienzo y tenemos que corregir los errores grandes que los niños/jóvenes tienden a repetir. Todo el mundo puede tener su estilo; es necesario ayudarle a conservar su gesto natural e instintivo, pero haciéndole plegarse a ciertas reglas precisas.

EJERCICIO

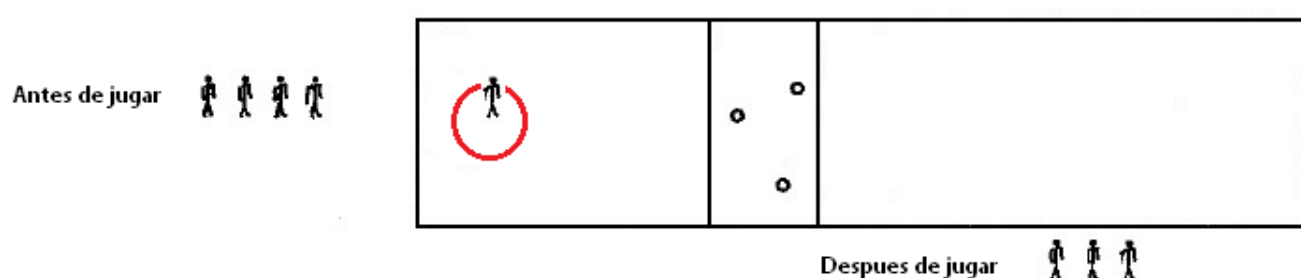
El educador hace repetir a los niños el proceso de lanzar una bola, de pie en el círculo.

Se colocan en fila india, fuera del rectángulo de juego.

Se pone un círculo de lanzamiento sobre el suelo y dos cintas a 3 y 5 metros (la distancia puede variar según la naturaleza del suelo y la edad de los alumnos).

Cada niño/joven entra en su turno en el círculo y debe lanzar tres bolas entre las dos cintas.

No es cuestión de hacer el ejercicio difícil: se hace, solamente, repetir el gesto de lanzar.



EL JUEGO DE BASE

El educador puede, igualmente, recurrir al juego de base haciendo jugar a los niños/jóvenes de pie.

Aprovecha para volver sobre las nociones ya examinadas en sesiones precedentes y, sobretodo, para repetir los consejos sobre la posición de los pies en el círculo, la cogida de la bola en la mano, el balanceo, la bola bajo la mano y el lanzamiento de la bola.

Es posible hacer jugar a los niños/jóvenes una partida individual donde cada mano es jugada por adversarios diferentes.

EL JUEGO

El educador, habiendo hecho sentir y descubrir el interés de jugar en cuclillas, debe insistir sobre el hecho de que es la buena posición en el círculo quien lleva a una gran precisión. Se apuntará lo más a menudo en esta posición: es, pues, primordial que los deportistas se sientan rápidamente cómodos con esta forma de jugar.

Es preciso conseguir de los deportistas que hallen una posición estable y práctica en el círculo en cuclillas y que aprendan a lanzar sus bolas en esta posición.

¿En consecuencia que es preciso recordar?

- Una posición estable en el círculo.
- Un buen agarre de la bola.
- Un juego con la bola bajo la mano y un balanceo eficaz.

Después de haber vuelto sobre el interés del juego en cuclillas, el educador deberá mostrar la manera de colocarse en el círculo, describir y demostrar el movimiento de lanzar.

En esta posición los matices de estilo pueden aparecer. Sin embargo, solo hay una manera de lanzar sino quiere arriesgarse a que su mano raspe el suelo en el momento de balancear o desequilibrarse en el inicio de lanzar, lo que hará perder toda noción de distancia y de dirección.

Se pone en cuclillas para lanzar menos alto, menos fuerte, más corto que en el juego natural de pie. El educador insistirá para enseñar a los niños/jóvenes la posición siguiente: los muslos quedan en posición horizontal, el busto está derecho, así como los hombros, el brazo que hace contrapeso puede estar extendido desde la prolongación de los hombros para completar el equilibrio, y los talones no reposan sobre el suelo.

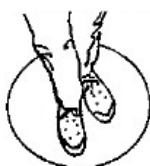
El método de lanzar no difiere prácticamente en nada del que se utiliza para lanzar de pie, pero el balanceo es menos importante puesto que se juega para lanzar la bola suavemente (la excepción a esta regla es el lanzamiento en cuclillas elevando mucho la bola y a mucha distancia; este tipo de lanzamiento se experimentará cuando el alumno alcance un nivel técnico bastante mayor).

JUEGO DE BASE:

Para hacer asimilar bien esta posición a los alumnos, el educador recurrirá al juego de base haciendo jugar todas las bolas en posición de cuclillas. Él lo aprovechará para volver sobre todas las nociones de reglamento de base y sobre algunas indicaciones de táctica. El estará, mientras tanto, sobretodo, atento a la posición en el círculo y al lanzamiento de la bola, puesto que estos son los temas del día.

POSICIÓN DE LOS PIES EN EL CÍRCULO:

Para tener una posición estable en el círculo, los pies no son colocados exactamente en la misma posición que para el lanzador de pie. La búsqueda de un buen equilibrio es fundamental.

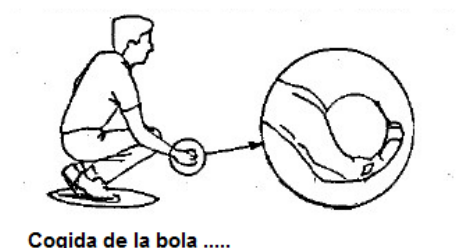


Inicialmente: talones juntos, pies en espera, pie del brazo que lleva la bola en el eje del juego.

En posición: talones elevados, muslos en horizontal.

EN CUCLILLAS

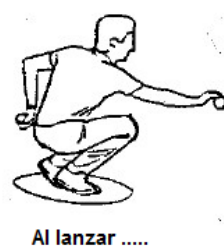
COGIDA DE LA BOLA EN LA MANO:



Cogida de la bola



Durante el balanceo



Al lanzar

EL BALANCEO:



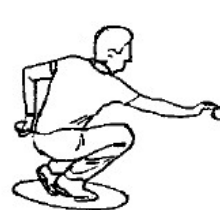
Posición de salida.



Giro de la muñeca



Brazo sobrepasando el eje del cuerpo



Lanzamiento

EJERCICIO

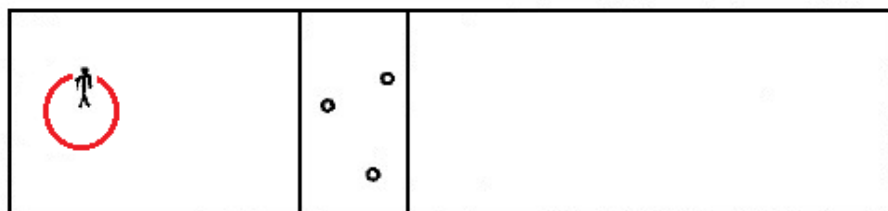
Se trata de hacer repetir a los niños/jóvenes el movimiento de lanzar una bola, en cuclillas en el círculo del lanzador.

- Los niños/jóvenes son colocados los unos detrás de los otros, fuera del rectángulo de juego.
- Se coloca un círculo sobre el suelo.
- Dos cintas son colocadas a 2 y 4 metros del círculo.

Los niños/jóvenes deben entrar en el círculo y jugar tres bolas entre las dos cintas. Es conveniente relevarlos entre cada lanzamiento de bola.

Una vez más, la única dificultad del ejercicio debe ser la estabilidad en el círculo, el juego de la bola bajo la mano y el lanzamiento de la bola por la punta de los dedos.

Antes de jugar



Despues de jugar



EL JUEGO DE

El educador debe insistir, desde el principio, sobre las razones que le van a conducir a descomponer en cuatro tiempos el juego de una bola. Aprovechará para explicar los deportistas que no se debe jugar sin reflexionar, que existen buenas reglas de disciplina y de juego limpio a observar, que en la Petanca – como en todos los otros deportes donde la acción es rápida – el tiempo de preparación y de concentración es relativamente largo.

Esta es la ocasión de poner el acento sobre el carácter deportivo de la Petanca que hace indispensables preparación y concentración: no se debe “arrojar” una bola.

El examen de los cuatro tiempos ofrece la oportunidad de familiarizarse con el reglamento, añadiendo, el educador, todas las nociones relativas a la preparación o el lanzamiento. Describirá así los cuatro tiempos:

- **En el primer tiempo**, el o los deportistas que tienen que analizar el lanzamiento están cerca del boliche. Observan la situación, calculan y toman una decisión. El que debe jugar se desplaza solo hacia el círculo y los otros se retiran del rectángulo de juego.
El o los adversarios se retiran, igualmente, del terreno de juego; no hablan, no gesticulan.
- **En el segundo tiempo** el deportista que se dispone a jugar se detiene un tiempo detrás del círculo y comienza a preparar su juego. Los otros deportistas están colocados a un lado y al otro del boliche (fuera del terreno de juego) y están en silencio observando el juego.

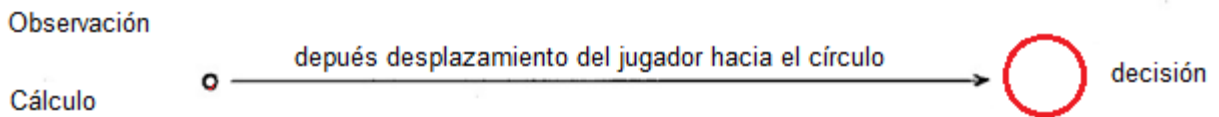
El deportista entra en el círculo de lanzamiento.

- **En el tercer tiempo** el deportista se coloca en posición y se concentra, mientras que los otros no hablan y no se mueven.
- **En el cuarto tiempo** el deportista efectúa su lanzamiento. No sale del círculo hasta que su acción de juego esté terminada. Los otros no se precipitan hacia el boliche.

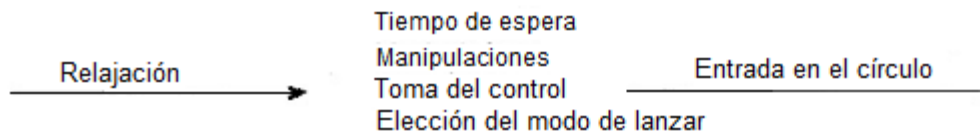
Es evidente que, en ciertos casos precisos, uno, dos, hasta tres tiempos podrán ser eliminados. Sin embargo, es bueno que el educador enseñe bien a los niños/jóvenes a no precipitarse y a no jugar sus bolas sin reflexionar.

UNA BOLA

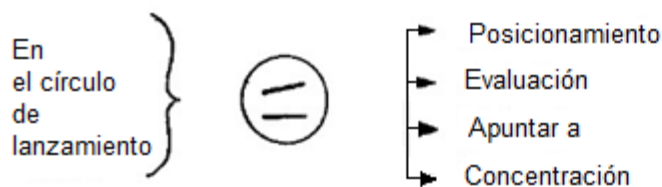
1er Tiempo:



2º Tiempo:



3er Tiempo:



4º Tiempo



EJERCICIO

El educador hace repetir a los niños/jóvenes el proceso de juego de una bola con el fin de que ellos adquieran todos los automatismos.

Él debe velar porque ellos observen bien el juego, desplazándose hasta detrás del círculo de lanzamiento antes de entrar en él, concentrarse, lanzando correctamente su bola y no salen del círculo hasta que su bola esté inmovilizada.

JUEGO DE BASE

Es posible retomar el método de juego de base prestando atención a que los niños respeten las reglas que les acaban de enunciar y los consejos que han recibido.

Se puede, igualmente proceder a las mismas verificaciones haciendo disputar a los niños/jóvenes en formaciones reglamentarias.

IMPORTANTE

Con esta última lección hemos terminado el panorama general del aprendizaje de la Petanca.

Hemos visto, esencialmente, la manera de realizar los gestos de base que es indispensable saber hacer para practicar con las mayores posibilidades de éxito, así como los conceptos claves relacionados con su ejercicio.

Es, pues, primordial, que los niños hayan asimilado bien estas nociones de fondo antes de continuar el método. Toda carencia en estas materias será, en efecto, perjudicial para la adquisición de técnicas más precisas. Esto podría poner en peligro los progresos de los niños y sus posibilidades de asimilar bien los datos que les serán aportados en el curso de próximas sesiones.

El educador no debe dudar en volver para retomar ciertos puntos que los alumnos no hubieran percibido bien o para hacer repetir ciertos gestos mal ejecutados siempre.

De hecho, sobre estas bases sólidas es como puede llevarse a cabo, con eficacia, el estudio eficaz de las técnicas de la Petanca.

CAPÍTULO III

ESTUDIO DE LOS MODOS DE LANZAR

- Iniciación al punto y al tiro
- Los diferentes modos de punto
- Los diferentes modos de tiro

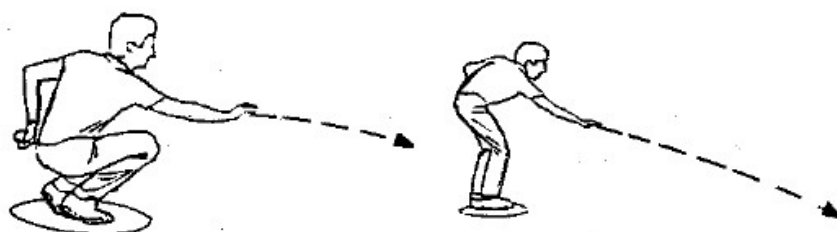
INICIACIÓN

El educador recordará, al principio, esta noción simple: APUNTAR ES EL ACTO DE JUEGO POR EL QUE SE TRATA DE APROXIMAR UNA BOLA LO MÁS CERCA DEL BOLICHE.

El volverá, a continuación, sobre las nociones de juego en cuclillas y de pie para señalar que se juega, generalmente, de pie para lanzar lejos y en cuclillas para enviar corto.

El expondrá, rápidamente, las diversas técnicas de punto precisando que todas ellas serán objeto de sesiones específicas:

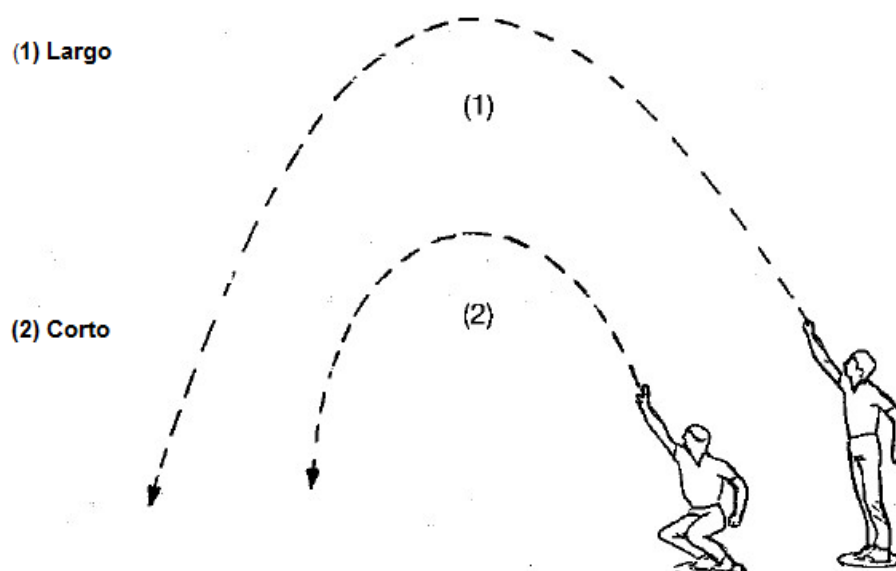
- El punto deslizado: flojo, deslizado o fuerte.



- El punto en Semi-portada alto y bajo.



- El punto en portada:



El hará hincapié que si, en términos absolutos, es posible combinar todas las técnicas, las extremas son raramente empleadas y que la técnica a la que conviene mejor recurrir es la relacionada con la naturaleza del suelo y por la distancia que ha de recorrer la bola.

AL PUNTO

POSICIONES DE LOS PUNTOS sobre las que el educador debe insistir:

COMIENZO:

- Los pies están completamente planos en el interior del círculo.
- El cuerpo está derecho para una portada, ligeramente inclinado hacia delante para una Semi-portada y bien inclinado hacia delante para un punto deslizado. (Es muy conveniente que el alumno pueda ver las figuras de la página anterior, además de los ensayos que realice el educador).
- Los hombros y todo el cuerpo están en el eje del juego.
- Los ojos fijos en el boliche.

EN CUCLILLAS:

- Las plantas de los pies no reposan completamente en el suelo; los talones están elevados.
- El busto está casi derecho, ligeramente inclinado hacia delante.
- Los hombros están perpendiculares al eje del juego y el codo del brazo que ayuda al equilibrio está levantado.
- Los ojos fijos en el boliche.

Si, haciendo apuntar a los alumnos, el educador constata, lo cual es frecuente, que algunos dan un efecto a sus bolas, el aprovechará para señalar que las bolas deben, generalmente, ser jugadas con naturalidad con el fin de que tengan un recorrido rectilíneo. Para enseñarles bien esta técnica, que es la que requiere más rigor en el gesto, indicará que al final del movimiento de balanceo, el lanzamiento de la bola debe ser efectuado de la manera clásica siguiente:

La palma de la mano queda hacia el suelo mientras que el pulgar se retira, puesto que el papel de mantener la bola ha terminado; los dedos permanecen pegados unos a otros como lo están con la bola: la mano se abre, los dedos se extienden, la bola rueda en la mano y la abandona por la punta de los dedos.

En lo que concierne al juego de efecto el educador se limitará a indicar que solo lo usamos en casos muy particulares y de acuerdo a un método, igualmente, riguroso que será abordado más tarde.

Para repetir el gesto del apuntador es preciso insistir:

- Sobre la necesidad de mirar el boliche.
- Sobre el campo de visión que debe tener los datos del boliche (distancia, estado del terreno, etc.).
- Sobre la importancia de la relativa a la fuerza dada a la bola, a la altura a la cual ha sido jugada y a la longitud que ha de recorrer.
- Sobre el papel primordial del balanceo del cual depende el éxito del juego.
- Sobre el interés de escoger el punto de caída de la bola.

- Sobre la forma de lanzar la bola.

EJERCICIOS

El educador podrá utilizar diversos ejercicios de iniciación general al punto, preferentemente, metiendo a los alumnos en competición.

INICIACIÓN

Aunque el tema haya tenido que ser tratado durante sesiones anteriores, el educador hará, en primer lugar, descubrir la necesidad de desplazar una bola contraria. Colocará una bola muy cerca del boliche y preguntará a los alumnos sobre la mejor manera de proceder para que una de sus bolas llegue a estar más cerca.

Cuando hayan comprendido la necesidad de “mover”, de “empujar” la bola allí colocada, pondrá de relieve la noción de tiro: EL TIRO ES EL ACTO DEL JUEGO POR EL QUE SE BUSCA GOLPEAR UNA BOLA CONTRARIA QUE ESTORBA (sea porque está muy cerca del boliche, sea porque, simplemente, ella impide el paso).

El educador pondrá, a continuación, a los niños/jóvenes en posición de tirar y los debutantes tendrán tendencia a enviar muy fuerte y muy bajo su bola hacia el objeto que están viendo. Él les explicará, entonces, que se trata de un método más natural – el tiro a la ráfaga o tiro al raspalla – el que se emplea espontáneamente cuando se comienza a tirar.

El seguirá haciéndoles descubrir que, en ciertas circunstancias, este método no es útil: sea porque escogerá un terreno donde el tiro a la raspalla sea imposible, sea porque el colocará obstáculos entre el tirador y el objeto a tirar. El hablará, entonces, a los niños/jóvenes del tiro al hierro señalando que es una garantía de precisión y que es indispensable saber utilizar.

Haciendo repetir el gesto de tirar, el educador deberá insistir:

- Sobre el papel primordial del balanceo que controla la fuerza y la longitud del tiro.
- Sobre la necesidad de fijar el objetivo a alcanzar; la visión del tirador debe estar concentrada sobre el corazón de la bola.
- Sobre la importancia de la memoria relativa a la fuerza, a la altura, a la longitud, a la dirección del lanzamiento, así como a la amplitud del balanceo.

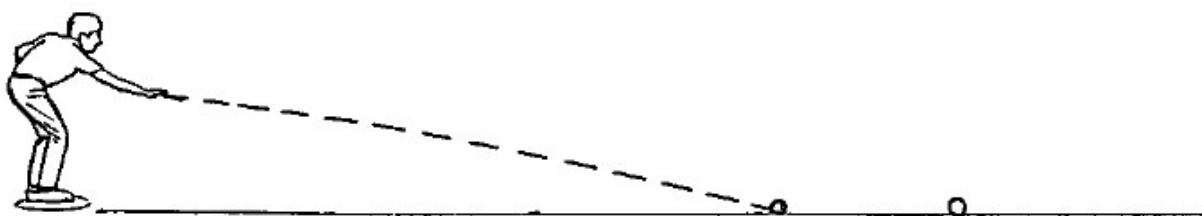
AL TIRO

EL TIRO A LA RAFLA O LA RASPALLA:

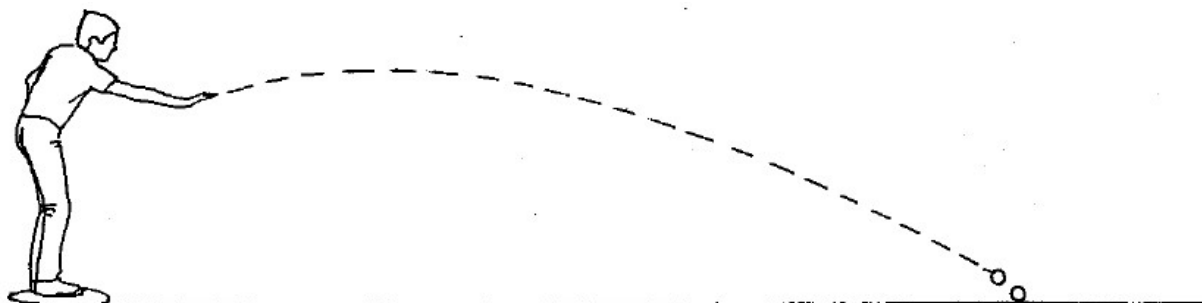
Corto:



Largo:



EL TIRO AL HIERRO:



EJERCICIOS

Se podrá recurrir a diversos ejercicios contenidos en las sesiones relativas al tiro, pero repitiéndose, simplemente, con los niños el gesto de base que acaban de aprender.

Un pequeño concurso de tiro muy simple, dejando a los niños libres en su manera de tirar, constituirá una buena distracción.

EL PUNTO

Para el punto deslizado, tres técnicas son utilizadas según el terreno:

A) EL PUNTO LACHE (FLOJO):

Esta técnica es raramente empleada, únicamente cuando el terreno está en pendiente. La bola es lanzada delante suya y la sola pendiente del suelo hará que la bola ruede hasta el boliche, y más allá, porque no hay ninguna técnica que permita retener una bola sobre una pendiente; solamente los obstáculos pueden servir de topes.

B) EL PUNTO DESLIZADO:

Se trata de la técnica más corriente, la más natural. La bola debe rodar naturalmente hacia el boliche, el impulso del brazo y el impulso dado – velocidad de vuelta del brazo hacia delante – es suficiente para hacer recorrer a la bola el camino entre su impacto en el suelo y el boliche.

La bola no se eleva por encima del suelo; su recorrido comienza en los tres metros a partir del borde del círculo de lanzamiento.

C) EL PUNTO FUERTE:

Esta técnica es bastante corriente sobre terrenos particulares con grava gruesa en el suelo. Sobre tales terrenos la bola correrá el riesgo de plantarse o de ser desviada totalmente de su trayectoria rectilínea. Es preciso, pues, lanzarla, en los tres metros a partir del borde del círculo, empujándola fuertemente con el fin de que llegue al boliche a pesar de los saltos y del frenado por los obstáculos.

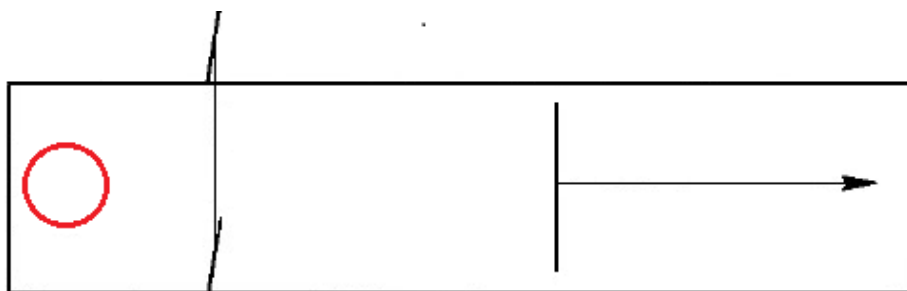
En el transcurso de la sesión el educador velará, particularmente, porque los niños/jóvenes tengan buenas posiciones en el círculo, conforme a los consejos dados en el marco de la iniciación al punto.

El hará proceder a estos ensayos de pie y en cuclillas para juzgar la capacidad de los niños.

El educador podrá, igualmente, recurrir al juego de base haciendo apuntar todas las bolas según el método enseñado y pidiendo a los niños que utilicen, sucesivamente, las tres técnicas.

DESLIZADO

EJERCICIOS

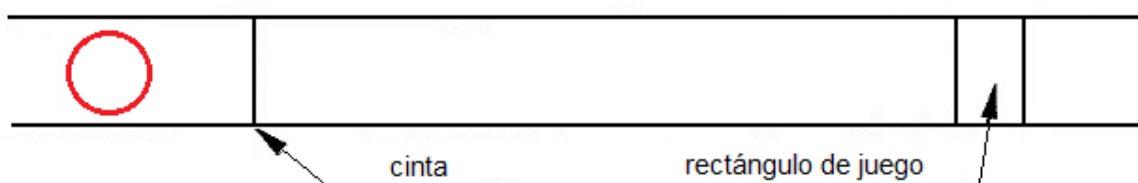


Es preciso lanzar la bola bajo la cuerda.

- En el caso del punto flojo, la bola debe pararse delante de una cinta colocada alrededor de 3 m en el juego en cucullas y 4 m en el juego de pie.
- En el caso del punto deslizado, la bola debe llegar hasta una cinta colocada a 5 o 6 m en el juego en cucullas, a 6 o 7 m en el juego de pie.
- En el caso del punto fuerte la bola debe llegar hasta una cinta colocada entre 7 y 9 m en el juego en cucullas, entre 8 y 10 m en el juego de pie.

JUEGOS DE INICIACIÓN

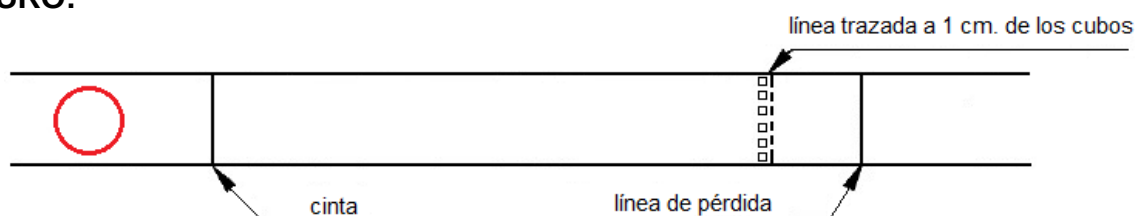
A) EL CORREDOR:



Se trata de lanzar su bola, antes de la cinta, en el corredor formado por dos cintas (líneas) paralelas. Es necesario, para que el golpe tenga éxito, que la bola acabe por inmovilizarse en el pequeño rectángulo colocado – en el recorrido – más o menos lejos con el fin aumentar o disminuir la dificultad.

La estrechez del corredor y el emplazamiento del círculo aumentan más la dificultad. Cada deportista lanza una, dos o tres bolas, a su vez, y se cuenta un punto por cada lanzamiento con éxito. El ganador es el que obtiene la puntuación más alta después de un cierto número de lanzamientos fijado.

B) EL MURO:



Al final del pasillo, los cubos se alinean uno al lado del otro y forman un muro. Con tres bolas, se trata de desplazar el máximo de cubos. No se quitan los cubos desplazados con la primera o segunda bola.

Las bolas deben ser lanzadas delante de la cinta, pero es necesario que se detengan antes de la línea de fondo o línea de pérdida. Los cubos, incluso tocando ligeramente sobre la línea, son considerados como desplazados y cuentan, cada uno, como un punto. El ganador es el que tiene la mejor puntuación después de un número de intentos determinados.

EL TIRO A

Tirar a la rafla o raspillé es lanzar violentamente una bola a algunos metros delante de una o varias bolas, o el boliche, con el fin de que la rafla dé un empujón, abra, destruya el juego.

El balanceo es violento, rápido y la bola sale de la mano por la punta de los dedos. Al contacto del suelo debe tener un ligero efecto de retroceso. La bola golpea fuertemente sobre el suelo hasta el contacto.

MOVIMIENTO

La posición de partida es la del punto en posición de cuclillas:

- La punta de los pies no reposa completamente en el suelo; los talones están elevados.
- El busto está casi derecho, muy ligeramente inclinado hacia delante.
- Los hombros están perpendiculares al eje del juego.
- El codo del brazo que ayuda al equilibrio está levantado.
- Los ojos fijos en el objetivo a alcanzar.

Para el movimiento de lanzar, el brazo debe ir suficientemente hacia atrás y volver bruscamente y rápidamente hacia delante. Este gesto recuerda al del punto fuerte, pero aún más violento.

EL TIRO A LA RAFLA LARGO

La bola es lanzada con una cierta violencia a algunos metros delante de él. El objetivo principal es despejar el juego, despejar bolas muy cerca del boliche.

Esta técnica no se emplea, con un objetivo único, más que en dos casos bien precisos:

- Cuando se quiere hacer un carreau - "carró" – sobre una bola que se quiere enviar muy lejos del juego.
- Cuando se desea tirar al boliche para enviarlo lejos del juego.
-

EL TIRO A LA RAFLA CORTO

Este método está encuadrado en el tiro a la raspalla, pero se diferencia de la manera precedente por una menor violencia y por una mayor precisión en el tiro.

La bola es lanzada alrededor de 2 metros delante del objeto a alcanzar. Ella lo desplaza poco, cogiendo, generalmente su lugar cuando se trata de una bola; o desvía muy poco cuando es el boliche.

LA RAFLA

EJERCICIOS

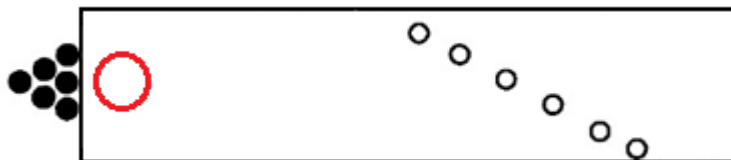
TIRO A LA RAFLA LARGO:



Este es un juego de masacre:

Con tres bolas, se debe tirar sobre seis bolas colocadas dentro de un círculo de 50 cms. De diámetro colocado a 6 o 7 ms. del círculo de lanzar. El punto de caída de la bola importa poco; el debe, solamente, situarse a partir de los 3 ms. del borde del círculo de lanzamiento.

TIRO A LA RAFLA CORTO:



Con seis bolas, es necesario tirar a seis bolas colocadas a diferentes distancias y desplazarlas. El punto de impacto de la bola en el suelo lanzada debe situarse, siempre, a 2 o 3 ms. de la bola a golpear.

JUEGOS

EL MEJOR PORCENTAJE:

Cada deportista tira una serie de seis bolas sobres las bolas colocadas:

- 1) A la misma distancia.
- 2) A distancias diferentes.

El vencedor es el que realiza más golpes.

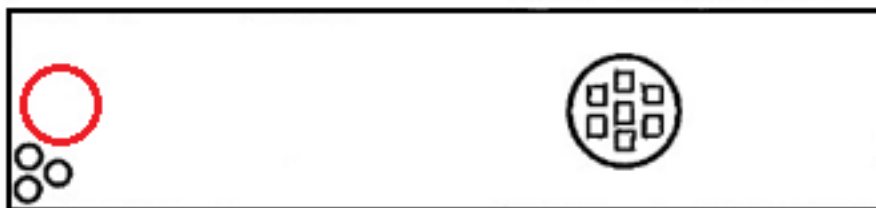
LA SERIE MÁS GRANDE:

Cada uno tira sobre una bola colocada de 6 a 7 ms. del borde del círculo de lanzamiento y vuelve a comenzar cada vez que la golpee.

El ganador es el que realice la serie más larga.

JUEGOS DE INICIACIÓN AL TIRO A LA RAFLA LARGA

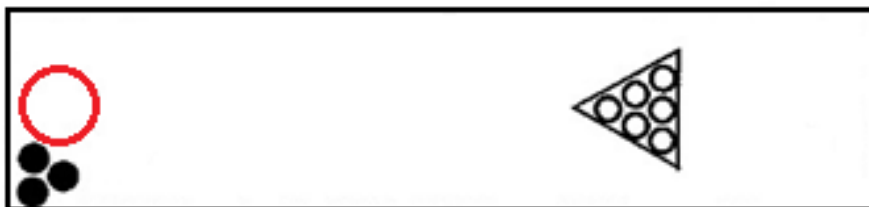
EL JUEGO DE LOS BOLOS:



El juego consiste en sacar el máximo de cubos del círculo con tres bolas. Se cuentan los cubos que, efectivamente, han salido del círculo.

El ganador es aquel que consigue establecer la mejor puntuación después de 5 rondas.

EL TRIÁNGULO:



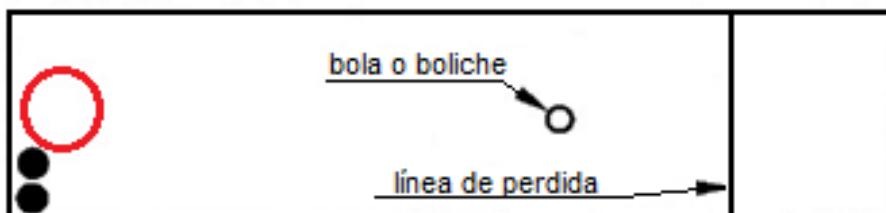
Cada uno juega con tres bolas.

Toda bola que sale del triángulo cuenta un punto.

Las bolas con las que se juega no cuentan, pero no son retiradas del juego.

El ganador es el que establece la mejor puntuación después de cinco rondas.

LA BOLA AHOGADA:



Se trata de golpear con dos bolas la bola y de hacerle pasar la línea de perdida.

Se eliminan lo que no consiguen “ahogar” (pasar la línea de perdida) la bola objetivo. El ganador es aquel que queda en liza el último.

VARIANTE: el mismo juego con el boliche.

JUEGOS DE INICIACIÓN AL TIRO A LA RAFLA CORTA

VOLVIENDO AL TEMA:



El debe empujar la bola detrás de la línea de fondo sin que su propia bola la pase.

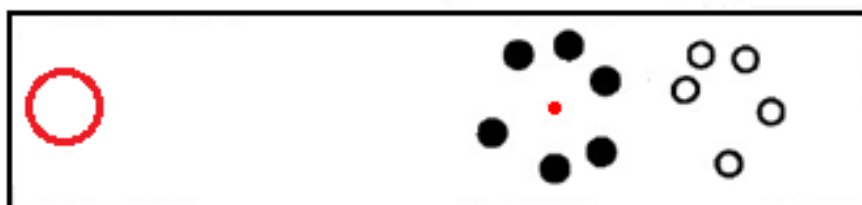
Si se trata del boliche, es él el que debe pasar la línea de fondo y su propia bola no debe diferir en más de 2 metros del boliche.

Cada deportista dispone de cinco bolas.

Toda bola golpeada conforme a la regla cuenta como un punto. El boliche vale cinco puntos.

El ganador es el que obtiene la mejor puntuación. En caso de empate se puede hacer disputar una ronda suplementaria.

LLEVAR EL BOLICHE A SU CASA O LLEVAR EL BOLICHE CONSIGO:



Las bolas y el boliche están dispuestos de la misma manera para cada deportista.

Con el fin de entender claramente la precariedad de esta técnica en cuanto al resultado – todo para sí o todo para el contrario – cada uno no dispone más que de un ensayo.

Se contabilizan, más o menos, los puntos marcados por cada deportista.

El ganador es el que obtiene, el boliche en cinco rondas, la mejor puntuación positiva.

Desde el círculo de lanzamiento cada deportista intentará arrastrar el boliche, de entre las bolas negras, de tal forma que quede más cerca de las bolas jugadas (blancas)

EL PUNTO EN

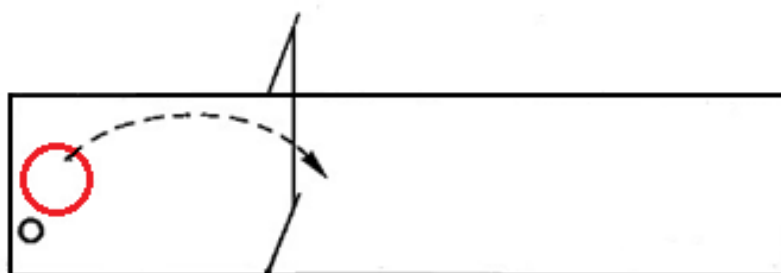
Este es el modo de lanzar más natural: la bola se eleva más o menos alto por encima del suelo, cae a medio camino entre el círculo de lanzamiento y el boliche, se amortigua al contacto con el suelo y no conserva más que la fuerza necesaria para rodar hasta el boliche.

En posición de pie o en cuclillas, se trata de la manera de jugar más empleada. La zona en la que debe ser lanzada la bola se sitúa entre 3 y 5 ms. del borde del círculo de lanzamiento, en función del emplazamiento del boliche y de la naturaleza del suelo.

Se distingue:

- La media porté baja empleada cuando el terreno no es muy rodante (terreno con dificultades para el deslizamiento). La bola es, entonces, lanzada directamente en la zona de impacto del terreno (parte del terreno donde se envía la bola apuntando).
- La media porté alta cuando el terreno es muy rodante. En este caso se necesita que la bola sea elevada bien por encima del nivel del suelo antes de caer en la zona de impacto con el fin de ser bien amortiguada en la caída.

EJERCICIO



Se necesita lanzar la bola por encima de la cuerda colocada a diferentes distancias y a alturas variables según el lugar donde coloque la cinta delante de la cual la bola debe detenerse.

Es importante que el educador calcule bien estas distancias y esta altura en función de la naturaleza del suelo, con el fin de poder explicar porque se debe jugar más o menos alto.

El ejercicio será practicado de pie y en cuclillas.

JUEGO DE BASE

El educador podrá recurrir al juego de base imponiendo que todas las bolas sean jugadas en media porté.

NOTA: La sesión puede terminarse con una pequeña recreación jugando partidas “uno contra uno” que no duren más que algunas manos. Las bolas no deberán ser apuntadas más que siguiendo las técnicas ya estudiadas.

MEDIA PORTÉ

JUEGOS DE INICIACIÓN

LANZAMIENTO EN EL CÍRCULO:



Cada deportista dispone de tres bolas.

Toda bola que cae en el círculo no pasando de la línea de fondo cuenta como un punto.

Se juegan tantas rondas como sean necesarias para que un deportista (o varios) lleguen a acumular 13 puntos.

LA MAYOR PUNTUACIÓN:

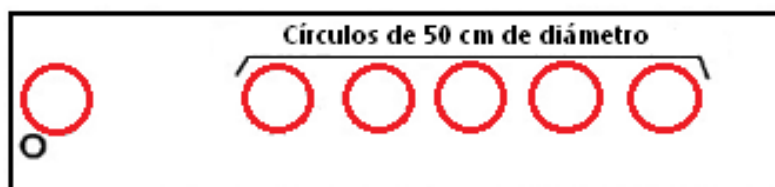


Cada deportista lanza tantas veces como necesite para caer en el círculo.

El ganador es aquel que establece el record de lanzamientos con éxito.

Si uno o varios deportistas llegan a marcar 13 puntos, ellos son declarados vencedores.

LA CARRERA POR ETAPAS:



Los deportistas deben lanzar, por turnos, en cada uno de los círculos. En cada éxito pasan al círculo siguiente, pero, en caso de fracaso, deben esperar su turno para retomar lo que han fallado.

El ganador es aquel que llega primero a subir y, después, descender todas las distancias. Se necesita jugar dos veces en el círculo más alejado: una vez para subir, una vez para descender.

EL TIRO

Si el tiro a raspalla es el que, en general, es espontáneamente utilizado por los principiantes, los cuales comienzan por querer “empujar” las bolas que les interfieren, el tiro al hierro demanda la adquisición de una técnica específica. Después de haber hecho comprender esta necesidad a los niños/jóvenes, haciéndoles practicar los dos métodos, el educador les hará descubrir que, a veces, es imposible tirar a la raspalla, por ejemplo, cuando se coloca una bola detrás de otra o detrás de un obstáculo.

El insistirá sobre el carácter más espectacular del tiro al hierro que marca una nueva etapa en el dominio de sí mismo. Mientras tanto, el no denigrará el tiro a la raspalla, señalando que todo buen tirador, al menos por razones de eficacia, debe saber recurrir a los dos según las circunstancias.

EL MOVIMIENTO

- Los pies están totalmente en el interior del círculo de lanzamiento, posados bien planos. Si se desplazan, es el pie derecho para tirador derecho, el pie izquierdo para un tirador zurdo es el que está ligeramente delante.
- El cuerpo se mantiene relajado. Durante todo el movimiento de lanzar ninguna rigidez debe aparecer en las piernas, el busto o los brazos.
- Inicialmente, el cuerpo está derecho y, durante el balanceo, el busto se inclina hacia delante y se recupera al volver los brazos hacia delante.
- Los hombros y todo el cuerpo están en el eje del juego.
- Los ojos fijan el objetivo a alcanzar.

En el movimiento de lanzar el tiro al hierro, el brazo debe ir mucho hacia atrás para poder, en la vuelta, ir alto hacia delante. Este impulso, el balanceo, debe ser suficiente para enviar la bola tan lejos como el desee.

Durante todo el movimiento del brazo, la mano sigue en el eje del cuerpo y, al lanzar la bola, los dedos quedan extendidos un instante. La bola sale de la mano por la punta de los dedos, dando así un ligero movimiento de rotación inverso al recorrido natural (dando un golpe de muñeca y provocando una rotación en sentido contrario al del recorrido de la bola).

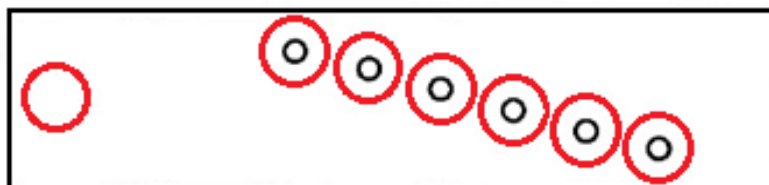
TIRAR NO ES LANZAR UNA BOLA CONTRA OTRA, SINO ENVIAR UNA BOLA PARA QUE

CAIGA SOBRE OTRA.

AL HIERRO

EJERCICIOS

I)

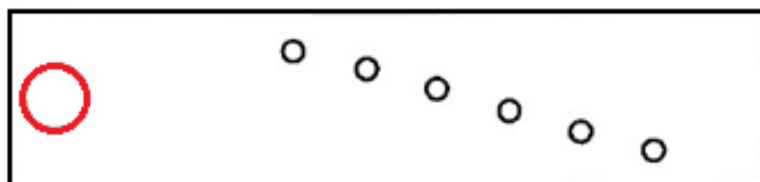


Cada deportista tira seis bolas sobre las bolas colocadas a 5, 6, 7, 8, 9 y 10 metros.

Las bolas a tirar están en círculos de 50 cm. De diámetro.

El golpe es considerado bueno si se golpea dentro del círculo.

II)



Cada deportista tira, igualmente, seis bolas sobre las bolas colocadas a 5, 6, 7, 8, 9, 10 metros.

El golpe no será considerado bueno si la bola no golpea al hierro.

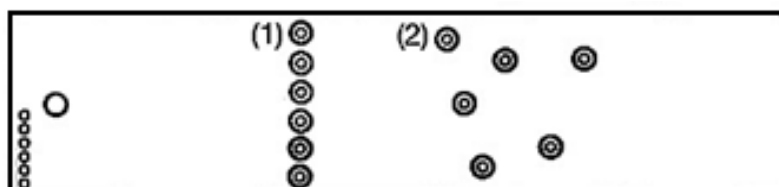
JUEGO

Cada uno tira una serie de seis bolas colocadas:

- A la misma distancia (1).
- A distancias diferentes (2).

El vencedor es el que realiza el mejor total sobre dos series.

Se puede complicar el juego dando valores distintos al golpeo, por ejemplo, según sea la distancia de la bola golpeada al círculo de lanzamiento.



JUEGOS DE INICIACIÓN GENERAL AL TIRO AL HIERRO

CONCURSOS DE TIRO (I)



Cada deportista, cada vez, en cinco ocasiones.

Es necesario golpear la bola al hierro o delante, pero dentro del círculo.

Se cuenta un punto por bola golpeada.

El ganador es el que obtiene el mejor resultado en una serie. Desempatando los eventuales empates con una nueva serie.

VARIANTE: El mismo juego tirando las cinco bolas desde distancias diferentes.

CONCURSOS DE TIRO (II)



Cada deportista tira diez bolas en un total de dos series.

El ganador es aquel que obtiene el mejor resultado, en función de los valores de los golpes así definidos:

- 1 punto por cada bola golpeada al hierro que no salga del círculo.
- 2 puntos por cada bola golpeada al hierro que salga del círculo.
- 5 puntos por cada bola tirada al hierro que haga carreau (carró).

Comentario: Es considerada como golpeada al hierro toda bola que cae en el círculo antes de golpear.

VARIANTE: El mismo juego tirando diez bolas a distancias diferentes.

EL PUNTO EN PORTÉ

El educador señalará que se trata de una técnica muy particular por la cual la bola es lanzada alta y lejos con el fin de realizar, después de su caída, un recorrido muy corto.

El indicará, igualmente, que lanzar su bola y plantarla cerca del boliche en una playa o en un campo anegado – a declarar impracticables para competiciones – no es efectuar una porté, pero si recurrir a un juego natural, excepcionalmente, necesitado por el tipo de suelo. No se podrá asimilar esta manera de jugar a la técnica de la petanca.

Para efectuar una porté es necesario tener en cuenta dos factores:

- La bola no describe una larga trayectoria, pero se eleva muy alto para caer cerca, casi en vertical.
- La bola gira sobre sí misma en el sentido inverso al recorrido natural.

Es gracia a la combinación de estos dos efectos que la bola se frena casi en seco al contacto con el suelo.

Se distingue:

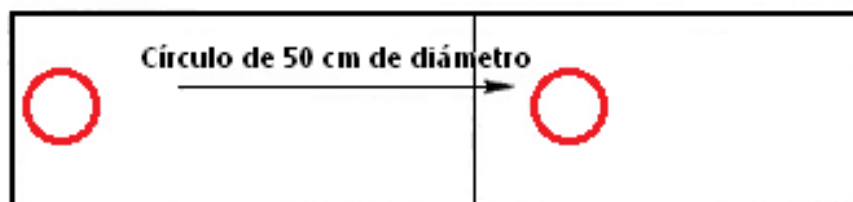
- La porté “medio larga” en la cual la bola es lanzada en los dos metros delante del boliche.
- La porté “larga” por la cual la bola es lanzada en la proximidad del boliche, e incluso más allá en algunos casos particulares.

Hace falta lanzar la bola más allá de la cinta procurando que se detenga dentro del círculo trazado sobre el suelo (o el círculo colocado en él).

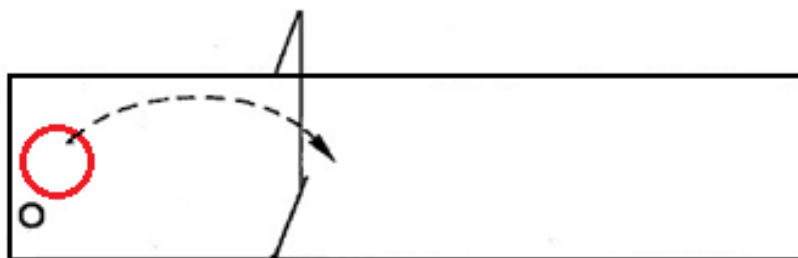
Si es necesario se acumulará un poco de arena en el círculo donde se mojará abundantemente el suelo con el fin de facilitar el frenado de las bolas. Por otro lado, no es necesario utilizar la cuerda de saltar porque las bolas deben ser elevadas muy alto y, sobretudo, porque cada deportista debe sentir su golpe según sus disposiciones naturales a “envolver” su bola.

El educador hará trabajar a los niños/jóvenes la media porté colocando la cinta a 1 m del círculo y la porté larga colocándola al borde del mismo.

Los dos ejercicios se harán de pie y en cuclillas.



SALTO DE VALLAS:



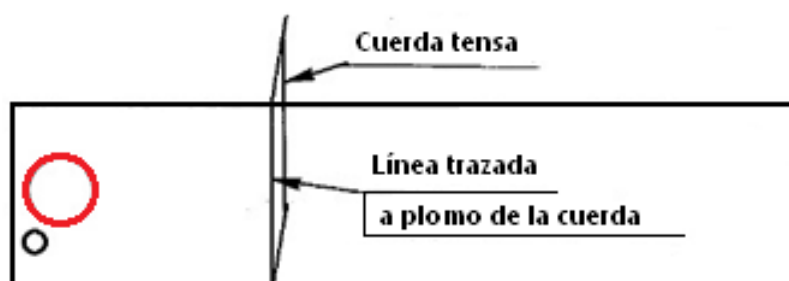
La cuerda está tendida a 4, 5, 6, metros del borde del círculo y se eleva cada vez más alto a medida que se aleja del círculo.

Las bolas deben ser lanzadas por encima de la cuerda y detenerse en los 2 metros que siguen.

Cada deportista dispone de tres ensayos para tener éxito, al menos una vez.

El ganador es aquel que consigue franquear el obstáculo lo más lejos. Si varios deportistas consiguen llevar la bola a 10 metros, son declarados vencedores.

LA BOMBA O LA VELA:



La cuerda está extendida a 5 o 6 metros del círculo de lanzamiento y a tres metros del suelo.

Cada deportista dispone de tres intentos de los que el mejor es seleccionado. Se trata, en efecto, de lanzar su bola por encima de la cuerda velando porque se detenga lo más pronto posible. Es incluso posible “plantar” su bola si el suelo lo permite.

Se hace una marca distinta sobre el suelo para cada deportista en el lugar donde se ha detenido su mejor bola.

El ganador es aquel que logra colocar su bola lo más cerca de la línea trazada debajo de la cuerda.

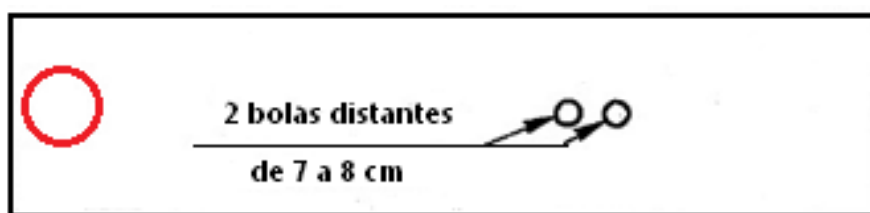
LOS TIROS

Con las dos últimas lecciones de esta parte, el educador abordara con los niños/jóvenes técnicas muy elaboradas.

En cuanto a los tiros, serán relevantes tanto para mostrar la forma de proceder en las posiciones difíciles ,que descubrimos a través de las partidas, como para enseñar a los niños lo que pasa en ciertas situaciones bien definidas: “devant de boule”, delante de la bola, tres bolas enfiladas, bolas pegadas posición de “contre” (cuando, después de un tiro con éxito la bola tirada o la bola golpeada tropieza violentamente con otra). El educador les introducirá por demostraciones de mini-petanca a 1 metro del círculo de lanzamiento.

LA SAUTÉE:

(Tiro a la sauté: tirar una bola situada detrás de otra y bastante cerca, sin tocar la que está delante)



Se trata de enseñar a los niños a golpear la bola colocada detrás; la de delante pertenece a su equipo. Es fácil mostrar que esto es imposible tirando a “la rafla” y destacar la importancia, cada vez mayor, del balanceo para elevar bien la bola de tiro.

EJERCICIO: Se colocan enfiladas a 6 metros dos bolas separadas de 10 a 15 centímetros recordando a los niños que se trata de golpear la que está situada detrás sin tocar la primera.

Cada uno dispone de dos bolas y la secuencia tiene poca importancia (cada deportista podrá tirar las dos bolas seguidas o los deportistas irán tirando secuencialmente una bola cada uno)

Se eliminan a medida que los deportistas no golpean y después de cada ronda se alejan las bolas a un metro del círculo de lanzamiento. Si ningún deportista golpea a una distancia, todos recomienzan en el mismo lugar.

El juego continúa mientras que haya dos o más deportistas con 0, 1 o 2 tiros con éxito. El ganador es aquel que se queda solo para golpear.

SITUACIONES PARTICULARES:

Se colocarán las bolas en posiciones de tal manera que es necesario demostrar una precisión especial para tener un tiro acertado o para golpear de una determinada manera para obtener el resultado buscado. Corresponderá al educador hacer descubrir a los jóvenes lo que pasa en tal o cual situación después de indicar la mejor manera de proceder. Para cada caso, podrán ser organizados los ejercicios poniendo a los niños en competición.

ESPECIALES

ALGUNOS EJEMPLOS DE COLOCACIÓN

DOS BOLAS PRÓXIMAS:

Se deja un milímetro entre ellas. El educador mostrará que es necesario golpear la bola mencionada (la de la derecha y después la de la izquierda) bien en el centro a fin de evitar de mover la otra, pues tirando del lado de la otra bola se arriesga a golpear las dos, y tirando del otro lado será manifiestamente ventajoso para la bola mencionada.

DOS BOLAS UNA DETRÁS DE OTRA:

Después de la realización de ejercicios a “la sauté” (tiro a una bola tapada por otra), el educador hará descubrir a los niños que es posible quitar la bola de delante golpeando “sur l’oreille”, “en la oreja”.

El espacio entre las dos bolas y la distancia son fijadas en función de la experiencia y del nivel alcanzado por los tiradores.

TRES BOLAS PRÓXIMAS:

Las mismas explicaciones que para el primer caso, tirando la bola de en medio sin tocar las otras dos.

TRES BOLAS ENFILADAS:

Están separadas de 10 a 15 centímetros y colocadas a distancias que pueden variar en función de la destreza (puntería) de los deportistas. El educador podrá servirse de estos casos para retomar el tiro a “la sauté” y el tiro de la bola colocada delante, después explicará que para golpear solo la situada en medio es preciso golpear al hierro sobre la “oreja” para evitar el rebote sobre la bola de detrás; el tiro a la raspalla es evidentemente imposible.

Se podrá utilizar, aquí, el mismo ejercicio que el empleado para el tiro a “la sauté” aumentando poco a poco la distancia. Se empezaría por tirar a la bola más lejana y, una vez golpeada, a la anterior, y, así, hasta la primera.

DOS BOLAS PEGADAS:

- Una detrás de otra: el educador mostrará que para quitar solo la de detrás es preciso golpear bien en el centro de la primera; mientras que para quitar las dos conviene tirar sobre la “oreja”.
- Una contra la otra: el educador explicará a los niños que es posible quitar sola una de las bolas centrando su tiro sobre la otra (difícil)

TRES BOLAS PEGADAS ENFILADAS:

Pueden estar, también, separadas algunos milímetros. Mostrará a los niños que golpeando muy derecho la primera, esta y la última son alejadas mientras que la de en medio se queda en su lugar. La primera va más o menos lejos en función de la manera en que se ha realizado el golpe.

NOTA: Para cada caso el educador indicará las posibles ofertas por los diferentes modos de tirar – raspalla o hierro – señalando cada vez las ventajas y los inconvenientes de cada uno de los métodos.

EL PUNTO

Para descubrir la necesidad de recurrir, a veces, a los efectos, el educador colocará obstáculos entre el círculo de lanzamiento y el boliche. Preguntará a continuación a los niños sobre la manera de proceder y les mostrará que es posible llegar al boliche librando los obstáculos.

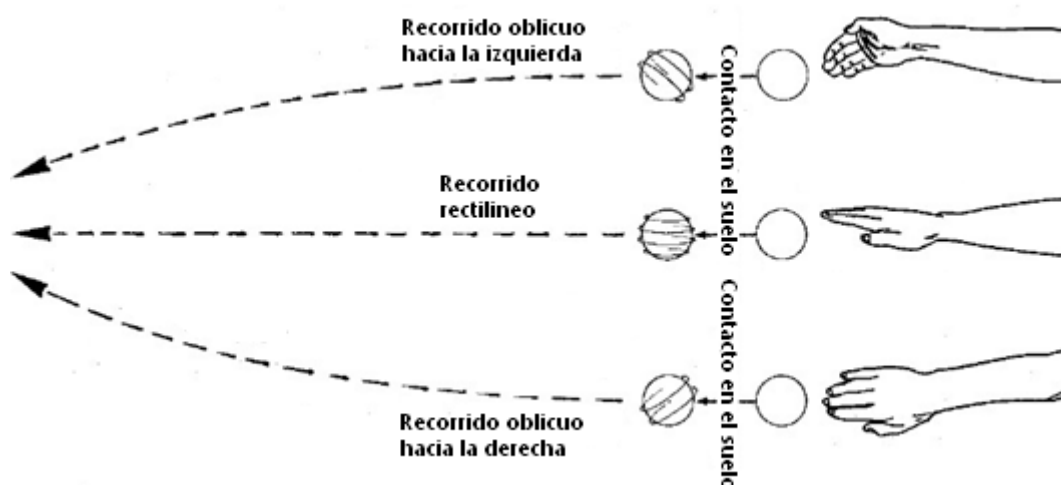
Debe tenerse en cuenta que los niños suelen tener, a primera vista, tendencia a jugar sus bolas con los efectos. No se abordará, pues, este aspecto de la técnica más que cuando hagan prueba de todo el rigor necesario para jugar del modo a utilizar más a menudo, es decir, con un lanzamiento natural en el que el recorrido de la bola es rectilíneo.

EXPLICACIONES (Para un diestro)

Para girar una bola no es necesario, por regla general, más que mantener la palma de la mano hacia el suelo, pero con inclinación hacia la derecha – para ir a la derecha – hacia la izquierda, para ir a la izquierda. El pulgar se encontrará, en el momento de lanzar, dirigido hacia el suelo para enviar la bola a la derecha y apuntando hacia el cielo para enviarla a la izquierda.

Con el fin de aumentar la desviación de la bola, es necesario hacerla girar antes de su contacto con el suelo, a la manera del globo terrestre sobre su eje; la mano está, simplemente, inclinada. Para dar a la bola este movimiento de rotación se puede, en el momento de lanzar, no estirar los dedos, sino mantenerlos ligeramente tensos, como si se la quisiera arañar cuando sale de la mano.

Conviene notar que, en este método clásico, la bola gira en el aire en el sentido de las agujas del reloj para ir a la izquierda y en el sentido contrario para ir a la derecha.

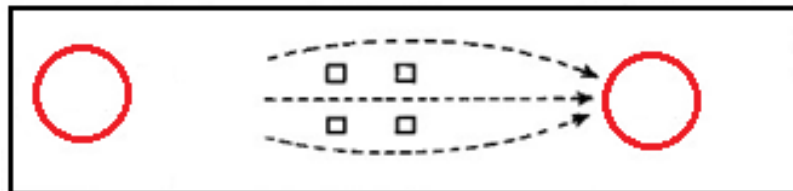


IMPORTANTE: El pie del brazo portador (de la bola) no queda en el eje del juego: está ligeramente desplazado hacia la izquierda para un juego con efecto a izquierda y hacia la derecha para un juego con efecto a la derecha.

CON EFECTOS

EJERCICIOS

I) Los tres caminos:



Es necesario lanzar:

La primera bola entre las dos líneas de cubos.

La segunda a la derecha de los cubos.

La tercera a la izquierda de los cubos.

Las tres bolas deben llegar al gran círculo trazado, o colocado, en el suelo.

Ya que hasta ahora ha pedido a los niños que jueguen sus bolas lo más natural posible, una ligera desviación del recorrido será considerado satisfactorio puesto que comienza a hacerles girar la bola.

II) El concurso del punto:



Puesto que los niños conocen todas las técnicas de lanzar la bola, a partir de ahora se puede comenzar a utilizar "la alfombra del punto".

El concurso se disputa, generalmente, con cinco bolas.

Se puede, para revisar las sesiones precedentes, complicar el juego que requieren los niños para lanzar la bola a un lugar bien preciso del terreno de juego, por ejemplo, colocando un cuadrado de tela sobre el cual es preciso caer.

Es, igualmente, posible complicar aún más obligando a los niños a variar los lanzamientos para volver a ver todos los métodos enseñados. Para esto se colocan obstáculos entre el círculo de lanzamiento y el boliche: cubos y palos, incluidos.

CAPÍTULO IV

ALGUNAS NOCIONES GENERALES DE TÁCTICA Y DE PRÁCTICA

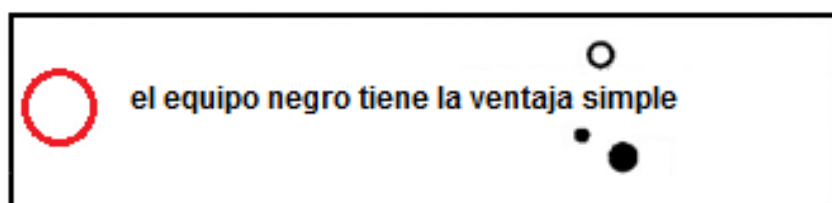
- Datos de táctica
- Aproximación al arbitraje y el marcaje de objetos
- Indicación sobre la organización de una mesa de competición

TÁCTICA GENERAL

DE LA PARTIDA DE PETANCA

El educador recordará, al principio, a los niños que la petanca no se juega simultáneamente sino alternativamente. El deberá descubrir a los jóvenes petanqueros que el equipo que comienza el juego tiene, de salida, una desventaja de momento, puesto que al adversario le queda una bola de más que a él en la mano. Se dice que el equipo que juega en segundo lugar tiene la ventaja.

Esta ventaja puede ser simple o múltiple. Abarca desde el simple paso por delante – en el comienzo de la mano, por ejemplo – hasta un tiempo más en cinco bolas cuando, en tripletas o dupletas, el equipo contrario a jugado todas sus bolas sin retomar el punto.



En teoría, un tiempo de avance equivale a un punto y toda bola suplementaria, igualmente. De hecho, esta regla no se verifica más que cuando los dos equipos llegan a una perfección que rara vez se logra.

El equipo que posee la ventaja trata de conservarla y su adversario intenta de recuperarla. Guardar la ventaja es conservar la posibilidad de marcar; perderla es dejar la iniciativa del juego a su adversario.

- Con una desventaja – o lo que es lo mismo un simple tiempo de retraso – es necesario, generalmente, apuntar, a menos que la situación de las bolas sobre el terreno, el marcador o el contexto de la partida imponga una táctica diferente. En efecto, es preciso, siempre, buscar el método que permite minimizar las posibilidades de la anotación del contrario.
- Con la ventaja, que a veces es el tiempo de avance, es preciso tirar. Esta es la mejor manera de conservar esta ventaja a menos que la situación de las bolas sobre el terreno no lo permita. Conviene volver a buscar el método que permita aumentar el tanteo, conforme a la ley de la ventaja.
- Cuando hay la elección entre el tiro y el punto, es preciso utilizar lo que parezca más fácil lograr.

En la petanca tirar no es forzosamente atacar y apuntar no es forzosamente defender.

Puede ocurrir que se tire para defender un punto, el tanteo o para limitar el tanteo adverso. Por el contrario, el punto puede, a veces, asimilarse a un ataque: para volver a coger el punto al contrario con el fin de poner sus bolas en peligro – “delante bola”, apoyarse en la bola del contrario.... – con el fin de que cometa una falta, lo que podría permitir retomar la ventaja.

En el transcurso de los ejercicios y juegos, el educador mostrará a los niños que estas reglas de base, si van a guiar las decisiones durante la partida, pueden ser descartadas en función del desarrollo de la misma.

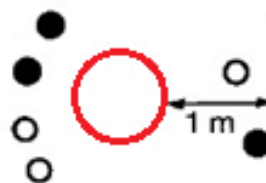
Así, incluso con tiempo de ventaja, se apuntará si el último punto del adversario es malo y fácil superar. Es necesario que la naturaleza del terreno o la valía del adversario no os exponga a recibir una serie de carrós. Se trata, en efecto, de elementos que siempre hay que tomar en consideración para adaptar su táctica... siempre que su propia valía se lo permita.

Del mismo modo se podrá considerar tirar, incluso con uno o varios tiempos de retraso, sea para reducir el tanteo del adversario, sea con la esperanza de destruir el juego: desplazando el boliche, golpeando bolas....

En realidad, corresponderá al educador descubrir estos matices a los niños a lo largo del aprendizaje del método, durante los diversos ejercicios enseñándoles que nadie está a salvo de una “falta en el juego”, que a menudo solo aparece en caso de fracaso del golpe intentando. Uno de los principales atractivos de la petanca reside en el arte conducir el juego y en descubrir las sutilezas poco a poco.

EJERCICIO: Un “tête à tête” (un cara a cara) con una única bola por deportista.

JUEGOS: La partida de mini-petanca:



Se juega un cara a cara con tres bolas por deportista, pero con distancias muy reducidas – menos de un metro – con el fin de que todos los golpes puedan ser intentados y logrados.

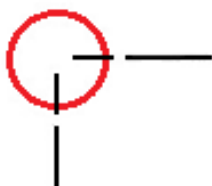
MARCAJE DE OBJETOS Y MEDIDA DE LOS PUNTOS

EL MARCAJE DE OBJETOS:

El educador hará comprender a los niños el interés que presenta el marcaje de objetos, haciendo hincapié que es obligatorio por el reglamento. Para esto él les hará disputar una mano, en el curso de la cual el desplazará las bolas jugadas o el boliche con la ayuda de una bola enviada desde otro juego.

El les explicará, entonces, que esto es indispensable para volver a poner los objetos en su lugar. Si el marcaje no ha sido realizado se debe dejar los objetos en el lugar donde se han parado.

Él mostrará que para marcar un objeto se utiliza un palito con punta o un clavo de carpintero – en su defecto uno se sirve de un dedo – para señalar dos trazos de una decena de centímetros, perpendiculares y tendentes a juntarse en la base del objeto a marcar. Los trazos deben ser rectilíneos.



Es en esta parte del marcaje de la que depende la precisión con la cual se reemplazará el objeto, después de haberlo eliminado o después de moverlo.

QUITAR UN OBJETO Y VOLVER A PONERLO EN SU SITIO:

Después de haber marcado el objeto como acaba de ser indicado:

- Golpear con una bola en la parte superior de este objeto, teniendo cuidado de efectuar es movimiento en el eje vertical.
- Quitar el objeto tomándolo entre el pulgar y el dedo medio (corazón) – índice extendido hacia el cielo – y elevándolo en la vertical, sobretodo sin hacerlo rodar. El golpe dado previamente tuvo el efecto de marcar ligeramente el suelo en el lugar preciso donde estaba el objeto. Esta elevación (retirada) puede, por ejemplo, permitir efectuar una medida precisa que su presencia impedía.
- Recoger el objeto a reemplazar entre el pulgar y el dedo corazón y reposarlo delicadamente en la “marca realizada en el suelo”.

MEDIR UN PUNTO:

Colocando dos bolas a distancias equivalentes del boliche, el educador descubrirá a los niños la necesidad de utilizar instrumentos de medida; la precisión ocular resulta insuficiente.

Se distinguen dos tipos de puntos a medir:

- Los puntos cercanos – generalmente a menos de 110 mm, para los cuales la medida es efectuada por un solo deportista.
- Los puntos distantes para la medida para los cuales son necesarios dos deportistas: uno que utiliza la mano izquierda para sostener el metro sobre la bola a medir, el otro que tiene la mano derecha y el ojo encima del boliche. Para más precisión se pedirá a los alumnos medir los puntos “a plomo” del borde del boliche, colocándose bien en la vertical del mismo.

Para todas las formas de medida, el o los deportistas deben estar en cuclillas (o con una rodilla en tierra) entre la bola y el boliche.

Se distinguen, igualmente, dos tipos de medidas:

- **La medida aproximada** que, si se hace correctamente, puede ser comparada con una aproximación de, alrededor de, un mm. Es efectuada con una varilla rígida, un cordel no extensible o, mejor, con un metro metálico.



- **La medida precisa** que permite comparar en la fracción de milímetro. Se realiza haciendo deslizar dos varillas rígidas o, mejor, con un metro articulado.



EJERCICIOS

- Los niños se enfrentan a los problemas de la medición colocando puntos alejados del boliche, después puntos próximos.
- Se complica la cosa, a continuación, interponiendo objetos para desplazar.
- Se preparan puntos “ajustados” y se pide a los niños que se opinen. Se aprovechará para abordar la cuestión de los puntos nulos.
- Se pide a los alumnos que coloquen un boliche a la distancia mínima y a la distancia máxima. Se les explicará cómo se toman estas medidas: desde el borde del círculo de lanzar hasta la perpendicular al borde del boliche.

EL SORTEO

En la petanca los concursos y campeonatos deben disputarse según dos fórmulas precisas:

- La eliminación directa.
- Por liga; después por eliminación directa de los calificados.

I) ELIMINACIÓN DIRECTA

En esta fórmula los equipos se enfrentan, en la primera partida, uno a uno y el perdedor es definitivamente eliminado. Se eliminan, pues, la mitad de los equipos que quedan en competición en cada turno. Para que haya un solo vencedor final, es necesario tener un número de equipos igual a una potencia de 2: 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128.... Para llevar el número de equipos a alguna de estas cifras, el organizador dispone de dos soluciones que tienen el mismo resultado.

A) Hacer uso de “encuadres”, después de la primera partida. En esta solución es necesario jugar un número de equipos doble de los que se han de eliminar, los otros equipos están directamente clasificados para la ronda siguiente.

Para calcular el número de equipos a eliminar se hace la diferencia entre los equipos restantes en liza y la potencia de 2 inmediatamente inferior, cifra con la que se reduce el número de calificados.

Sea: **A** el número de calificados
m la cifra a obtener

Se necesita eliminar $(A - m)$ equipos

Por lo tanto, han de jugar $2 \times (A - m)$

Ejemplo: Supongamos **A** = 42 inscritos; se necesita eliminar $42 - 36 = 6$; para ello han de jugar 12 equipos, de los que se eliminan 6, quedando para la siguiente ronda 36 (múltiplo de 2)

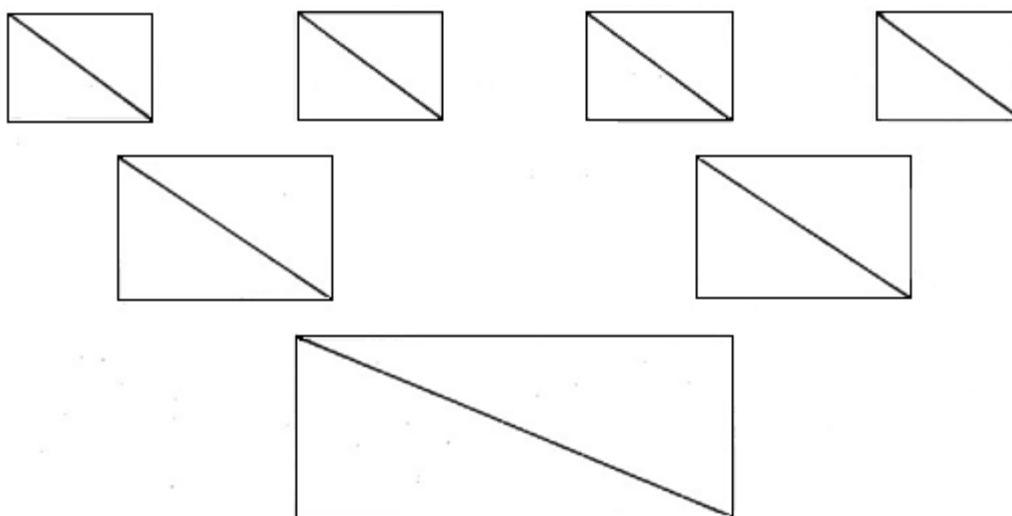
B) Aumentar el número de equipos en competición para obtener la potencia de 2 inmediatamente superior. Los equipos que caen (en el sorteo) contra números no correspondientes a ningún equipo – se debe tener cuidado para no sacar uno contra otro de los números de equipos inexistentes – están exentos en esta ronda y calificados para la ronda siguiente.

Se tendrá $A + x = m$, siendo x el número de equipos exentos de jugar la primera ronda.

En el ejemplo anterior, iríamos la potencia de 2: 64 equipos; 22 equipos ($64 - 42$) no jugarían; 20 equipos jugarían ($42 - 22$), quedando 10 equipos eliminados y 10 que pasarían a la siguiente ronda, que junto a los 22 que libraron harían un total de 32 equipos (múltiplo de 2).

NOTA: Se emplea, generalmente, el primer método cuando **A** está más próximo a la potencia inferior de 2, y la segunda cuando **A** está más cerca de la potencia de 2 superior.

GRÁFICO



II) POR GRUPOS Y DESPUÉS POR ELIMINACIÓN DIRECTA

(Fórmula del Campeonato de Francia)

En el sorteo los equipos son colocados en grupos de cuatro equipos. Para la primera partida, se enfrentan en el orden dado por el sorteo: generalmente, el 1 contra el 3 y el 2 contra el 4.

En la segunda partida los ganadores juegan contra los ganadores y los perdedores contra los perdedores.

El vencedor de la partida de los ganadores está clasificado para la siguiente fase del concurso, mientras que el perdedor de la partida de perdedores está eliminado.

Los otros dos equipos se enfrentan en una partida de “repesca” en la que solo el vencedor estará clasificado para continuar el concurso.

Cuando el número de equipos participantes no es múltiplo de 4, es necesario formar grupos de tres equipos, y jamás grupos de dos equipos. Para saber cuántos grupos de tres equipos hay que hacer, es suficiente buscar el múltiplo de 4 inmediatamente superior al número de equipos inscritos. Dividido entre 4, este múltiplo dará el número total de grupos y la diferencia entre esta cifra y el número de equipos inscritos dará el número de grupos de tres equipos.

Ejemplo: 77 inscritos. El múltiplo de 4 inmediatamente superior es 80.

$80 : 4 = 20$ grupos en total.

$80 - 77 = 3$ grupos de tres equipos.

Después de las partidas de grupos se reanuda por el sistema de eliminación directa.

EJERCICIOS: Se procede a diversas formas de sorteo por los niños dándoles números de equipos diferentes.

ANEXO SOBRE JUEGOS

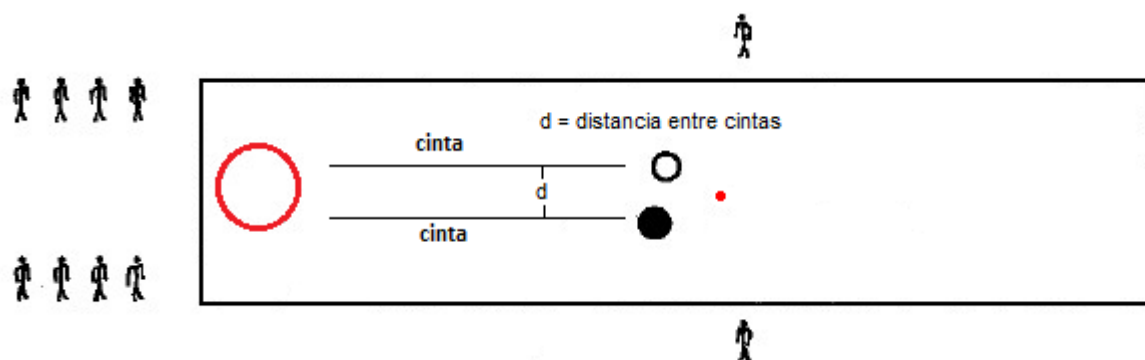
El educador podrá apoyarse en esta sección para ampliar el tipo de juegos que puede realizar con sus niños/jóvenes. Ello solo supone una orientación para colaborar en su trabajo creativo, de tal forma que pueda añadir variantes sobre los ejercicios propuestos en este apéndice.

SOBRE EL JUEGO DE BASE:

A) Sobre el juego de base de la página 16, se pueden establecer variantes que tengan en cuenta:

- La variación de distancia entre el círculo de lanzamiento y el boliche. Si en el ejercicio anterior se proponían 5 ms. de distancia, esta misma se podría ampliar a 6, 7, 8 y 9 ms. Se harían dos grupos de deportistas, con una bola cada uno y se culminaría el juego cuando uno de los equipos alcanzase 13 puntos.
- Si todos hemos observado la dificultad que los principiantes tienen para lanzar la bola en la dirección correcta al objetivo (bola o boliche), no estaría de más, en esta fase de su aprendizaje ejercitarlos en sacar el brazo derecho para lanzar la bola hacia el objetivo.

Para ello, en el terreno de juego, además del círculo y del boliche, colocaremos unas cintas (cuerdas, cintas de persianas, etc.) que vayan desde las proximidades del círculo hasta cerca del boliche. La separación entre ellas será variable. El educador decidirá qué distancia sería la aconsejable en cada momento ($d = 50, 30, 20, 10$ cts.)

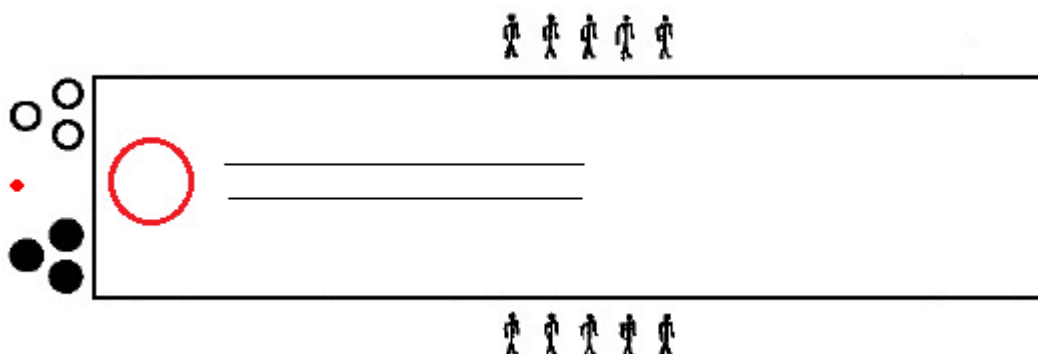


Este tipo de ejercicios ayuda al principiante a no cruzar el brazo cuando lanza la bola. Desde un principio ha de ejercitar la concentración en el brazo, la mano, la zona del bote de la bola, siempre buscando la dirección del boliche.

En este ejercicio se podrá variar, así mismo, la distancia del círculo al boliche.

En cuanto al desarrollo del juego sería similar a los anteriores, dos grupos de deportistas con una bola cada uno, finalizando cuando un equipo alcance 13 puntos.

- B) Sobre el juego de base de la página se puede desarrollar el mismo modelo ayudándose de las cintas para facilitar a los deportistas la dirección del brazo, de la mano y del bote.



Será el monitor quien estime la necesidad de ayudar con las cintas, sobre todo a aquellos deportistas que de forma colectiva o individualmente se les deba reiterar el ejercicio; el educador tendrá en cuenta que cuantos menos ejercicios individualizados se haya de hacer con los niños/jóvenes, en esta etapa de su aprendizaje, será mejor para preservar su autoestima, alabando en todo momento su empeño por mejorar.

Estos dos ejemplos de juegos pueden dar una idea al educador de cómo ampliar el repertorio a los niños/jóvenes, realizando variantes sobre los ejercicios propuestos hasta aquí. Siempre tendrá en cuenta el nivel de dificultad que se le planteará, conjugando, al tiempo, dos cuestiones fundamentales para conseguir de ellos un desarrollo armónico y progresivo:

- Nivel alcanzado por el grupo.
- Nuevos objetivos a conseguir.

Los ejercicios que se proponen a continuación pretenden ser un medio para colaborar y sugerir al monitor distintas prácticas progresivas de menor a mayor dificultad (Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3)

Y antes de comenzar con la exposición de los nuevos juegos/ejercicios, y a lo largo de todo el curso, el monitor/educador reflexionará con sus alumnos sobre “Las contribuciones educativas de la Petanca”, procurando hacerlas presente en todo momento mientras se desarrollan las explicaciones sobre el juego, la técnica, el reglamento, la estrategia, etc.

Así mismo, se le insistirá en las técnicas básicas que se deben emplear para el desarrollo del juego recordándoles, en todo momento, “Los modos de lanzar”.

Estas contribuciones son en varias áreas que, como con cualquier cuestión que se refiere a las personas, están estrechamente entrelazadas, cuando no son muy dependientes las unas de las otras. Por razones de comodidad se las presenta en cinco categorías, sin embargo, dejando la tarea del educador para ponerlas de relieve de forma alternativa o al mismo tiempo:

ESTÍMULOS MOTORES:

- Dirección
- Coordinación de los movimientos
- Equilibrio
- Movilidad
- La condición física (preparación física)

ESTÍMULOS SENSORIALES:

- Contacto
- Manipulación de objetos
- Visión
- Observación

ESTÍMULOS AFECTIVOS:

- Placer de jugar
- Espíritu de equipo
- El dominio de sí mismo
- Nociones de éxito y fracaso

ESTÍMULOS SOCIALES:

- Carácter mixto (edades, sexos, orígenes sociales, profesionales, culturales.)
- Buena convivencia
- Diálogo
- Reunión
- Animación

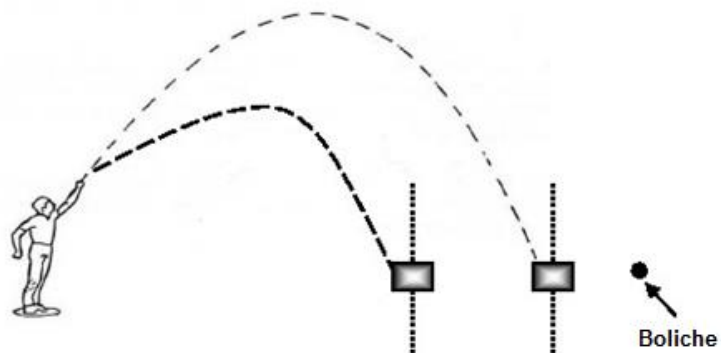
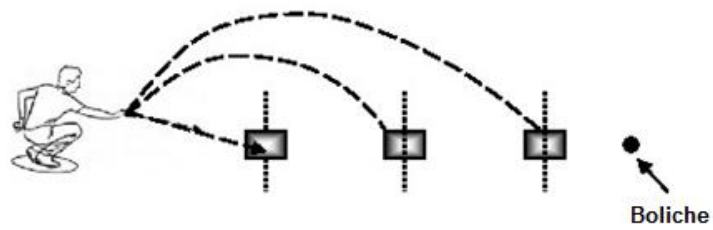
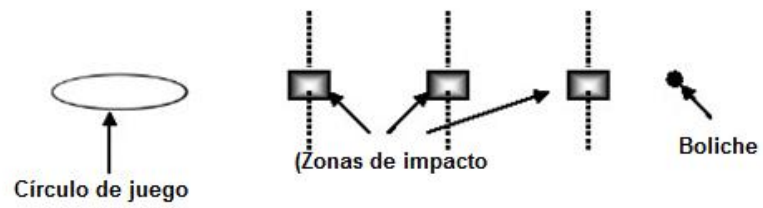
ESTÍMULOS INTELECTUALES:

- Concentración
- Memoria
- Estrategia
- Cálculo de probabilidades

El objetivo de esta enseñanza será, no sólo, para descubrir la petanca, disciplina deportiva, sino también, para el uso de esta disciplina al servicio del niño para ayudarle a entender su entidad física.

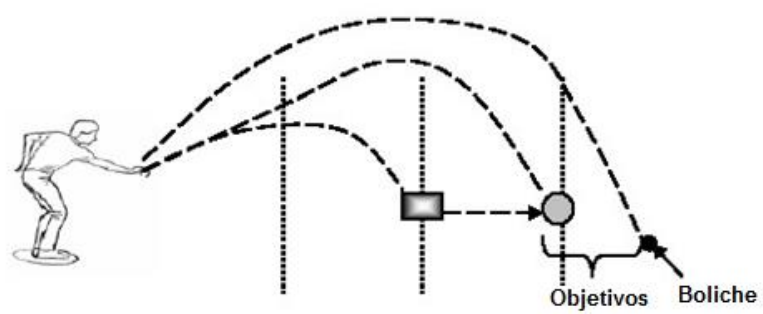
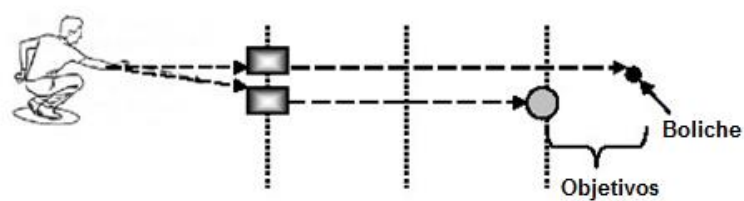
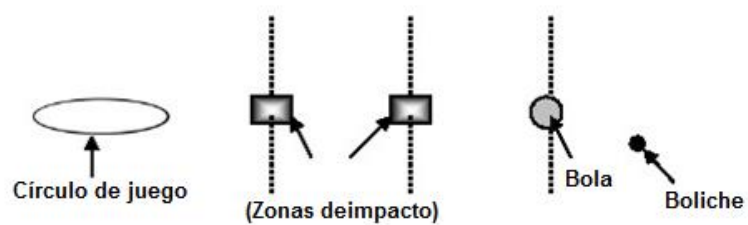
Los modos de lanzar

1/ Boliche y Punto



2/ Tiro

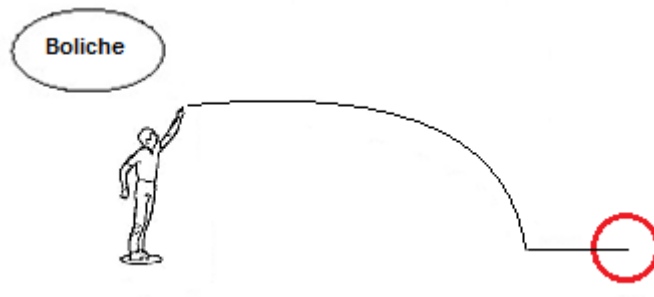
Rafla corta Rafla larga Al hierro Al boliche



NIVEL 1

BOLICHE

EJERCICIO 1



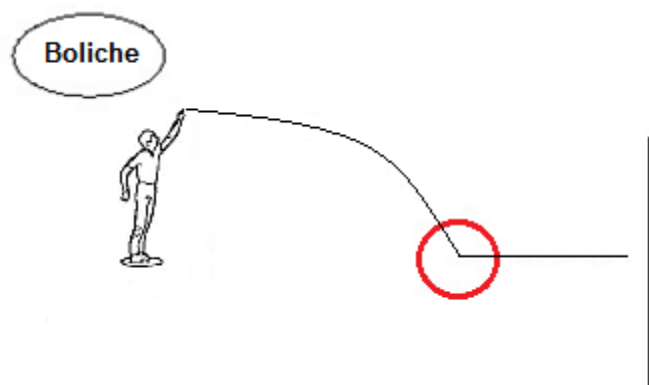
Lanzar sucesivamente 3 boliches.

El objetivo será colarlos en el círculo.

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si el deportista logra colocar los 3, gana el "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 2



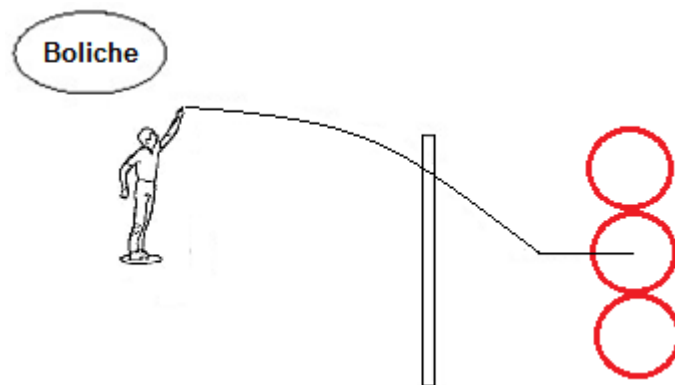
Lanzar sucesivamente 3 boliches al círculo.

El objetivo será aproximarse lo más posible a la banda trasera sin tocarla, ni pasarla, si no tendrá una "Extra –" (2 puntos, menos).

5 puntos por cada boliche bien colocado.

Si lo logra en los tres casos, gana 2 puntos de “Extra +”.

EJERCICIO 3



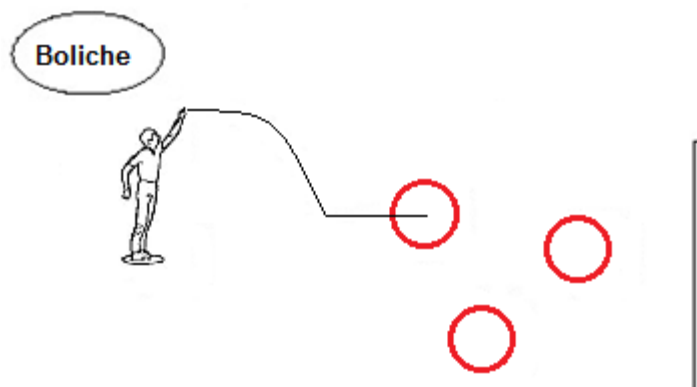
Lanzar 3 boliches por encima de la banda.

El objetivo será colocar cada uno en un círculo.

5 puntos por cada boliche colocado en el círculo correspondiente.

Si el deportista coloca un éxito los 3, gana el “Extra +” (2 puntos)

EJERCICIO 4



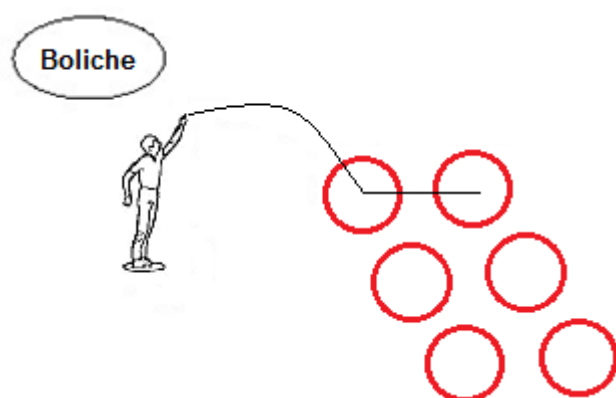
Lanzar sucesivamente 3 boliches, cada uno en un círculo.

El objetivo será no tocar o pasar la “banda”, en caso contrario el deportista obtendrá un “Extra –” (2 puntos)

5 puntos por cada boliche bien colocado, próximo a la banda.

Si el deportista lo logra en los tres casos, gana 1 punto “Extra +”.

EJERCICIO 5



Lanzar sucesivamente 3 boliches, uno en cada uno de los primeros círculos.

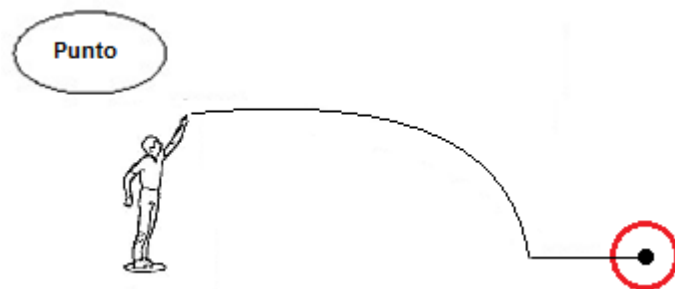
El objetivo será colocarlo en el segundo círculo correspondiente.

5 puntos por cada éxito obtenido.

Si el deportista logra colocar los 3, gana el "Extra +" (2 puntos).

PUNTO

EJERCICIO 6



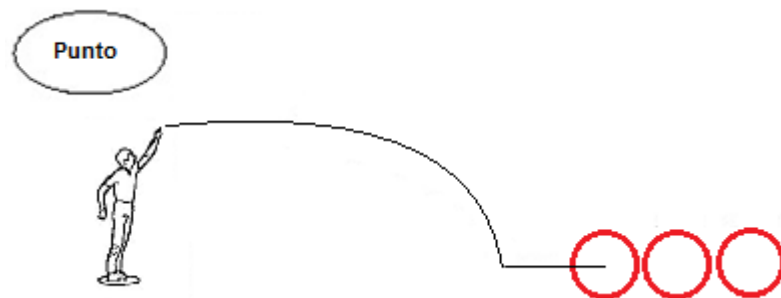
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es colocar la bola dentro del círculo lo más cerca posible del boliche.

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si el deportista logra colocar los 3, gana el "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 7



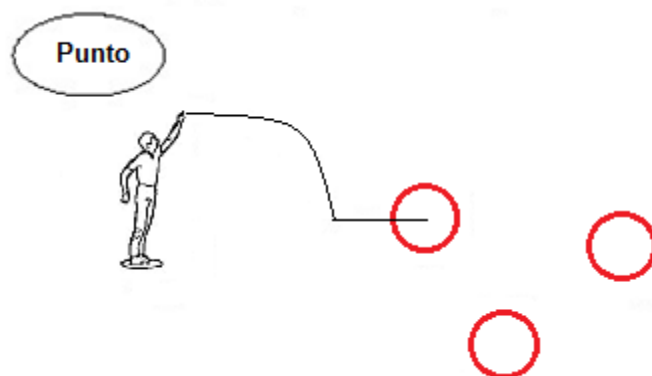
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será colocarlas en cada uno de los círculos.

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si el deportista logra colocar las 3, gana el "Extra +" (2 puntos)

EJERCICIO 8



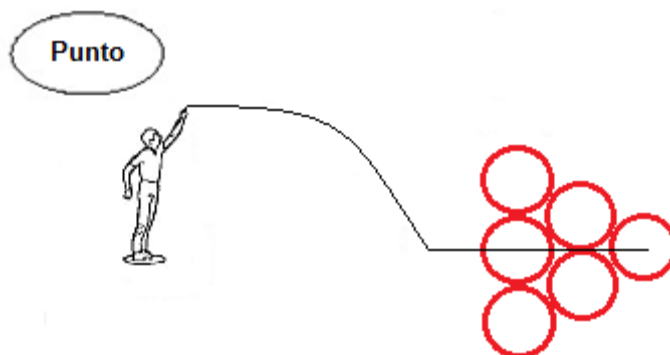
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será colocar las bolas en cada uno de los círculos.

5 puntos por cada bola colocada con éxito.

Si el deportista logra colocar las 3, gana el "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 9



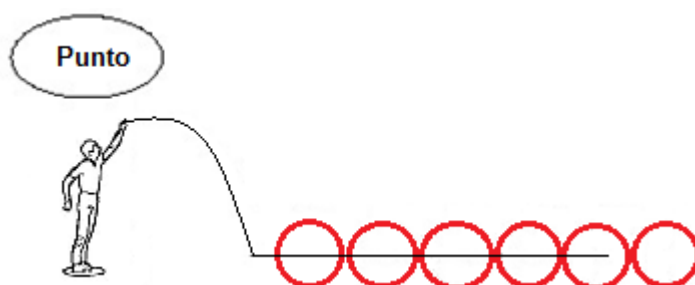
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será colocarlas en los círculos.

5 puntos por cada éxito obtenido.

Si el deportista logra colocar las 3, gana el "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 10



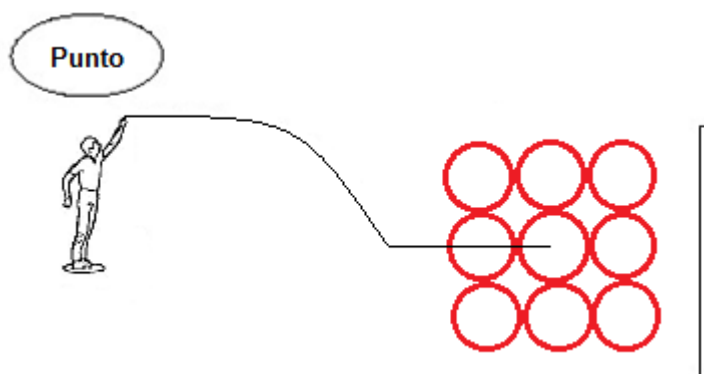
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será colocarlas en los círculos más alejados.

3, 4 y 5 puntos si se coloca la bola en el 4, 5 o 6 círculo.

Si el deportista logra colocar las 3 en el círculo más lejano, gana un punto "Extra +".

EJERCICIO 11



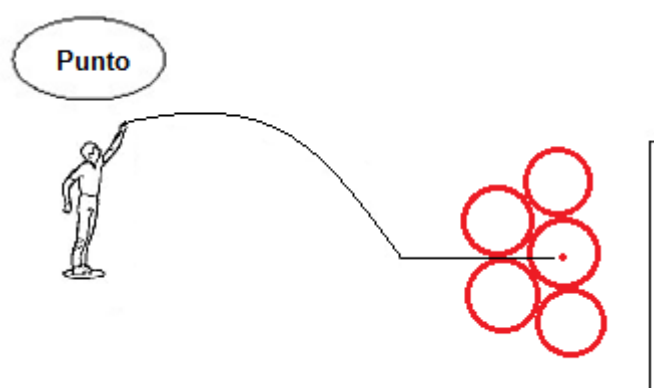
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será colocarse en los círculos sin tocar, ni pasar la "banda", en cuyo caso obtendrá un "Extra -" (2 puntos).

Si el deportista logra colocar una bola en cada círculo consecutivo, hacia el fondo, gana un "Extra +" (2 puntos)

5 puntos por cada bola colocada en cada círculo consecutivo, hacia el fondo.

EJERCICIO 12

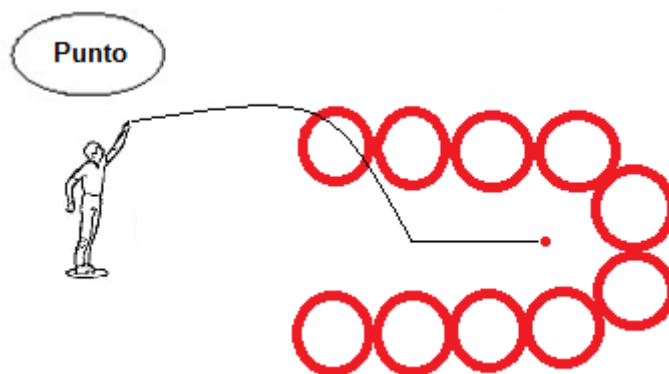


Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será colocar las bolas en el círculo donde se encuentra el boliche y próximas a él. Si la bola toca o pasa "la banda", el deportista obtendrá un "Extra -" (2 puntos).

5 puntos por cada éxito obtenido y un "Extra +" (2 puntos) si lo consigue con las tres bolas.

EJERCICIO 13

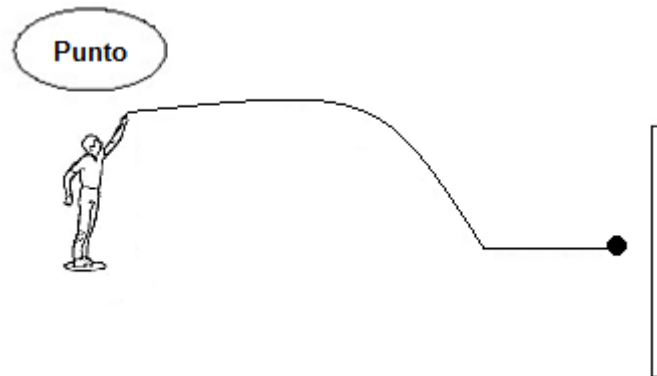


Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo consiste en aproximarse al boliche sin tocar, ni pasar los círculos, pues en caso contrario el deportista obtendría un "Extra -" (2 puntos).

5 puntos para cada acierto.

EJERCICIO 14

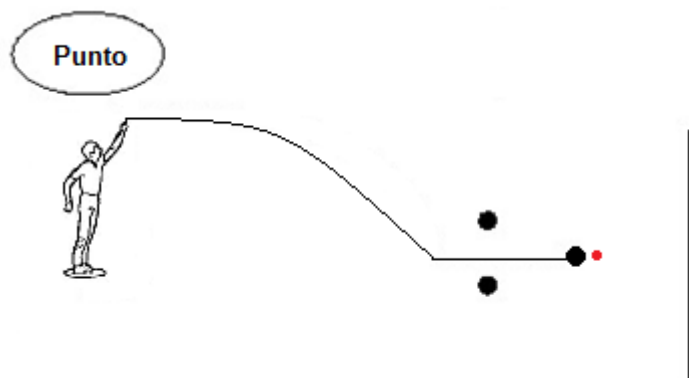


Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo consiste en aproximarse lo más posible, sin tocarla, ni pasarla, a la “banda”, de lo contrario el deportista obtendría un “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada éxito alcanzado.

EJERCICIO 15

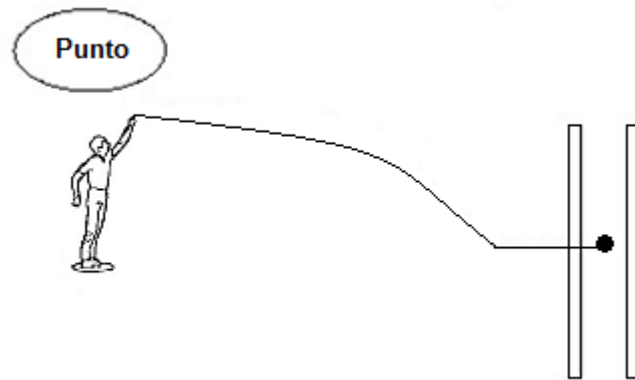


Lanzar sucesivamente 3 bolas entre las bolas negras.

El objetivo es acercarse al boliche sin tocar las bolas negras y la “banda”, de lo contrario el deportista obtendrá “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

EJERCICIO 16



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

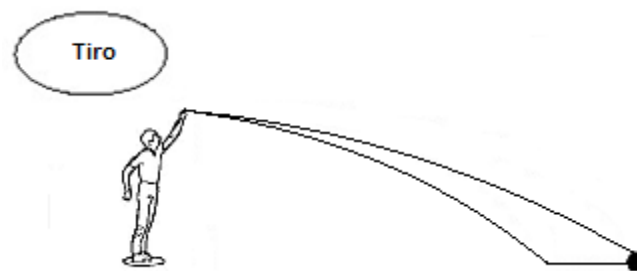
El objetivo consiste en colocarlas entre las dos “bandas”, sin tocar, ni sobrepasar la 2ª “banda”, de lo contrario el deportista obtendría “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada éxito obtenido.

Si el deportista logra 3 veces el objetivo, conseguirá un “Extra +” (2 puntos).

TIRO

EJERCICIO 17



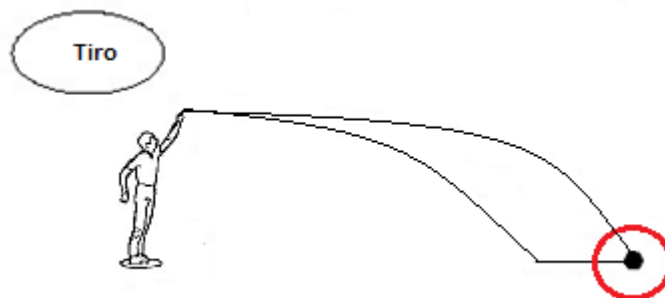
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será tirar a la bola negra.

5 puntos para el deportista que “pega al hierro” o 3 puntos si tira a “rafla larga”.

En ambos casos si tiene éxito en los 3 tiros, gana el “Extra +” (2 puntos, más).

EJERCICIO 18



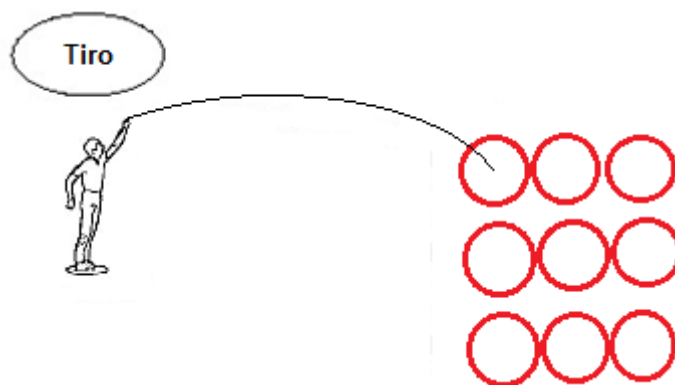
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es golpear a la bola negra dentro del círculo. Si la bola impacta fuera del círculo no puntúa, aunque haya golpeado a la bola del círculo.

5 puntos para los lanzamientos con éxito.

Si el deportista logra golpear las 3, gana el “Extra +” (2 puntos, más).

EJERCICIO 19



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

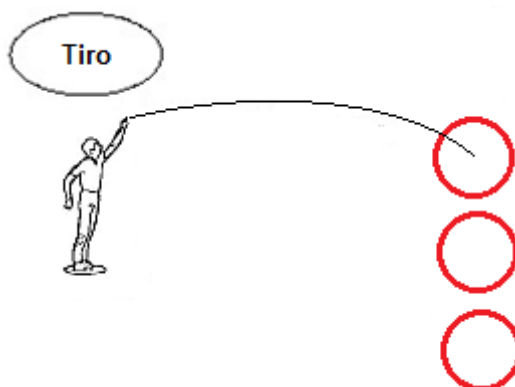
El objetivo consiste en tirar dentro de los círculos, desde el más próximo hasta el más lejano en la misma fila.

5 puntos por cada éxito logrado.

Si el deportista logra el objetivo con las tres bolas, obtendrá un "Extra +" (2 puntos).

Nota: el monitor podría hacer 3 rondas por cada deportista, eligiendo las sucesivas filas de círculos.

EJERCICIO 20



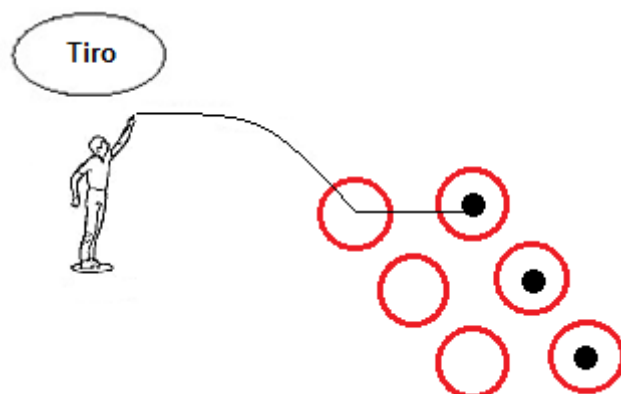
Lanzar tres bolas sucesivamente.

El objetivo será tirar dentro de los círculos.

5 puntos por cada éxito alcanzado.

Si el deportista logra 3 aciertos, ganará el "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 21



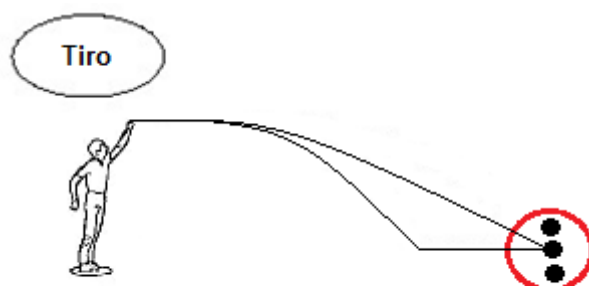
Lanzar sucesivamente 3 bolas en los primeros círculos.

El objetivo consiste en golpear las bolas negras situadas en los 2º círculos.

5 puntos por cada bola golpeada.

Si el deportista consigue tres veces el objetivo, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 22



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será tirar a las tres bolas negras sacándolas del círculo.

5 puntos por cada éxito alcanzado.

Si el deportista lo consigue las tres veces, sumará un “Extra +” (2 puntos).

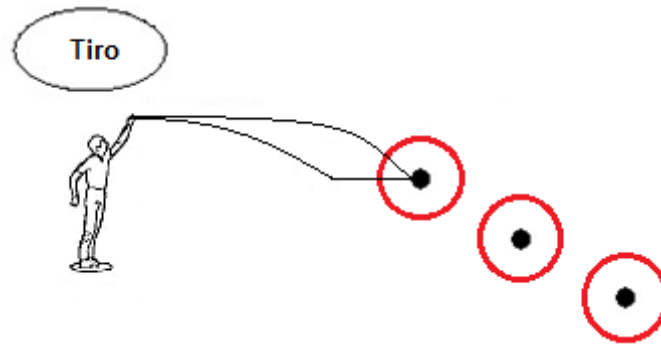
Notas:

Se podrá tirar a “raspalla larga” o al “hierro”.

Si sacase dos bolas de un solo tiro, se considerará válida una sola de ellas, volviendo a colocar la otra en el círculo.

No importa el orden en que se sacan las bolas.

EJERCICIO 23



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

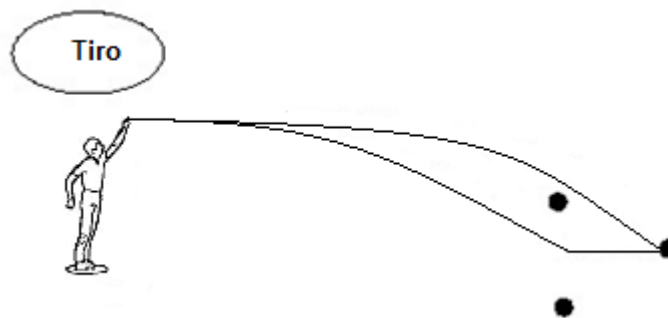
El objetivo consiste en tirar a las tres bolas y sacarlas de los círculos.

5 puntos por cada bola sacada.

Si el deportista logra sacar las tres, obtendrá un “Extra +” (2 puntos).

Nota: Se podrá tirar tanto a rafla como a hierro.

EJERCICIO 24



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será pegar a la bola negra de en medio sin tocar a las otras bolas negras, en caso contrario, el deportista tendrá un “Extra –” (2 puntos).

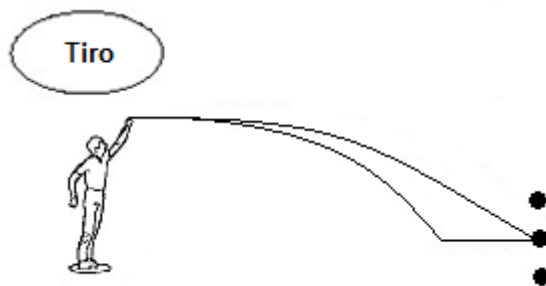
5 puntos por cada éxito y un “Extra +” (2 puntos) si lo logra en los tres tiros.

Nota:

La distancia entre las dos bolas la determinará el monitor. Si este decide hacer varias rondas, podrá ir reduciendo la misma.

Al igual que en casos anteriores, podrán tirar a rafla larga o a hierro.

EJERCICIO 25



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo será tirar las bolas negras.

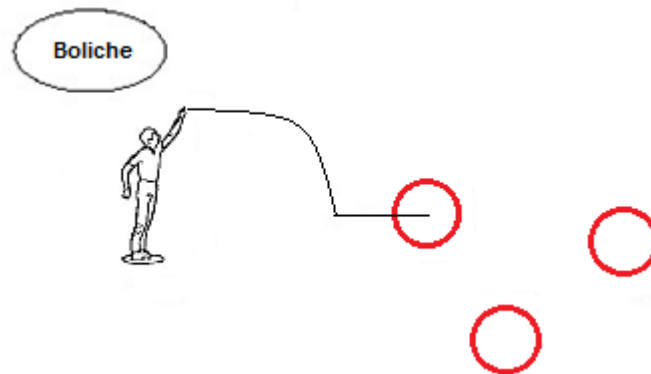
5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si el deportista logra 3 aciertos, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

NIVEL 2

BOLICHE

EJERCICIO 26



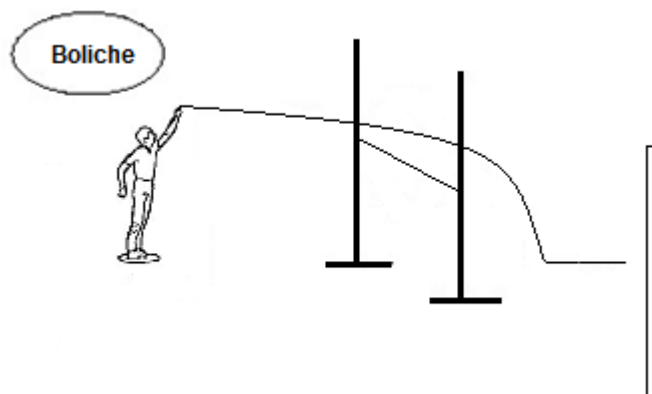
Lanzar sucesivamente 3 boliches.

El objetivo es colocarlos en cada uno de los círculos.

5 puntos para cada uno de los objetivos conseguidos.

Si el deportista logra colocar los 3, gana el "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 27

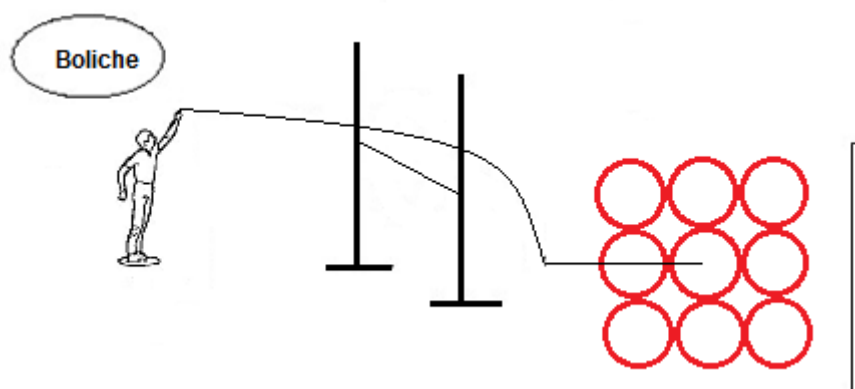


Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de la cuerda transversal.

El objetivo es aproximarse a la "banda" sin tocarla, ni pasarla, en caso contrario obtendría un "Extra -" (2 puntos).

5 puntos por cada objetivo alcanzado.

EJERCICIO 28



Lanzar sucesivamente 3 boliches por encima de la cuerda transversal.

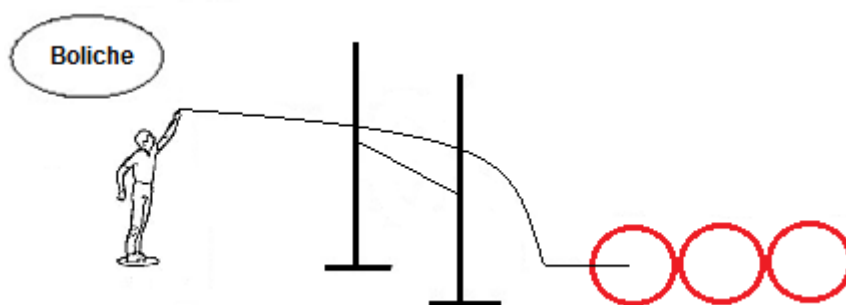
El objetivo consiste en colocarlos en los círculos sin tocar, ni pasar la “banda”, en caso contrario el deportista tendrá un “Extra –” (2 puntos). El deportista elegirá una hilera de círculos para hacer sus ensayos.

5 puntos por alcanzar cada objetivo.

Si logra el éxito en los tres lanzamientos, obtendrá un “Extra +” (2 puntos).

Nota: el monitor podrá repetir el ejercicio por cada hilera de círculos.

EJERCICIO 29



Lanzar sucesivamente 3 boliches por encima de la cuerda transversal.

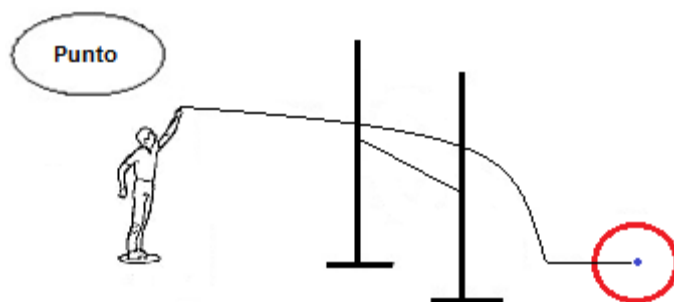
El objetivo será colocarlos uno en cada círculo, del más próximo al más lejano.

5 puntos por cada éxito.

Si el deportista logra los tres ensayos, obtendrá un “Extra +” (2 puntos).

PUNTO

EJERCICIO 27



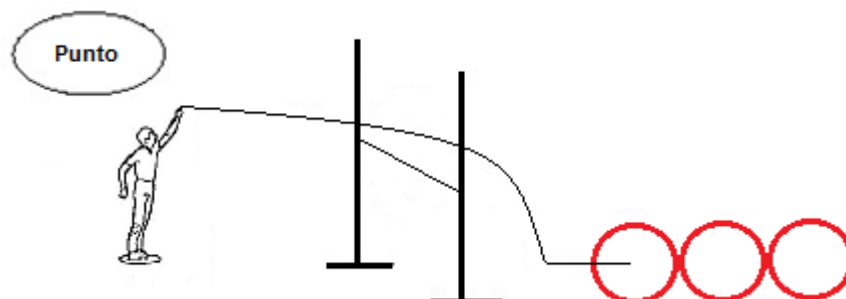
Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de la cuerda transversal.

El objetivo consiste en colocar la bola en el círculo lo más cerca posible del boliche.

5 puntos por cada acierto.

Si el deportista lo logra en los ensayos, obtiene un “Extra +” (2 puntos”).

EJERCICIO 28



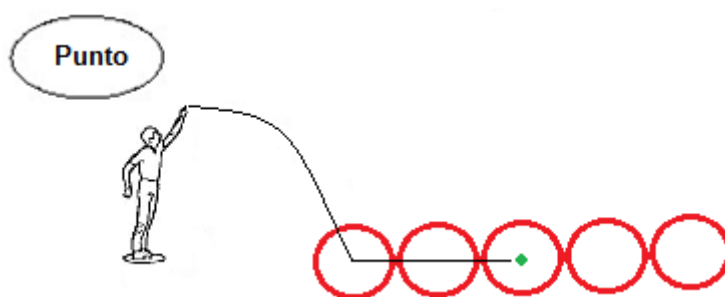
Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de la cuerda transversal.

El objetivo es colocarlas en cada uno de los círculos.

5 puntos por cada éxito.

El deportista que logra los tres ensayos obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 29



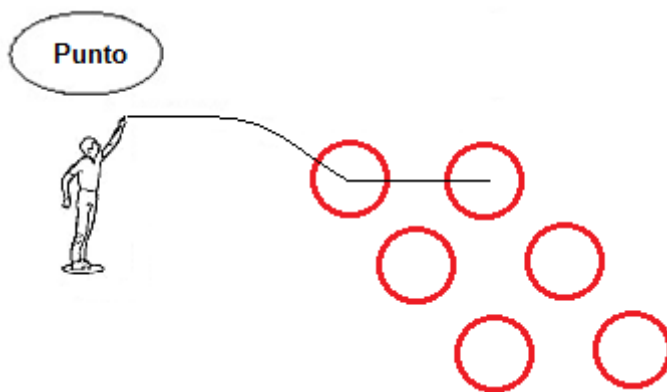
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es acercarse al boliche en el círculo, sin salirse del mismo. El boliche se situará en el 3º, 4º y 5º círculos respectivamente.

5 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista logra los 3 objetivos, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 30



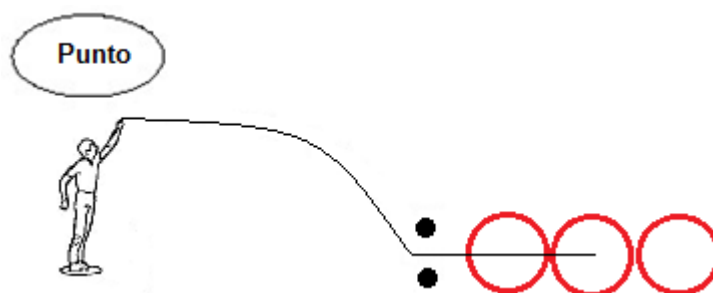
Lanzar sucesivamente 3 bolas en el primer círculo de cada hilera.

El objetivo es colocarlas en el 2º círculo correspondiente.

5 puntos por cada objetivo alcanzado.

Si el deportista logra colocar las 3 bolas, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 31



Lanzar sucesivamente 3 bolas entre las bolas negras.

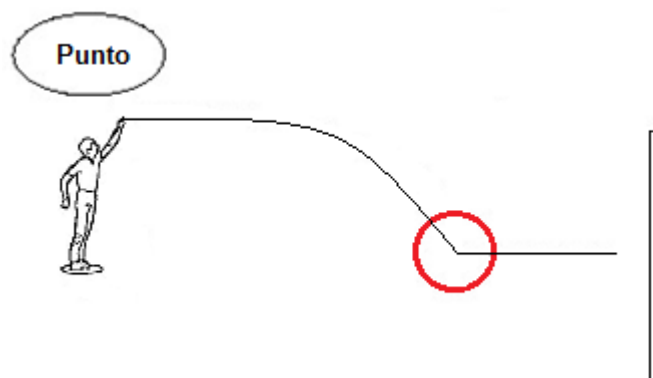
El objetivo es colocarlas en los círculos, sucesivos, sin tocar las bolas negras.

5 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista logra colocar las 3 bolas, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

Caso de tocar las bolas negras, obtendrá un “Extra –” (2 puntos).

EJERCICIO 32



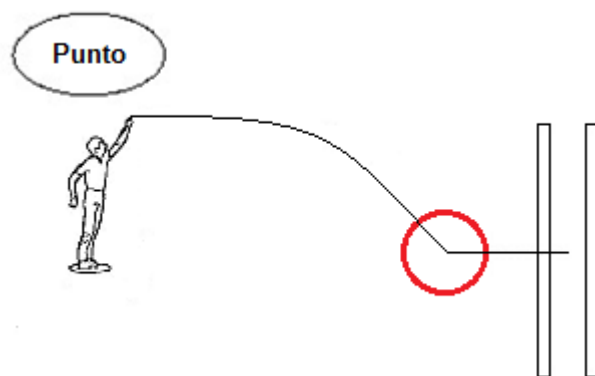
Lanzar sucesivamente 3 bolas en el círculo.

El objetivo es colocarlas lo más cerca de “la banda” sin tocarla o pasarla, en cuyo caso obtendría un “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada objetivo alcanzado.

Si el deportista logra el objetivo 3 veces, gana un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 33



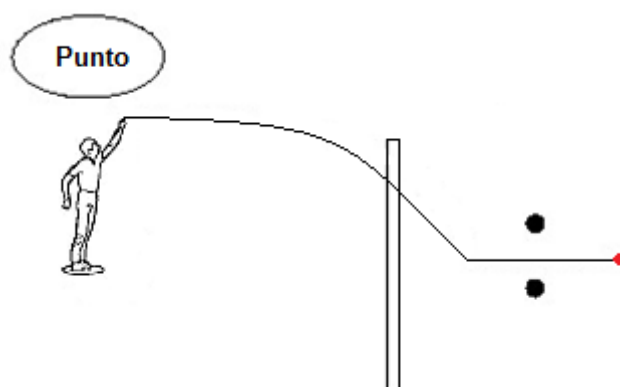
Lanzar sucesivamente 3 bolas en el círculo.

El objetivo es dejar las bolas entre las dos bandas sin tocar, ni pasar la segunda, lo cual supondría una penalización “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada lanzamiento logrado.

Si el deportista logra éxito en los tres lanzamientos, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 34



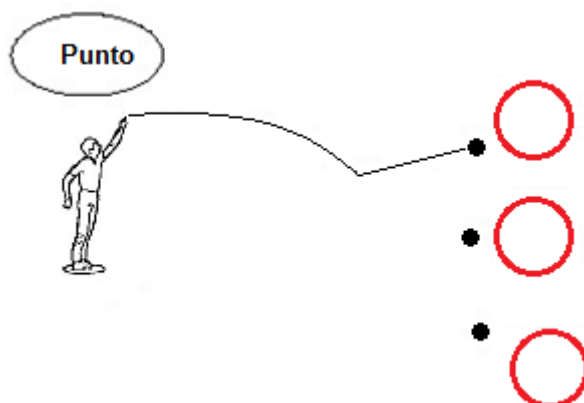
Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de “la banda” y entre las bolas negras.

El objetivo es aproximarse al boliche sin tocar las bolas negras; caso contrario se le penalizaría con un “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si el deportista los consigue con las tres bolas, obtiene un “Extra –” (2 puntos).

EJERCICIO 35



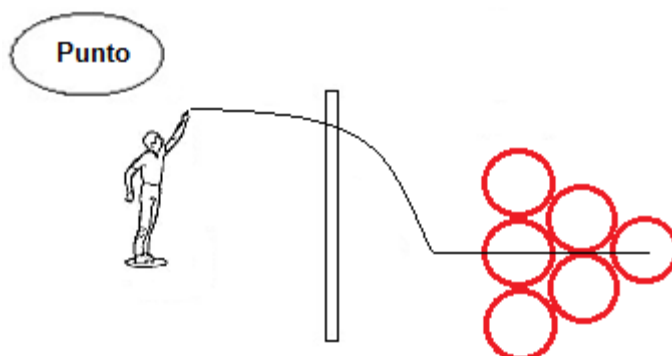
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es empujar las bolas negras dentro de los círculos correspondientes.

5 puntos por cada objetivo alcanzado.

Si el deportista tiene éxito en los 3 intentos, gana un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 36



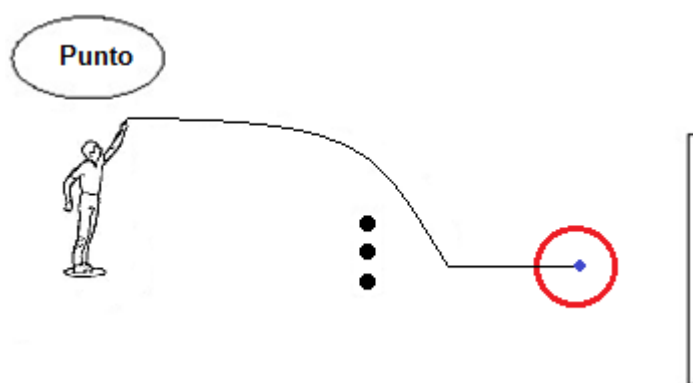
Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de la banda.

El objetivo es colocarlas en los círculos.

5 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista tiene éxito con las tres bolas, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 37



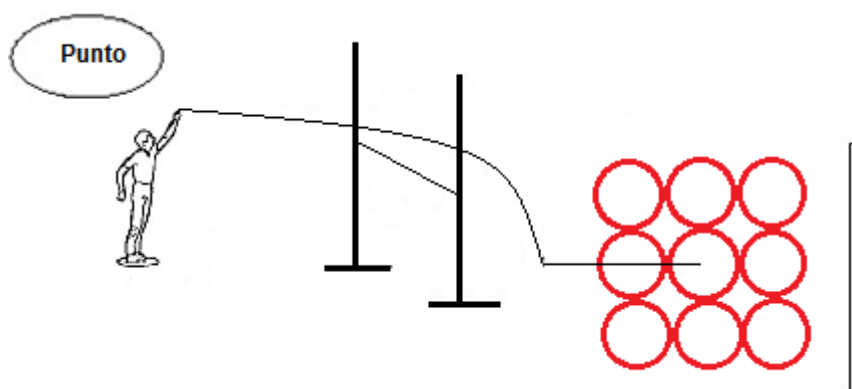
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es acercarse al boliche quedándose en el círculo, sin tocar las bolas negras; caso contrario se le penaliza con “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si lo logra las 3 veces, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 38



Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de la cuerda transversal.

El objetivo es colocarlas en los círculos sin tocar, ni pasar, “la banda”, pues de hacerlo se vería penalizado con un “Extra –” (2 puntos)..

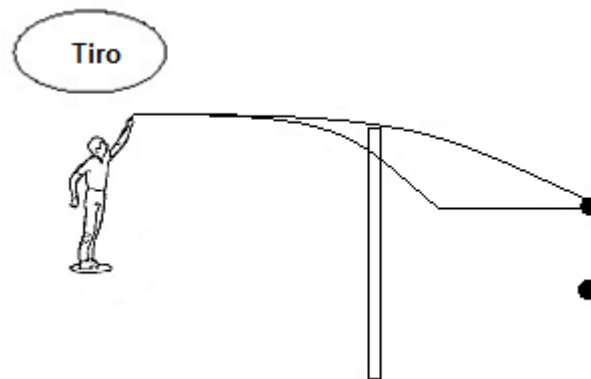
5 puntos por cada bola colocada en el círculo.

Si el deportista las coloca en una hilera de círculos, cada una en uno, gana un “Extra +” (2 puntos).

Nota: el monitor podrá proponer 3 series para cada deportista, una por cada hilera de círculos.

TIRO

EJERCICIO 39



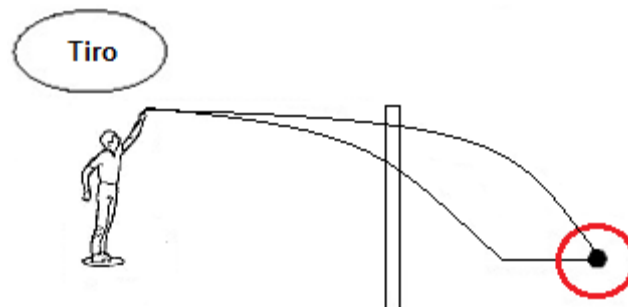
Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de “la banda”. El tiro podrá realizarse a “rafla larga” o al “hierro”.

El objetivo es pegar a las dos bolas negras.

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si logra tres impactos, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 40



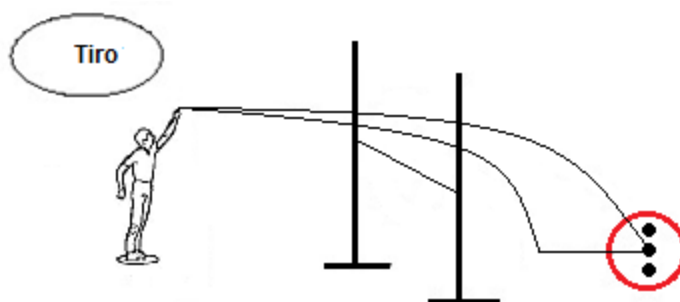
Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de la “banda”.

El objetivo es quitar la bola negra del círculo.

5 puntos por cada acierto.

Si logra con cada una de las tres bolas, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 41



Lanzar sucesivamente 3 bolas por encima de la cuerda transversal.

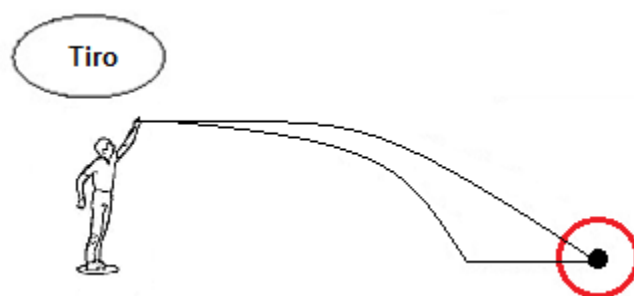
El objetivo es golpear las bolas negras y sacarlas del círculo.

5 puntos por lanzamiento correcto.

Si el deportista logra los 3 lanzamientos correctos, gana un "Extra +" (2 puntos).

Nota: Como en casos anteriores, el deportista podrá tirar a "rafla larga" o al "hierro".

EJERCICIO 42



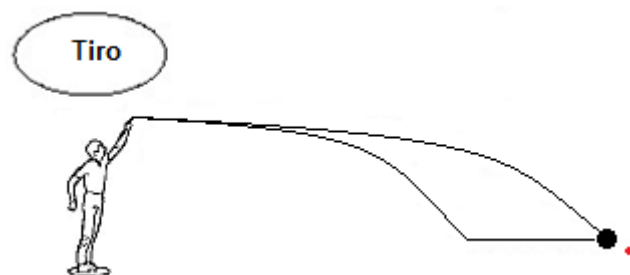
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es golpear la bola negra y sacarla del círculo.

5 puntos por cada objetivo logrado.

Si el deportista lo logra 3 veces, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 43



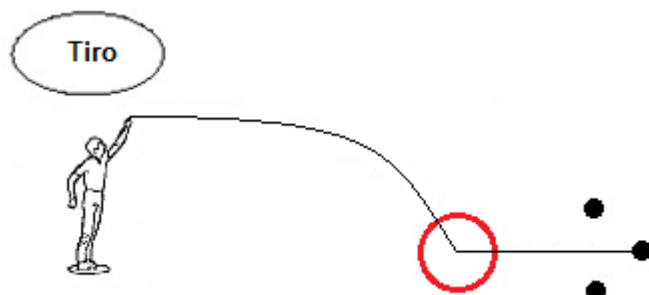
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es golpear la bola negra sin mover el boliche, caso contrario tendrá un “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada lanzamiento válido.

En caso de 3 lanzamientos con éxito, obtendrá un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 44



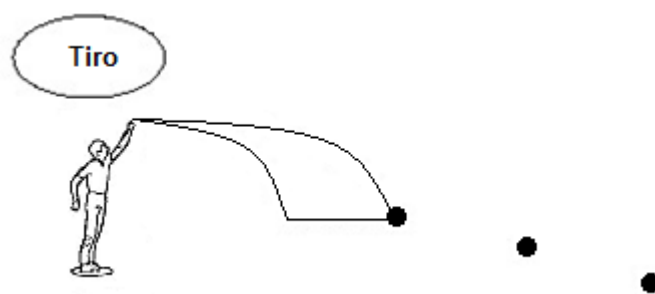
Lanzar sucesivamente 3 bolas en el círculo.

El objetivo es golpear la bola negra sin tocar las otras, en caso contrario será penalizado con un “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada éxito en el golpeo.

Si el deportista lo logra las 3 veces, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 45



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

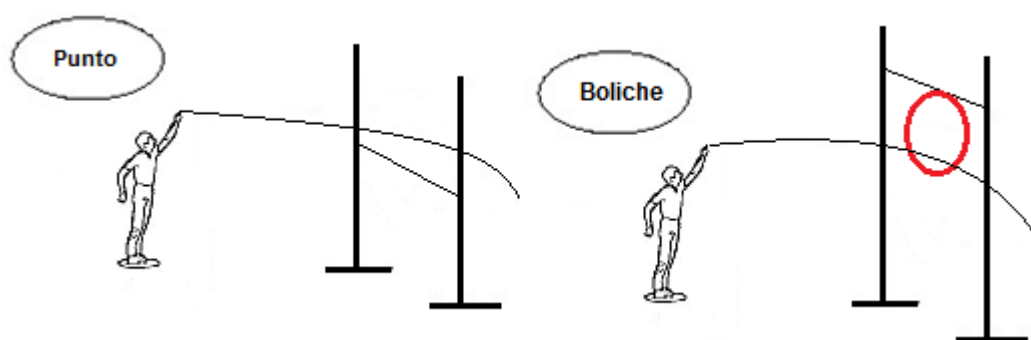
El objetivo es golpear las bolas negras.

5, 10, 15 puntos, para cada lanzamiento con éxito, según las distancias.

Si logra 3 impactos, gana un "Extra +" (2 puntos).

NOTA MUY IMPORTANTE:

Muchos de los ejercicios en los que utilizamos la cuerda horizontal se podrían realizar utilizando, en su lugar, un aro colgado en vertical, tal y como aparece en el dibujo, a través del cual pasarán el boliche o las bolas, según proponga el ejercicio.

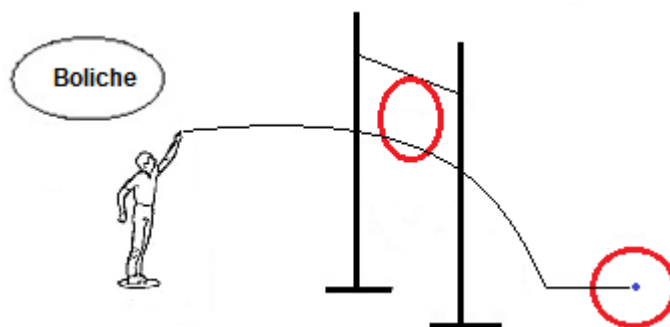


Esta sugerencia es válida tanto para los ejercicios del Nivel 2, como para los de Nivel 3. En cualquier caso, es el monitor quien decide, en función del progreso de sus alumnos, si emplea un medio u otro, o los dos en el mismo ejercicio.

NIVEL 3

BOLICHE

EJERCICIO 46



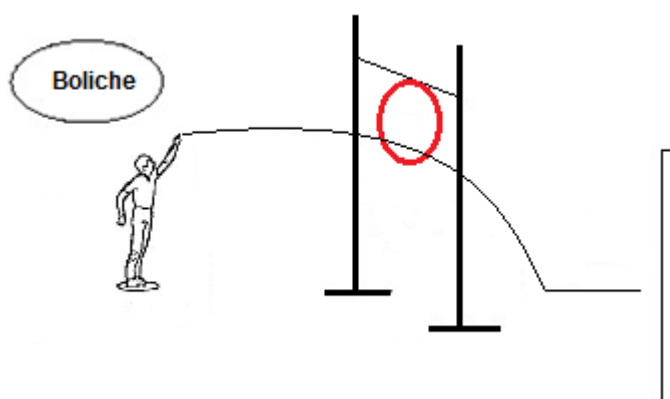
Lanzar sucesivamente 3 boliches a través del aro vertical.

El objetivo es colocarlos en el círculo.

5 puntos por lanzamiento con éxito.

Si el deportista logra colocar los 3 boliches, gana un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 47



Lanzar sucesivamente 3 boliches.

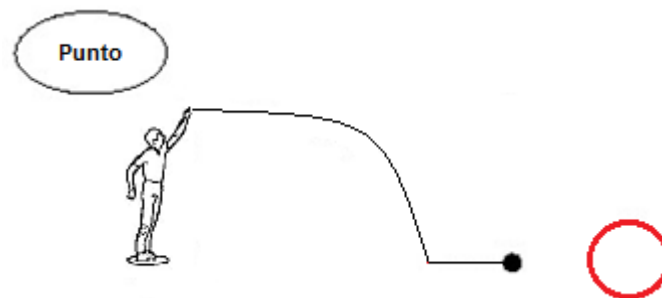
El objetivo es colocarlos lo más cerca posible de la "banda" sin tocarla, ni pasarla, porque en ese caso se le penalizará con un "Extra -" (2 puntos).

5 puntos por cada objetivo logrado.

Si lo consigue en los tres ensayos, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

PUNTO

EJERCICIO 48



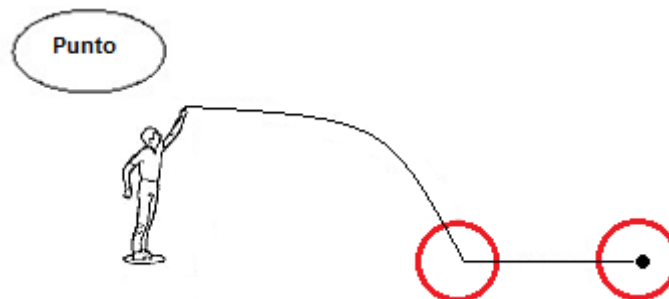
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es tocar la bola negra con el fin de que entre en el círculo.

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si lo consigue en los 3 intentos, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 49



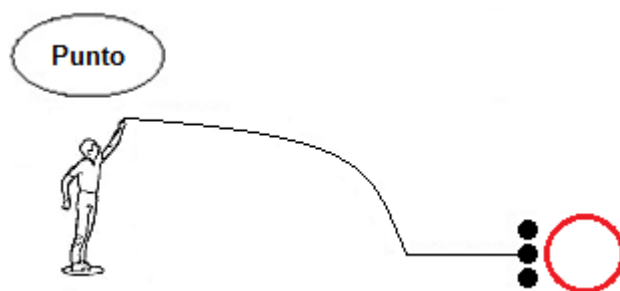
Lanzar sucesivamente 3 bolas que golpeen en el primer círculo.

El objetivo es colocarlas en el segundo círculo lo más cerca posible del boliche.

5 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si el deportista lo logra en las tres ocasiones, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 50



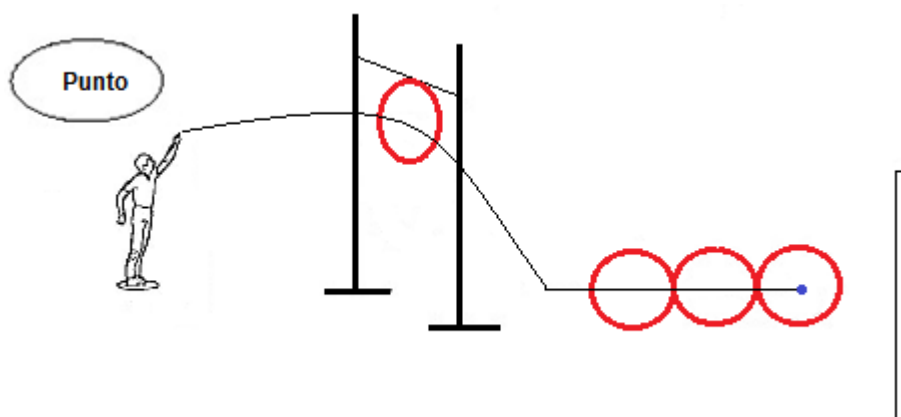
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es empujar las bolas negras al interior del círculo.

10 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si el deportista lo logra en los 3 casos, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 51



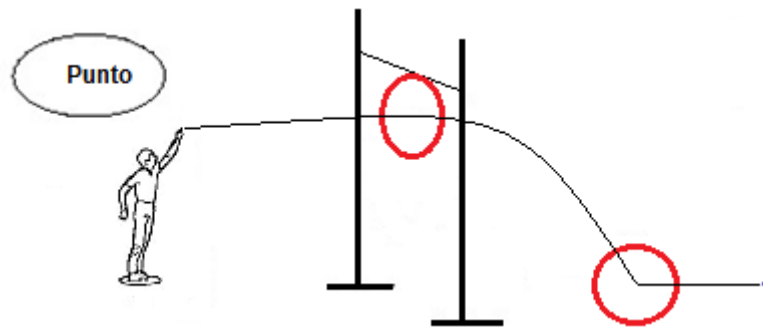
Lanzar sucesivamente 3 bolas a través del círculo vertical.

El objetivo es aproximarlas al boliche sin tocar, ni pasar la "banda" del fondo, de lo contrario tendría una penalización de "Extra -" (2 puntos).

5 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista logra los 3 intentos, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 52



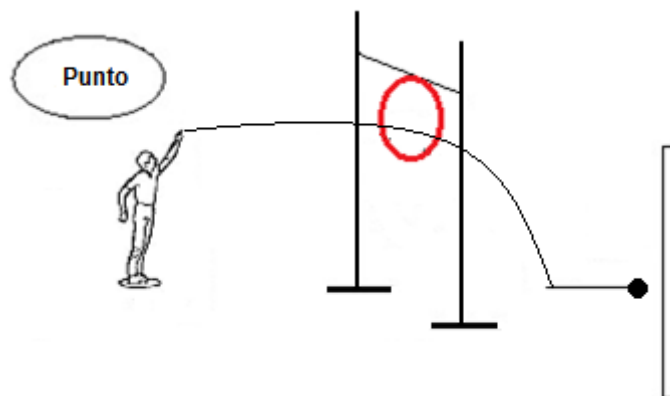
Lanzar sucesivamente 3 bolas a través del círculo vertical.

El objetivo es tocar el dentro del círculo y aproximarse, lo más posible, al boliche.

5 puntos por cada objetivo alcanzado.

Si el deportista lo lograra en las 3 ocasiones, obtendría un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 53



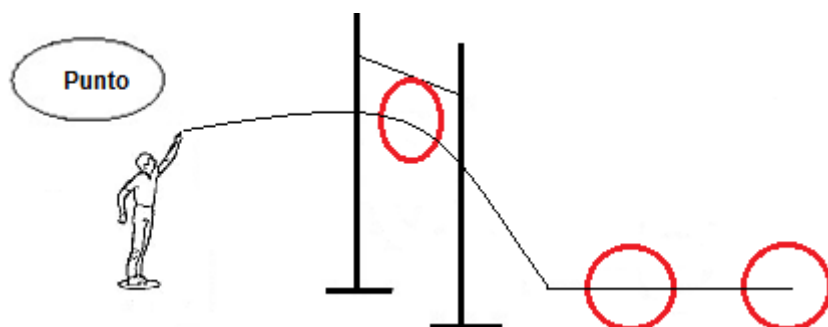
Lanzar sucesivamente 3 bolas a través del círculo vertical.

El objetivo es aproximarlas lo más posible a la “banda” sin tocarla, ni sobrepasarla, de lo contrario se penalizaría con un “Extra –” (2 puntos).

5 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista lo logra con las tres bolas, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

EJERCICIO 54



Lanzar sucesivamente 2 bolas (1 bola al primer círculo y otra al segundo).

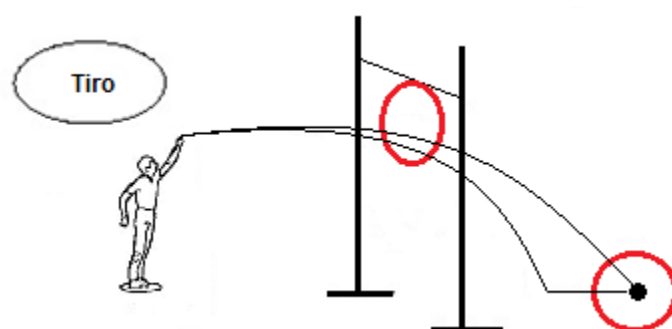
El objetivo es colocar una bola en cada círculo.

5 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista coloca las 2 bolas, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

TIRO

EJERCICIO 55



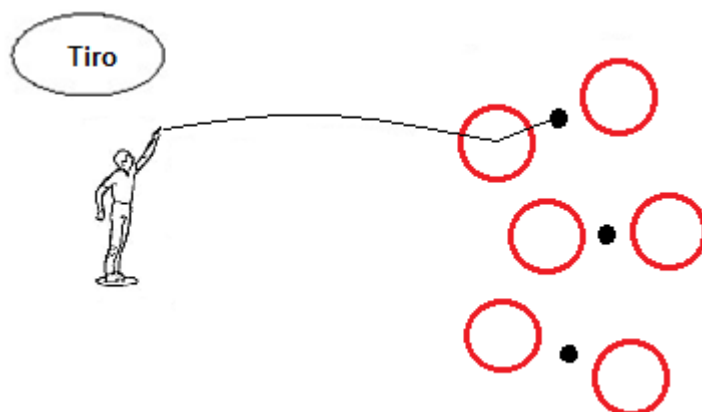
Lanzar sucesivamente 3 bolas a través del círculo vertical.

El objetivo es golpear a la bola negra y sacarla del círculo.

5 puntos por cada bola sacada.

Si el deportista lo logra en los tres intentos, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 56



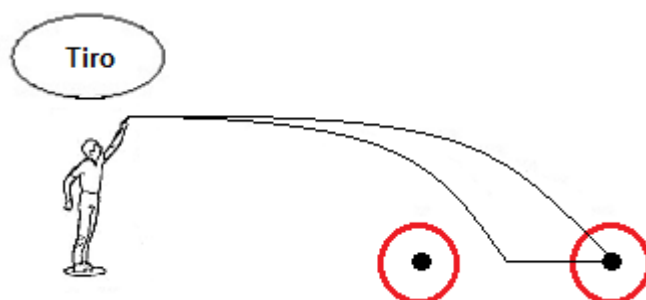
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es botar en cada uno de los primeros círculos y tocar las bolas negras para empujarlas dentro de los respectivos segundos círculos.

5 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista alcanza los tres intentos, gana un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 57



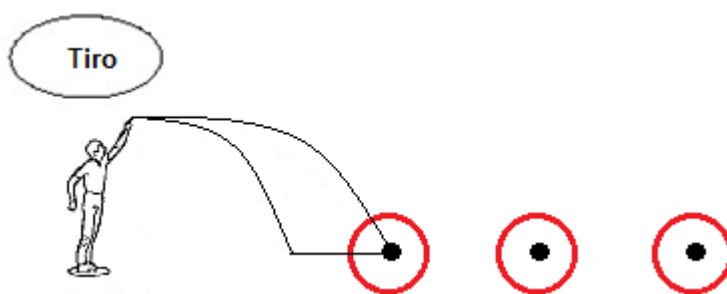
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es golpear y sacar la bola del segundo círculo sin tocar la del primero, en caso contrario tendrá un "Extra -" (2puntos).

10 puntos por cada lanzamiento conseguido.

Si el deportista logra los tres ensayos, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 58



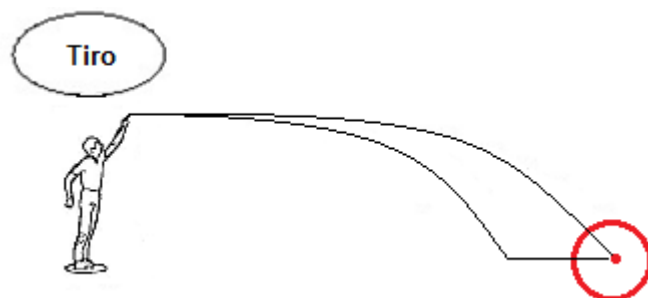
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es tirar a las bolas negras y sacarlas de sus respectivos círculos.

10 puntos por objetivo logrado.

Si el deportista tiene éxito en los 3 tiros, obtiene un "Extra +" (2 puntos).

EJERCICIO 59



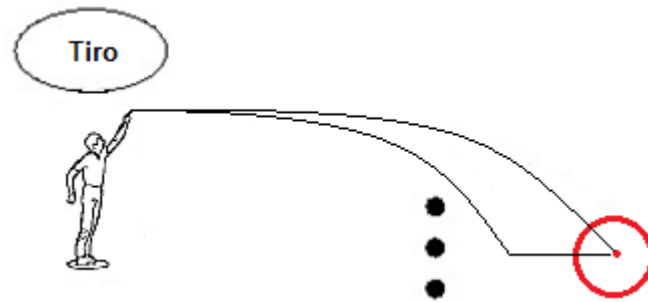
Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es tirar al boliche y sacarlo del círculo.

10 puntos por cada objetivo conseguido.

Si el deportista lo logra en las tres ocasiones, obtiene un "Extra +" (2 puntos)

EJERCICIO 60



Lanzar sucesivamente 3 bolas.

El objetivo es tirar al boliche y sacarlo del círculo sin tocar las bolas negras, en caso contrario se verá penalizado con un “Extra –” (2 puntos).

10 puntos por cada lanzamiento con éxito.

Si lo logra en los tres tiros, obtiene un “Extra +” (2 puntos).

NOTA:

EL MONITOR TENDRÁ, A LO LARGO DE TODOS LOS EJERCICIOS, UNA GRAN AUTONOMÍA PARA ESTABLECER LAS DISTANCIAS NECESARIAS PARA REALIZAR CADA EJERCICIO, ASÍ COMO EL ORDEN DE EJECUCIÓN Y CUALQUIER OTRA CONSIDERACIÓN QUE ESTIME NECESARIO CAMBIAR PARA AYUDAR AL PROGRESO DE SUS ALUMNOS.

CUADRO DE EVALUACIÓN

El monitor podrá controlar los avances de sus alumnos anotando en un cuaderno de evaluación los resultados de cada uno de los ejercicios que estos realizan.

Podrá usar este modelo u otro que crea más apropiado, teniendo en cuenta que no es conveniente que al alumno se le esté presionando continuamente con las puntuaciones alcanzadas.

Sería interesante emplear el método de autoevaluación, de tal forma que es el alumno el que, disponiendo de este modelo de anotación de puntuaciones, decide en qué ejercicios y cuando anotar sus resultados.

NO OLVIDEMOS ESTA IDEA: “EL OBJETIVO ES APRENDER DIVIRTIÉNDOSE”.

Cuadro de evaluación						
EJERCICIO Nº ...						
Puntos	EXTRA - 2	5	10	15	EXTRA + 2	TOTAL 1
Lanzamiento 1						
Lanzamiento 2						
Lanzamiento 3						
TOTAL 2						
EJERCICIO Nº ...						
Puntos	EXTRA - 2	5	10	15	EXTRA + 2	TOTAL 1
Lanzamiento 1						
Lanzamiento 2						
Lanzamiento 3						
TOTAL 2						
EJERCICIO Nº ...						
Puntos	EXTRA - 2	5	10	15	EXTRA + 2	TOTAL 1
Lanzamiento 1						
Lanzamiento 2						
Lanzamiento 3						
TOTAL 2						
EJERCICIO Nº ...						
Puntos	EXTRA - 2	5	10	15	EXTRA + 2	TOTAL 1
Lanzamiento 1						
Lanzamiento 2						
Lanzamiento 3						
TOTAL 2						