



# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO DELLA SPECIALITÀ PETANQUE

A cura di Riccardo Capaccioni

Con la collaborazione di Dario Campana e Francesca Di Folco



# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO DELLA SPECIALITÀ PETANQUE

A cura di Riccardo Capaccioni

Con la collaborazione  
di Dario Campana e Francesca Di Folco

# indice

<b>1 INTRODUZIONE</b>	pag. 1
1.1 Breve storia e caratteristiche dello sport bocce	pag. 1
1.2 La Pétanque: riferimenti generali, natura e radici	pag. 2
1.3 La tecnica nello sport bocce, specialità Pétanque	pag. 3
<b>2 IL REGOLAMENTO</b>	pag. 5
2.1 Norme generali	pag. 6
2.2 Il terreno di gioco	pag. 7
2.3 Le bocce	pag. 8
2.4 Il Pallino	pag. 11
<b>3 I FONDAMENTALI</b>	pag. 12
3.1 La Pétanque, il “gioco delle parabole”	pag. 13
3.2 Impugnatura della boccia e manualità	pag. 14
3.3 Impostazione del corpo e postura	pag. 15
3.4 Il polso	pag. 16
3.5 Nozioni ed esercizi sull’importanza della parabola e della traiettoria	pag. 17
<b>4 L’ACCOSTO O PUNTO</b>	pag. 20
4.1 La “battuta” o “punto di caduta”	pag. 21
4.2 Piazzamento nel cerchio di gioco	pag. 22
4.3 La giocata “da in piedi”	pag. 22
4.4 La giocata “da accucciati”	pag. 24
4.4.1 Svantaggi della giocata da accucciati	pag. 26
4.5 Tecniche di accosto	pag. 27
4.5.1 Punto “strisciato”	pag. 27
4.5.2 Punto a “mezza alzata”	pag. 27
4.5.3 Punto in “alzata”	pag. 29

# indice

<b>5 LA BOCCIATA O TIRO</b>	pag. 30
<b>5.1 Piazzamento nel cerchio di gioco</b>	pag. 31
<b>5.2 Fasi della bocciata</b>	pag. 32
<b>5.3 Nozioni ed esercizi sulla bocciata</b>	pag. 34
<b>6 GIOCATE PARTICOLARI</b>	pag. 35
<b>6.1 “L’imballata”</b>	pag. 36
<b>6.2 La “mezza portata”</b>	pag. 36
<b>6.3 La “raffata”</b>	pag. 37
<b>6.4 Giocate ad “effetto”</b>	pag. 37
<b>7 ASPETTI TATTICI DEL GIOCO</b>	pag. 38
<b>7.1 Il terreno di gioco: il “primo avversario”</b>	pag. 39
<b>7.2 L’importanza del lancio del pallino</b>	pag. 40
<b>7.3 Essere “in boccia”</b>	pag. 41
<b>7.4 Il “Carreau” o “Bocciata Ferma”</b>	pag. 41
<b>8 IL TIRO DI PRECISIONE</b>	pag. 43
<b>8.1 Il tappeto e le attrezzature necessarie</b>	pag. 44
<b>8.2 I bersagli</b>	pag. 45
<b>8.3 Nozioni regolamentari</b>	pag. 47
<b>8.4 bSvolgimento della prova</b>	pag. 47
<b>8.5 bConsiderazione per l’allenamento</b>	pag. 49
<b>9 ERRORI FREQUENTI E INDICAZIONI PER LA CORREZIONE</b>	pag. 50

**CAP**

# 01

**Introduzione**

# 01

## 1.1 Breve storia e caratteristiche dello sport bocce

**L**e bocce sono uno sport popolare che affonda le proprie radici in epoche lontane. Basti pensare che le prime testimonianze che attestano la pratica del gioco delle bocce risalgono al 7000 a.C. e sono state trovate a Catal Huyuk in Turchia. Le bocce furono, inoltre, utilizzate a scopo ricreativo nell'antichità, in Egitto, in Grecia e a Roma, nel Medioevo fino ad arrivare ai giorni nostri.

Nonostante le bocce siano, di fatto, uno degli sport più antichi del mondo e abbiano subito, soprattutto negli ultimi anni, una notevole evoluzione a livello di tecniche, regolamenti e attrezzature, conservano sempre lo stesso scopo primordiale: avvicinare il più possibile le proprie sfere, le bocce, ad un'altra sfera più piccola, il pallino, per fare in modo che, al termine delle bocce a disposizione, le proprie siano le più vicine al pallino e nel numero maggiore possibile. Le bocce sono particolarmente radicate in Europa, soprattutto con le tre specialità storiche - Raffa, Volo e Petanque. Grazie alla recente introduzione della Boccia Paralimpica, delle Bocce Paralimpiche e del Beach Bocce nella FIB, questo sport sta diventando tra i più diffusi e inclusivi al mondo. Negli ultimi anni, inoltre, l'evoluzione sportiva delle diverse specialità ha portato all'introduzione delle "prove speciali", che forniscono un'alternativa al gioco tradizionale e costituiscono una seria attrattiva per le nostre discipline. La FIB promuove questo tipo di attività più spettacolari e più veloci e investe risorse nella preparazione degli atleti e degli istruttori specializzati. Questa dispensa tratterà la specialità Petanque, sia nella versione "tradizionale", caratterizzata dal gioco classico (partite individuali, a coppia e a terna), sia nella versione "speciale" del Tiro di Precisione.

*Figura 1: Giocatori impegnati in una partita di bocce, specialità Petanque.*



## 1.2 La Petanque: riferimenti generali, natura e radici

La Petanque è la specialità più diffusa e praticata a livello mondiale. Nasce in Francia nei primi anni del XX Secolo come derivazione del “Gioco Provenzale”. Il suo nome deriva dal termine dialettale “pés tan-cats”, “pieds planté” che letteralmente significa “piedi piantati”, facendo riferimento alla principale prerogativa della Petanque: il giocatore deve lanciare la boccia tenendo sempre i piedi piantati a terra.

Le prime bocce erano costruite in argilla o legno, materiali che vennero impiegati fino agli anni '30, quando nacquero le prime bocce in acciaio prodotte dal marchio JB. A differenza delle specialità “Volo” (Lyonnaise) e “Gioco Provenzale” (Jeu Provençal), all’epoca molto diffuse, la Petanque si poteva praticare su qualsiasi tipo di terreno e su distanze decisamente più contenute. Oltre ad avere queste prerogative, questa specialità portò delle vere e proprie innovazioni ai “giochi tradizionali” fino a quel momento praticati:

- il giocatore poteva lanciare la sua boccia solamente da fermo, senza rincorse né slanci;
- i piedi del giocatore durante il lancio dovevano essere uniti e mantenuti sempre all’interno di un cerchio tracciato sul terreno di gioco.

Negli anni successivi al secondo dopoguerra nacquero le prime Federazioni Sportive Nazionali e nel 1958 nacque a Marsiglia la “Federazione



*Figura 2: un giocatore lancia la propria boccia tenendo i piedi a terra all'interno di un cerchio di gioco.*

Internazionale Gioco Petanque e Gioco Provenzale” (F.I.P.J.P.) che ad oggi conta 103 Paesi affiliati.

**I requisiti fondamentali che deve possedere un giocatore di Petanque sono:**

- buone capacità di coordinazione per l'apprendimento degli elementi tecnici;
- buona resistenza generale, in quanto una partita dura in media un'ora e le competizioni possono protrarsi anche per diverse ore o, addirittura, diversi giorni;
- capacità di concentrazione protratta nel tempo.



*Figura 3: esecuzione del gesto tecnico.*

### 1.3 La Tecnica nello Sport Bocce, specialità Petanque

La tecnica sportiva può essere definita genericamente come: “Padronanza dei gesti tecnici propri di uno sport che permettono di risolvere un determinato problema di movimento nel modo più razionale, ottimale ed economico possibile”. Si fa riferimento, inoltre, al “tipo ideale di movimento che, pur mantenendo le caratteristiche tipiche del movimento stesso, può essere soggetto a modificazioni adattate alle particolarità individuali di chi lo esegue” (Weineck J., 2009).

La Petanque, ad oggi, non ha in dotazione uno studio organico riconosciuto o un testo che offra approfondimenti sulla tecnica sportiva, sui movimenti ideali, sui gesti tecnici o, più in generale, sull'apprendimento e sull'insegnamento di tale disciplina. Questo testo vuole essere proprio un

# 01

primo approccio per ovviare a questa mancanza e ha lo scopo di fornire nozioni di base sulla tecnica sportiva della Petanque e sulle progressioni didattiche necessarie per insegnare i fondamentali della specialità.

Per l'apprendimento corretto della tecnica sportiva della specialità Petanque occorre scindere e distinguere ciò che è "tecnica generale", da ciò che è "tecnica speciale", dove per tecnica generale si intendono i movimenti che appartengono al repertorio motorio di base di ciascun individuo (corsa, salto, lancio, tiro ecc.) e dove per tecnica speciale si intendono i fondamentali e specifici movimenti legati alla nostra disciplina.

La Petanque non prevede alcun tipo di slancio, nessun bisogno di preparazione particolare al lancio della singola boccia e, come vedremo più avanti, non ha particolari regole che possano in qualche modo condizionare il gesto atletico del lancio della boccia. Pertanto, di primo impatto, la Petanque risulta di facile apprendimento. In effetti, la grande prerogativa di questa disciplina è quella di risultare di semplice comprensione; prevede, inoltre, pochi gesti e neppure troppo complicati ed ha il grande vantaggio di poter essere praticata su qualsiasi tipo di terreno con risorse e costi ridotti. Tuttavia, l'apprendimento dei fondamentali è caratterizzato da un percorso insidioso. Infatti, se da una parte presenta poche difficoltà legate al gesto atletico e al suo apprendimento, dall'altra riserva innumerevoli insidie relative alla tecnica speciale dei singoli colpi e alle conseguenze delle scelte tecnico/tattiche delle giocate. Inoltre, la moltitudine indefinita di possibili terreni di gioco fa sì che siano altrettanto indefinite le risultanze delle diverse giocate possibili. In questi casi l'esperienza, l'attitudine del singolo atleta e l'attenzione scrupolosa alle molte variabili in campo fanno la differenza. È per questo che il solo apprendimento dei gesti fondamentali non è sufficiente a creare un contesto didattico completo.

In questo testo cercheremo di descrivere il singolo "colpo", la singola "tecnica speciale" specificando e tenendo bene a mente che ogni giocata che insegneremo ai nostri allievi sarà legata e direttamente proporzionale a più fattori, il più importante dei quali sarà il terreno, il vero avversario con il quale si dovranno scontrare.

**CAP**

# 02

**IL REGOLAMENTO**

# 02

## 2.1 Norme generali

Il Regolamento di Gioco della Specialità Petanque (scaricabile dal sito della FIB al link <https://www.federbocce.it/petanque/normative/regolamenti.html>) si compone di 41 articoli, dei quali solo quelli legati alle norme di base risultano effettivamente propedeutici alla nostra dispensa.

La Petanque si può disputare in partite in cui si affrontano (articolo 1):

- 3 atleti contro 3 (partita a terne);
- 2 atleti contro 2 (partita a coppie);
- 1 atleta contro 1 (partita individuale).

Nella partita a terne ciascun componente dispone di 2 bocce, nelle partite a coppie e individuale ciascun atleta dispone di 3 bocce.

Di seguito alcune nozioni regolamentari estratte dall'articolo 6:

- a sorteggio la squadra vincente deciderà il terreno su cui disputare l'incontro (se non attribuito dal Direttore di Gara) e lancerà per prima il pallino;
- la squadra vincente il sorteggio deciderà il punto di inizio posizionando o tracciando il cerchio di lancio (se tracciato può avere come diametro 35/50 cm, se di plastica 50 cm);
- il cerchio di lancio deve essere tracciato (o posato) a più di 1 m da ogni ostacolo e ad almeno 1,50 m da un altro cerchio di lancio utilizzato e/o da un altro pallino di un'altra partita in corso;

*Figura 4: gli atleti si apprestano ad iniziare una nuova fase di gioco; l'arbitro controlla che vengano rispettati i tempi di gioco.*



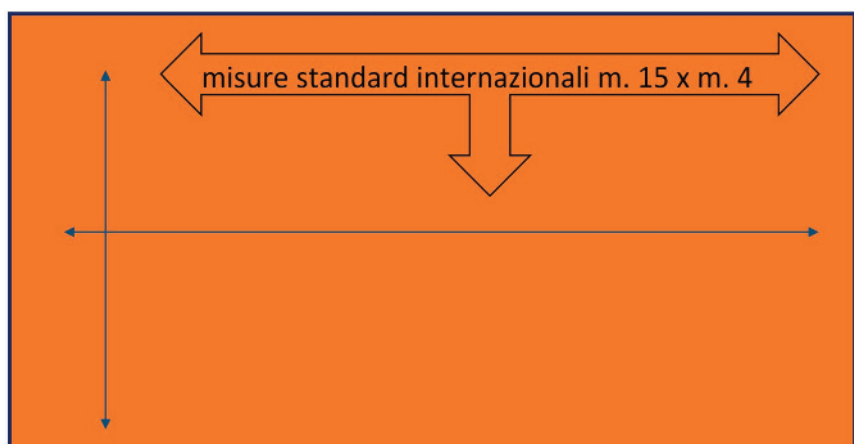
- i piedi devono essere posizionati interamente all'interno del cerchio, non devono toccarlo e non devono uscire dallo stesso o essere sollevati interamente dal suolo finché la boccia lanciata non avrà toccato terra. Nessun'altra parte del corpo deve toccare il terreno all'esterno del cerchio. Eccezionalmente, i portatori di handicap di un arto inferiore sono autorizzati a mettere un solo piede all'interno del cerchio di lancio. Per coloro che giocano su di una carrozzella, almeno una ruota (quella del braccio utilizzato per lanciare la boccia e/o il pallino) deve restare all'interno del cerchio di lancio.

La distanza di gioco (articolo 7) affinché il lancio del pallino sia regolare va da un minimo di 6 m ad un massimo di 10 m.

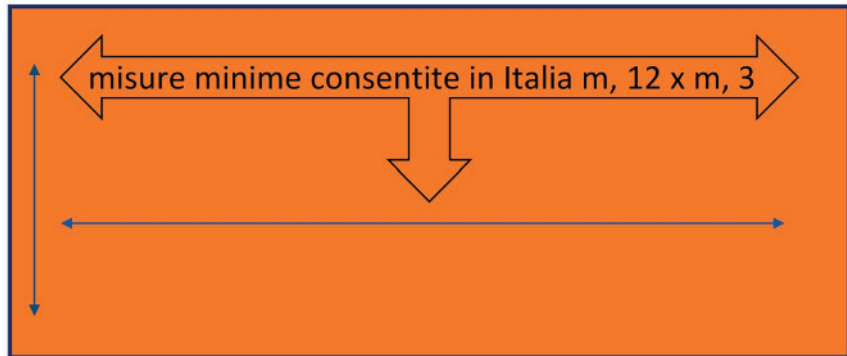
L'ordine di tiro dipende dalla boccia che si trova più vicina al pallino durante la giocata: la formazione che posiziona la propria boccia più vicino al pallino perde il turno di gioco, che passa alla formazione avversaria. Quest'ultima dovrà giocare le proprie bocce finché non avrà modificato lo stato di gioco avvicinandosi di più al pallino rispetto all'avversario oppure togliendo la boccia avversaria "bocciando". Vince la partita la formazione che raggiunge per prima i 13 punti, oppure, in caso di partite a tempo, la formazione che al termine prestabilito ottiene un punteggio più alto, se non raggiunge prima i 13 punti.

## 2.2 Il Terreno di Gioco

Come spiegato in precedenza, la Petanque ha la prerogativa di poter essere praticata su qualsiasi tipo e natura di terreno. Le caratteristiche, dunque, sono innumerevoli e ciascun fondo presenta delle difficoltà che influenzano la scelta della tecnica da utilizzare. Le caratteristiche di un terreno regolamentare sono indicate nell'articolo 5 del Regolamento di Gioco:



### 2.1.2. La presa sferica



“La Petanque si pratica su qualsiasi superficie e, talvolta, su decisione dell’Organizzazione o dell’Arbitro, le squadre sono tenute a confrontarsi su di un terreno delimitato. In queste occasioni, per i Campionati Nazionali e/o le Competizioni Internazionali, le dimensioni minime sono 15 m x 4 m. In tutte le altre gare ogni Federazione può permettere delle deroghe ma non per dimensioni inferiori a 12 m x 3 m. Un’area di gioco comprende un numero indeterminato di terreni delimitati da fili il cui diametro non deve influenzare lo svolgimento del gioco. Questi fili delimitano i vari terreni ma non sono linee di perdita, salvo i fili posti in fondo ai vari terreni e quelli esterni (che delimitano il terreno proibito). Quando i terreni di gioco sono posizionati testa a testa, le linee di fondo sono considerate linee di perdita (ogni oggetto che oltrepassa queste linee è considerato perso). Quando i terreni di gioco sono delimitati da barriere, queste devono essere posizionate almeno ad 1 m dalla linea esterna del terreno di gioco”.

Infine, bisogna ricordare che durante lo svolgimento della partita non è possibile toccare o modificare in alcun modo il terreno di gioco, salvo la possibilità da parte dell’atleta che può ripristinare (coprire/ tappare) un solo segno (“buco”) creato da una boccia lanciata in precedenza.

## 2.3 Le Bocce

L’attrezzo che contraddistingue la specialità Petanque è una boccia metallica in acciaio o lega di bronzo. Di seguito un estratto dell’articolo 2 del Regolamento di Gioco:

“La Petanque si gioca con bocce omologate dalla F.I.P.J.P. che devono avere le seguenti caratteristiche:

1. essere in metallo (acciaio o lega di bronzo di durezza contenuta tra i 110 e i 140 Kg/mm<sup>2</sup>);
2. avere un diametro compreso tra 7,05 cm (minimo) e 8,00 cm (massimo);
3. avere un peso compreso tra 650 g (minimo) e 800 g (massimo); nelle competizioni a loro riservate, i giocatori di 11 anni o età inferiore, hanno

# 02



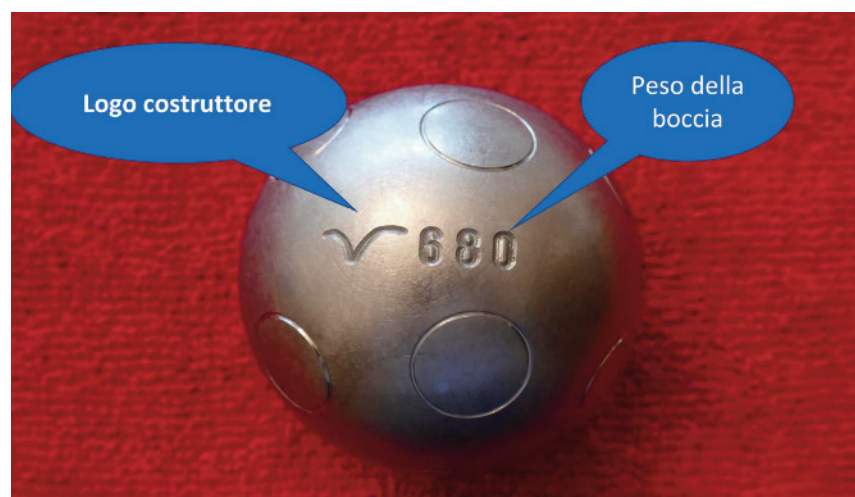
Figura 6: bocce metalliche della specialità Petanque.

la possibilità di utilizzare bocce di peso di 600 g e di diametro di 65 cm a condizioni che esse siano omologate dalla F.I.P.J.P.;

4. non devono essere piombate e/o sabbiate. Praticamente esse non devono essere truccate e aver subito delle trasformazioni o delle modificazioni dopo la lavorazione dei costruttori autorizzati. È altresì proibita la “ricottura” allo scopo di modificare la “durezza” indicata dal costruttore. Il marchio del fabbricante ed il peso devono essere incisi sulle bocce e sempre leggibili; il nome ed il cognome del giocatore (o le iniziali) possono essere incisi sulle bocce come anche loghi diversi, sigle ed altri dettagli similari, in conformità alle specifiche relative alla fabbricazione delle bocce”.

Ogni boccia ha le sue caratteristiche e piccole differenze di peso e diametro che possono creare effetti diversi a parità di giocata. Come vedremo più avanti, il polso è la parte del corpo che necessita di più allenamento ed è

Figura 7: caratteristiche delle bocce regolamentari. (Immagine tratta dal Regolamento)



# 02

essenzialmente l'articolazione più importante e più sollecitata durante il lancio di una boccia. Pertanto, al fine di sopperire a difetti, limiti e imperfezioni legate al movimento durante l'uscita della boccia dalla mano, è molto importante la corretta scelta delle dimensioni e del peso dell'attrezzo. In linea puramente teorica e didattica occorre tenere presenti le seguenti indicazioni:

In fase di accosto:

- più la boccia è pesante e più andrà a fondo nel terreno, con svantaggi legati alla possibilità di incontrare pietre incastonate nel fondo che potranno deviare la traiettoria che ci siamo prefissati. Allo stesso tempo, però, sarà più facile gestirne la traiettoria e la velocità con l'utilizzo di poco movimento di polso (rotazione inversa della boccia creata dalla giocata di sottomano);
- più la boccia è leggera e meno sarà soggetta a deviazioni dovute a pietre incastonate in profondità, ma sarà più difficile gestirla nella traiettoria con l'utilizzo del movimento di polso (rotazione inversa della boccia creata dalla giocata di sottomano);
- più la boccia è dura (tra i 120 e i 140 Kg/mm<sup>2</sup>) e più tenderà a subire brusche deviazioni derivanti dalle vibrazioni del metallo che la caratterizza, che si tradurranno in traiettorie di difficile gestione. Tuttavia, porterà il vantaggio di una più facile gestione in caso di punto strisciato o percorsi medio lunghi su terreni di sabbia con scarsa presenza di pietre di granulometria importante (5/8 mm);
- più la boccia è morbida (110/115 Kg/mm<sup>2</sup>) più avrà la tendenza a "stop-parsi" sul punto di caduta o "battuta" (in modo direttamente proporzionale alla rotazione inversa della boccia creata dalla giocata di sottomano), ma presenterà difetti di traiettoria in caso di punto strisciato o percorsi medio lunghi;
- più la boccia è piccola (esempio 70,5/72 mm) più risulterà "pesante" al bilanciamento in mano pur avendo peso medio/basso (670/690 g) con i vantaggi o svantaggi legati ai punti precedenti;
- più la boccia è grande (75/80 mm) più necessiterà di un peso proporzionato (700/720 g) legato alla sfericità continua nel tempo (onde evitare che si ovalizzi) e avrà lo svantaggio di risultare più facile da colpire in caso di boccia avversa;

In fase di bocciaata:

- più la boccia è pesante e più si manifesterà "l'effetto sfondamento" che impedirà alla nostra boccia tirata di fermarsi in caso di esito positivo della bocciaata; comporterà, inoltre, l'impiego di un maggiore sforzo da parte dell'atleta per il lancio di una singola boccia;
- più la boccia è leggera più tenderà a "schizzare" sul terreno favorendo l'esito del colpo e sarà più facile che la boccia tirata si fermi nei pressi del

- punto di impatto con quella bersaglio (vedi Carreau o Bocciata Ferma);
- più la boccia è piccola più sarà facile imprimere rotazione di polso (rotazione inversa della boccia creata dalla giocata di sottomano) ottenendo i vantaggi legati a questo tipo di giocata;
  - più la boccia è morbida (110/115 Kg/mm<sup>2</sup>) più otterremo vantaggio in caso di impatto diretto (in gergo “a ferro”) tra boccia tirata e boccia bersaglio, con poco tragitto della boccia tirata rispetto al punto di impatto. D'altra parte, avremo lo svantaggio di essere penalizzati in caso di terreni particolarmente morbidi e punto di caduta non “a ferro”, quindi sul terreno. In quest'ultimo caso la boccia bersaglio, se colpita, farà poco tragitto rispetto al punto di origine;
  - più la boccia è dura (120/140 Kg/mm<sup>2</sup>) più avremo svantaggio in caso di impatto diretto tra boccia tirata e boccia bersaglio, con lungo tragitto della boccia tirata rispetto al punto di impatto. Allo stesso tempo, avremo il vantaggio in caso di terreni particolarmente morbidi e punto di caduta non “a ferro”, quindi sul terreno. In questo caso, infatti, la boccia bersaglio, se colpita, farà molto più tragitto rispetto al punto di origine.

Come si può intuire, alla luce di queste considerazioni, non è semplice scegliere l'attrezzo giusto. Si consiglia di effettuare scelte oculate legate alle caratteristiche tecniche del singolo allievo in funzione delle sue attitudini, considerando le capacità tecniche e il ruolo da ricoprire. Non è assolutamente da tenere in considerazione la dinamica secondo la quale ad una mano grande o ampia occorra una boccia di grandi dimensioni o particolarmente pesante. Usiamo come metro di riferimento l'utilizzo di una boccia standard di 74 mm di diametro per 680/700 g di peso.

## 2.4 Il Pallino

Come descritto nell'Art. 3 del Regolamento Internazionale di gioco, il pallino è di legno o materiale sintetico e deve riportare il logo del produttore (fabricante) su espressa omologazione della Federazione Internazionale. Il pallino deve avere diametro pari a 30 mm con tolleranza +/- 1 mm e peso compreso tra i 10 e 18 grammi. È ammesso colorare i pallini che possono avere tinte non omogenee; in nessun caso potrà essere possibile raccogliere il pallino con un magnete.

**CAP**

# 03

**I FONDAMENTALI**

I fondamentali costituiscono le tecniche di base di una data disciplina e, a livello didattico e formativo, devono essere acquisiti assieme alle regole e alle norme disciplinari di base. Nel gergo sportivo si specifica normalmente se un dato atleta è dotato o meno di "buoni fondamentali", oppure se deve eventualmente migliorare in uno di essi. Di norma, il miglioramento dei fondamentali, sia a livello teorico che pratico, è uno degli scopi delle attività di preparazione e di allenamento e si affianca all'acquisizione della padronanza delle tecniche avanzate e della tattica. Di seguito la descrizione delle basi teoriche necessarie per affrontare i fondamentali della Petanque.

### **3.1 La Petanque, il “gioco delle parabole”**

Fin da subito occorre specificare che, nell'approccio alla Petanque, qualsiasi tipo di allenamento, esercizio e addestramento dovrà essere improntato sulla traiettoria a “parabola” da far compiere alla boccia in ogni giocata. Difatti, la traiettoria a parabola è un elemento fondamentale sia nell'accosto che nella bocciata. Ma perché bisogna far capire e immaginare al nostro allievo quale deve essere la “giusta” parabola della boccia per ottenere un risultato soddisfacente da un singolo lancio? Questa è la domanda alla quale ogni bravo tecnico dovrebbe saper rispondere e, come vedremo, la risposta implica molteplici aspetti. Quando si parla di “tiro” o “bocciata” allora la parabola è da intendersi come un classico lancio ad arco caratterizzato da bilanciamento (non obbligatorio), caricamento, lancio e rilascio, ovviamente tutto rimanendo ancorati al terreno, senza alcun tipo di slancio e accompagnamento. Se invece si parla di accosto la parabola diventa la vera e propria protagonista della giocata e occorrerà insegnare come e quando ampliare e rendere più o meno acuta la traiettoria che la boccia lanciata dovrà compiere per arrivare a battere sul punto che ci siamo prefissati (punto di caduta o più semplicemente “battuta”). Tutto ruota attorno a questo concetto che diventa fondamentale per imparare, e quindi per insegnare, i fondamentali della Petanque. La traiettoria a parabola, associata all'impugnatura dell'attrezzo, alla postura e all'utilizzo del polso, crea il contesto necessario per adempiere a tutti gli aspetti tecnici legati a questa specialità.

## 3.2 Impugnatura della boccia e manualità

Come già indicato in precedenza, la boccia utilizzata per la specialità Petanque è metallica, in acciaio o lega di bronzo, di un diametro variabile da 7,05 cm a 8,00 cm. Come si può intuire, si tratta di una boccia piuttosto piccola rispetto agli attrezzi utilizzati per le specialità Raffa e Volo.

Proprio a causa di queste dimensioni molto contenute, l'unica impugnatura che occorre prendere in considerazione è quella palmare con rilascio in sottomano. Nello specifico, per ottenere un'impugnatura che possa garantire la massima prestazione, il controllo dell'attrezzo e un rapporto soddisfacente tra movimento di polso e uscita corretta della boccia dalla mano, occorre utilizzare il completo palmo, escludere l'utilizzo del pollice e considerare le rimanenti quattro dita come un unico elemento che deve accompagnare l'attrezzo durante il lancio. Questo contesto deve essere generato in modo naturale, senza sforzare il gesto e cercando di compierlo nel modo più armonioso possibile. Anche se, come vedremo in seguito, la postura e il corpo hanno una funzione importantissima nel lancio della boccia in tutti i fondamentali, è dall'impugnatura e dalla capacità di gestire la manualità che dipende gran parte della riuscita di un singolo colpo. Per semplificare e far capire ai nostri allievi come deve avvenire il rilascio può essere di aiuto immaginare e, quindi, far immaginare, che l'attrezzo debba essere rilasciato attraverso due binari immaginari che corrono per le dita medio e anulare.

*Figura 8: esempi di corretta impugnatura della boccia.*



### 3.3 Impostazione del corpo e postura



*Figura 9: impostazione del corpo e postura all'interno del cerchio di lancio.*

La Petanque si gioca da fermi con i piedi ancorati al terreno posizionati in un cerchio del diametro di 50 cm. Questa impostazione limita molto i movimenti e ci costringe ad una postura praticamente obbligata. Tutto sommato, postura e impostazione corporea sono passaggi fondamentali che determinano la riuscita e la resa dei nostri atleti. Anche se le regole del gioco danno ad intendere che il posizionamento dei piedi debba essere a “piè pari” all’interno del cerchio di lancio, in realtà la posizione ideale che garantisce il miglior risultato è quella che si realizza mettendo il piede corrispondente alla mano che effettua il lancio in posizione leggermente avanzata rispetto all’altro (allievo destrorso, piede destro posizionato più avanti rispetto al sinistro e viceversa). Per migliorare ancora l’impostazione dei nostri allievi occorre insegnare loro a direzionare il proprio corpo verso il bersaglio se sono chiamati alla boccia, oppure verso il punto di caduta (battuta) se sono chiamati all’accosto. Ma perché? E soprattutto, come? Rispondiamo prima al perché: la Petanque, a differenza delle altre specialità, non ha una “riga piede di gioco” che concede un margine di spostamento per compiere il nostro lancio, ma ha un cerchio che rimane fermo e obbliga ad una sola direzione e quindi ad una sola retta (se consideriamo il bersaglio e il cerchio come se fossero due punti in un piano definito). Questo contesto obbliga il giocatore a direzionarsi con maggiore attenzione verso il bersaglio, anche perché non può fare altrimenti.

Arrivando al “come”, occorre ripartire dal posizionamento dei piedi ampliando il discorso: il giocatore, per ottenere una postura ottimale, dovrà direzionare il piede corrispondente alla mano di lancio verso il bersaglio prefissato o verso il punto di caduta scelto. Così facendo indirizzerà tutto il suo corpo e lo orienterà verso il bersaglio. Passando alle parti superiori, con particolare attenzione a busto e spalle, queste dovranno essere mantenute allineate; le spalle dovranno rimanere in asse rispetto alla colonna vertebrale durante le fasi di lancio e il busto non dovrà subire torsioni. Questo perché anche una minima rotazione si andrà a ripercuotere sul braccio in fase di caricamento o lancio e andrà a compromettere l'uscita della boccia dalla mano.

### 3.4 Il polso

Nella Petanque l'articolazione del polso è la parte più sollecitata dal gesto tecnico durante il lancio della boccia, sia in accosto che in bocciaata.



*Figura 10: movimento del polso durante il lancio della boccia.*

Lo sforzo e le sollecitazioni a cui è chiamata tutta l'articolazione sono direttamente o inversamente proporzionali a tutta l'impostazione corporea del singolo atleta. Durante il lancio il polso compie un ampio movimento: dapprima, durante il caricamento, il polso si flette portando la mano verso la parte interna dell'avambraccio; in seguito, nella fase di rilascio, il polso

si estende nella direzione opposta per completare il rilascio della boccia. Questo semicerchio che compie il polso permette il lancio della boccia e, di fatto, è il movimento che imprime il senso rotatorio inverso tipico della specialità Petanque. Il movimento risulta semplice, ma solo in apparenza. In realtà dobbiamo pensare che il lancio di una boccia comprende la coordinazione di polso, braccio, ginocchia e busto. Durante gli allenamenti l'istruttore dovrà valutare il livello di ogni allievo e in base alle capacità riscontrate li suddividerà in gruppi omogenei adeguando le esercitazioni.

*Figura 11: impostazione del corpo e uscita di mano della boccia.*



### 3.5 Nozioni ed esercizi sull'importanza della parabola e della traiettoria

Fin dai primi approcci alla specialità sarà necessario, una volta definiti i passaggi legati a impugnatura, manualità, postura e polso, inculcare nei nostri allievi l'importanza delle parabole. Di fatto, bisogna lavorare sulle seguenti fasi:

1. lancio della boccia verso l'alto o verso il bersaglio;
2. tragitto immaginario della parabola in aria (arco);
3. punto prefissato di caduta (battuta).



*Figura 12: lancio della boccia con traiettoria a parabola.*

Questi tre concetti rappresentano la descrizione delle tre fasi che la nostra boccia compie prima di concludere il suo tragitto. Per semplificare la comprensione dei concetti sostituiremo la parola “parabola” con la parola “arco”. Nella prima fase, escludendo i movimenti corporei e soffermandoci esclusivamente sull’analisi dell’attrezzo, la nostra boccia, una volta uscita dalla mano, compirà un tragitto in aria che dovrà essere adeguato alla natura del terreno e alla scelta del tipo di giocata (vedi approfondimento in seguito). Questo arco risulterà più o meno acuto: la boccia avrà sicuramente un arco ottuso a causa della gittata che imprime la forza verso il bersaglio; la giocata in accosto, invece, potrà avere un arco acuto (mezza alzata, alzata, grande alzata) o una gittata molto corta (punto strisciato o giocata da in piedi). Nella seconda fase, sarà importante far intuire ai nostri allievi quale debba essere il tragitto immaginario della boccia lanciata. Dobbiamo insegnare a intuire, capire e immaginare a che altezza la boccia debba arrivare una volta lanciata, sempre in relazione alla scelta del tipo di giocata. Tutti gli esercizi che vedremo e che ciascun allenatore potrà inventare, modificare e proporre, dovranno essere impostati su questo concetto fondamentale. Al fine di stimolare e allenare questa seconda fase importantissima sarà indispensabile proporre esercizi che prevedano l’utilizzo di un’asta orizzontale posta più o meno vicino al punto di caduta prefissato, in modo da costringere i nostri allievi a far compiere alla boccia degli archi obbligati, proprio per sensibilizzare l’importanza del colpo e per forzare la traiettoria della boccia lanciata. Nell’ultima fase i nostri allievi dovranno aver ben

chiaro il punto di caduta della boccia lanciata. Mentre nel caso della boccia la scelta è obbligata, nel caso dell'accosto la scelta del punto di caduta non è così scontata ma è fondamentale per la corretta riuscita del lancio. Parleremo del punto di caduta o "battuta" in seguito. In questo paragrafo dobbiamo concentrarci sull'ultima fase dell'arco che la boccia compie in aria; quindi, sinteticamente, il concetto da trasmettere è che l'arco deve concludersi in un punto ben definito e non determinato dal caso. Per l'allenamento sulla boccia sarà sufficiente predisporre dei bersagli rappresentati da bocce sistemate sul campo. Nel caso di allenamento all'accosto potremmo proporre dei bersagli posizionati in ordine sparso sul terreno che i nostri allievi dovranno centrare con lanci ad arco più o meno acuto. Al fine di far intuire la differenza di tragitto della boccia una volta toccato terra, potremmo sistemare a distanze prestabilite dei pallini a cui i nostri allievi dovranno avvicinarsi; questo anche per stimolare la sensibilità e per "tarare" le gittate. Ricordiamoci che ogni allievo ha una sua manualità ben definita e non esiste uno "standard" per cui sicuramente noteremo che ciascuno raggiungerà i medesimi risultati facendo compiere archi più o meno acuti. Questo perché la riuscita del gesto dipende anche dalla fisicità dell'allievo e dalla naturalezza del gesto, con particolare attenzione al movimento del polso.

*Figura 13 esercizi per il corretto apprendimento della traiettoria a parabola.*



**CAP**

**04**

**L'ACCOSTO O PUNTO**

# 04

Come per tutte le specialità dello sport bocce, anche nella Petanque il fondamentale del punto o accosto consiste nel piazzare o avvicinare il più possibile le proprie bocce al pallino. Come già ribadito in precedenza, il fondamentale del punto deve scontrarsi con il primo vero avversario di ogni atleta, il terreno di gioco. Man mano che andremo a descrivere le diverse giocate in accosto, cercheremo di far capire che la scelta non è obbligata come per le altre specialità: il Volo prevede ormai solo il punto strisciato e la mezza alzata, la Raffa esclusivamente il punto strisciato. Nella Petanque la scelta della battuta è diversificata e soggetta a tante variabili di diversa natura.

## 4.1 La “battuta” o “punto di caduta”

La battuta è il primo concetto fondamentale che bisogna insegnare ai nostri allievi durante l’allenamento dell’accosto. Questa è, infatti, l’elemento più importante da tenere in considerazione per una corretta riuscita del colpo, a prescindere dal tipo di giocata che si vuole effettuare.

La battuta è “il punto di caduta della boccia, il punto di arrivo sul terreno, la fine dell’arco”.

Da un punto di vista normativo possiamo insegnare ai nostri allievi che, arrivato il loro turno di gioco, hanno la possibilità di ripristinare il terreno andando a coprire un segno (“buco”) creato dalla caduta di una boccia giocata in precedenza, senza tuttavia andare a rimuovere nessun tipo di ostacolo presente sul terreno. Ciò vuol dire che è possibile ripristinare una superficie di gioco di circa 10 cm x 10 cm, in corrispondenza del punto di caduta scelto dal nostro allievo. Ciò è un notevole vantaggio che ci permette di preparare il terreno alla caduta della boccia, andando a limitare le difficoltà legate all’irregolarità del fondo.

La scelta della battuta è paragonabile ad un terzo fondamentale (oltre all’accosto e alla bocciata) e insieme alle modalità di ripristino del terreno pregiudica la riuscita del lancio. La difficoltà principale sta nel centrare la battuta scelta durante la fase di analisi del terreno e arrivare così ad una conclusione positiva del lancio e alla sua riuscita. Di seguito vedremo, giocata per giocata, le varie sfaccettature legate alla scelta della battuta e la sua importanza direttamente proporzionale alla difficoltà della giocata stessa.

## 4.2 Piazzamento nel cerchio di gioco

Riprendendo l'estratto del Regolamento di Gioco all'articolo 6 possiamo leggere:

“I piedi devono essere posizionati interamente all'interno del cerchio, non devono toccarlo e non devono uscire dallo stesso o essere sollevati interamente dal suolo finché la boccia lanciata non avrà toccato terra. Nessun'altra parte del corpo deve toccare il terreno all'esterno del cerchio”.

Di fatto queste sono le uniche regole da dover rispettare in fase di piazzamento nel cerchio. Da qui in avanti si aprono diversi contesti da dover esaminare al fine di insegnare un corretto piazzamento. Innanzitutto, occorre capire che ogni tipo di giocata richiede una postura adeguata, una manualità diversa e, di conseguenza, un percorso formativo e di allenamento specifico. Prima di esaminare le tecniche di accosto, ci soffermeremo sulla variazione di postura relativa alle due tipiche modalità di giocata della specialità Petanque, ovvero la giocata “da in piedi” e la giocata da “accucciati”.

## 4.3 La giocata “da in piedi”

Questa è la prima tecnica da proporre: il nostro allievo si appresterà a lanciare la boccia in posizione eretta, con entrambi i piedi all'interno del cerchio di gioco e con il piede portante leggermente avanzato (piede destro per i destrorsi e piede sinistro per i mancini). Queste piccole basi iniziali sono praticamente le medesime sia per l'accosto che per la boccata.

Le fasi di lancio correlate alle altre parti del corpo sono:

### **a. Il bilanciamento**

Il bilanciamento nello sport delle bocce consiste in un'oscillazione in avanti del braccio che serve per agevolare e facilitare la successiva fase di caricamento. È un gesto tipico della specialità Volo ma che è particolarmente sconsigliato nella Petanque dove risulta superfluo, uno spreco di energie e un movimento che può influenzare negativamente la coordinazione durante il lancio. Tuttavia, vista l'assenza di un vero studio biomeccanico legato alla specialità, qualora il nostro allievo compia un bilanciamento o movimento simile in fase di lancio, dovremmo cercare di rendere questo movimento armonioso e meno incisivo possibile sulle successive fasi di lancio.

**b. Il caricamento all'indietro del braccio portante contestuale alla flessione inversa del polso**

Il caricamento è il movimento che prepara e precede il lancio dell'attrezzo e consiste nell'oscillazione all'indietro del braccio che compie il gesto tecnico. In fase di accosto non deve essere troppo accentuato, dal momento che questo fondamentale non richiede un particolare impiego di forza ed è piuttosto un movimento di precisione. Durante il caricamento il braccio viene portato all'indietro e il polso flesso verso l'avambraccio. In questo modo il palmo della mano viene avvicinato alla parte interna del polso. Il gesto deve essere compiuto in modo armonioso, senza sforzare e senza compiere movimenti che scompensino la posizione eretta di busto e spalle e accompagnando il movimento del braccio con un leggero piegamento delle ginocchia. Quest'ultimo movimento servirà per impartire lo slancio. Il piegamento delle ginocchia, infatti, può essere paragonato al caricamento di una molla che favorirà il lancio nelle fasi successive.

Figura 14:  
giocata da in piedi.



### c. Il lancio da fermi tramite l'effetto "pendolo" con la contestuale apertura del polso (movimento a semicerchio)

Il lancio, ossia il movimento inverso al caricamento, è il vero inizio del gesto tecnico legato al rilascio della boccia, che ricordiamo dovrà avvenire rigorosamente ed esclusivamente in sottomano. In questa fase il movimento a pendolo in avanti del braccio dovrà essere coordinato con la distensione degli arti inferiori che dovranno ritornare in posizione allungata (impartendo lo slancio per via dell'effetto molla) e con il movimento a semicerchio del polso. Busto e spalle potranno subire una leggera flessione in avanti ma il movimento dovrà risultare il più composto possibile, senza spinte brusche e torsioni.

### d. Il rilascio dell'attrezzo in sottomano

La Petanque prevede una sola modalità di rilascio della boccia ossia quella in sottomano. Ciò è da attribuirsi alle dimensioni contenute delle bocce e all'estrema variabilità delle caratteristiche dei terreni di gioco che fanno sì che l'unico modo di gestire e controllare l'attrezzo sia quello di imprimere, in fase di lancio, una rotazione inversa molto pronunciata. L'unica tecnica di rilascio che ci concede questo margine di gestione è quella in sottomano. Durante il rilascio il polso effettua un movimento a semicerchio in avanti, portando il palmo della mano ad allontanarsi nuovamente dall'interno del polso con la completa estensione della mano. In questa fase il pollice viene sempre tenuto lateralmente mentre le quattro dita vengono distese come un unico elemento e accompagnano la boccia durante l'uscita dalla mano.

## 4.4 La giocata "da accucciati"

Figura 15: giocata da accucciati.



# 04



Una delle tecniche caratteristiche della specialità Petanque è la giocata “da accucciati”. Se ci si ferma a guardare lo svolgimento di partite di buon livello, si nota come spesso i giocatori, in fase di accosto, si abbassino per lanciare le proprie bocce, assumendo all’interno del cerchio una postura “accucciata”. Questa tecnica è sicuramente legata al contesto “ridotto” della specialità e alle caratteristiche del terreno di gioco. Infatti, considerando le distanze di gioco particolarmente brevi e la variabilità del fondo, spesso si rende indispensabile avere un approccio più diretto e più “intimo” con il terreno. Da accucciati è sicuramente più diretta e più semplice la lettura del terreno, così come risulta più semplice vedere il punto di caduta ed è più facile gestire l’attrezzo su terreni particolarmente insidiosi e pietrosi. La giocata dalla posizione accucciata, dunque, mantenendo valido il principio delle parabole, permette di sopperire ad alcune difficoltà che si possono incontrare nelle giocate in piedi su molti tipi di terreni o in particolari momenti del gioco.

Per quanto riguarda l’esecuzione della giocata da accucciati, nella fase di posizionamento rimangono invariati i principi validi per la giocata da in piedi. L’allievo dovrà infatti inginocchiarsi nel cerchio posizionando in avanti il piede corrispondente al braccio di lancio, rimanendo possibilmente in equilibrio sulle punte dei piedi per permettere la gestione del lancio con un minimo movimento ondulatorio.

Le fasi di lancio correlate alle altre parti del corpo sono:

- a. il caricamento all’indietro del braccio portante contestuale alla flessione inversa del polso;
- b. il lancio da fermi tramite l’effetto “pendolo” con la contestuale apertura del polso (movimento a semicerchio). In questa fase è necessaria una leggera distensione degli arti inferiori che fornirà lo slancio necessario per lanciare l’attrezzo verso il punto di caduta;
- c. rilascio dell’attrezzo in sottomano.

Nella giocata da accucciati è invece assolutamente da escludere ogni tipo di bilanciamento.

# 04

## 4.4.1 Svantaggi della giocata da accucciati

La scelta della giocata è particolarmente soggettiva e correlata alle capacità tecniche di ogni singolo atleta, anche se vi sono delle specifiche circostanze in cui si rende particolarmente indicata la giocata da accucciati. Se per alcuni versi questa particolare tecnica può arrecare notevoli vantaggi nella gestione dell'attrezzo e del terreno di gioco, per altri versi la giocata da accucciati può nascondere delle insidie e presentare diversi svantaggi. In questa dispensa non è possibile analizzare ogni singolo contesto ma possiamo riassumere brevemente quali possono essere gli svantaggi, in senso generico, di questo tipo di giocata.

### 1. Impiego di più risorse fisiche

Un atleta, che adotti questa giocata come tecnica principale in un contesto agonistico, deve innanzitutto mettere in preventivo l'impiego di molte più risorse fisiche durante la competizione. Statisticamente una partita a coppie o terne non a tempo o che si disputa sul tempo di 60 minuti, dura circa 12/13 giocate, il che vuol dire che un atleta in quella partita giocherà dalle 24/26 alle 36/39 bocce. Con questa premessa, dunque, se ricopre il ruolo di accostatore, dovrà flettersi tra le 24/39 volte per espletare le sue giocate. Se poi si considera che una competizione in Italia può vedere disputate 5/6 partite prima di terminare, si arrivano a raggiungere i 150/200 piegamenti nel corso di una sola competizione. Ciò non vuol dire che si sconsiglia la giocata da accucciati, ma sicuramente va tenuto presente il maggiore dispendio energetico che dovrà affrontare chi sceglie questa giocata rispetto a chi giocherà le proprie bocce da posizione eretta.

### 2. Distanza di gioco

Un altro fattore che occorre evidenziare per capire bene come e perché scegliere questo tipo di giocata, è la distanza di gioco. Si consiglia la giocata da accucciati in caso di punto di caduta piuttosto ravvicinato rispetto al cerchio di gioco e con distanze tra cerchio e pallino contenute negli 8,5 metri. Se il pallino è su distanze medio-lunghe e si presenta la necessità di avere battute particolarmente difficili e distanti, occorre pensare di giocare le proprie bocce da in piedi. Lo stesso discorso è valido se si presenta la necessità di giocare le proprie bocce in alzata o grande alzata, tecniche che vedremo di seguito.

## 4.5 Tecniche di Accosto

L'accosto è il fondamentale che permette all'esecutore di avvicinare il più possibile le proprie bocce al pallino. Di seguito vedremo le possibili tecniche convenzionali e le descriveremo in ogni singola fase. Bisogna tenere bene a mente che ogni tipo di giocata prevede un punto di caduta specifico e, pertanto, la scelta della tecnica di accosto è correlata al punto di caduta prescelto.

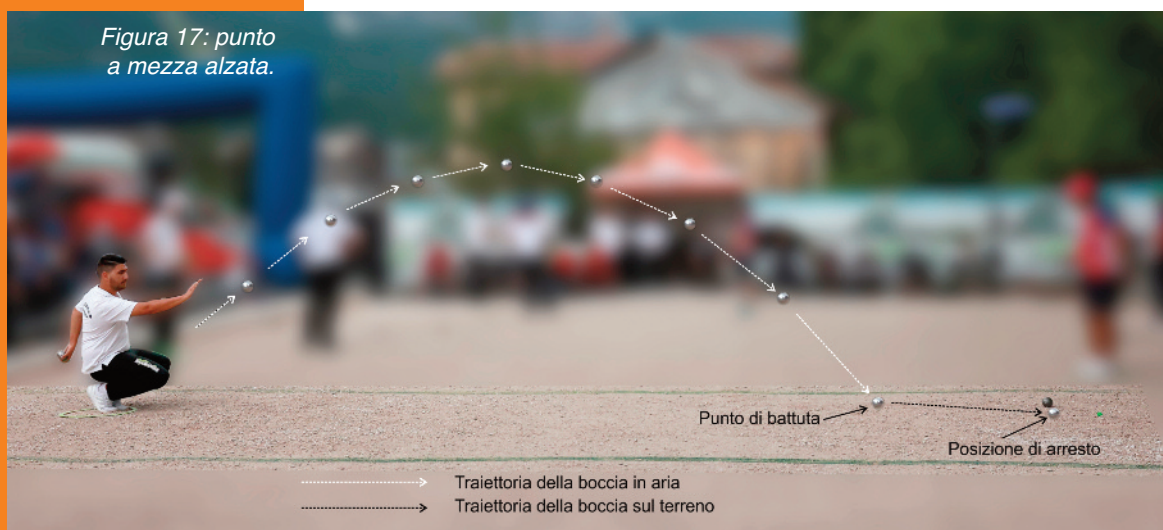
### 4.5.1 Punto "strisciato"

Questa giocata prevede un punto di caduta molto vicino al cerchio di lancio e, di conseguenza, la boccia lanciata compirà la maggior parte del suo tragitto rotolando a terra. La parabola necessaria per compiere questo tipo di fondamentale è praticamente inesistente e dal momento del rilascio la boccia compirà una traiettoria diretta verso il punto di caduta. Il punto strisciato può essere eseguito sia da posizione eretta che da posizione accucciata ma è intuibile come questa giocata prediliga la posizione accucciata, proprio per via della maggior vicinanza della boccia rispetto al terreno. Nel caso di scelta di esecuzione del fondamentale in posizione eretta, l'atleta dovrà modificare la postura e dovrà inclinare in avanti la schiena il più possibile per facilitare il lancio verso il punto di caduta. Si consiglia la scelta di questo tipo di giocata in correlazione con la posizione accucciata e in caso di terreno molto liscio e privo di pietre di granulometria importante.

### 4.5.2 Punto a "mezza alzata"

La mezza alzata è una tecnica di accosto che prevede un punto di caduta in quella porzione di terreno ubicata a circa "metà strada" tra il cerchio di lancio e il pallino. Questa tecnica può essere eseguita sia da posizione eretta che da posizione accucciata. La mezza alzata prevede la realizzazione di una parabola pronunciata e un punto di caduta preciso che

Figura 17: punto a mezza alzata.



# 04

*Figura 18: lancio  
in posizione accucciata.*



l'allievo dovrà essere in grado di centrare per ottenere il risultato previsto. Questo tipo di lancio richiede anche un buon movimento di polso che sarà necessario per imprimere la giusta rotazione inversa al fine di facilitare alla boccia l'assorbimento del colpo sulla battuta.

L'esecuzione della mezza alzata ha un livello di difficoltà piuttosto elevato e la scelta di questo tipo di giocata si consiglia in caso di terreni particolarmente difficili e caratterizzati dalla presenza di ostacoli di granulometria importante che possano deviare o, addirittura, fermare la boccia giocata.

*Figura 19: giocata  
a mezza alzata  
da posizione accucciata.*



# 04

## 4.5.3 Punto in “alzata”

L'alzata è una giocata specifica ed estremamente tecnica in cui la boccia lanciata compie una grande parabola e il punto di caduta è posto nella porzione di terreno che si trova oltre la metà della distanza tra il cerchio di lancio e il pallino. Questa tecnica può essere applicata in caso di terreni molto “pesanti” dove la boccia non può rotolare in modo controllato o dove non è facile trovare punti di caduta alternativi che permettano l'esecuzione di fondamentali di più semplice attuazione.



*Figura 20:  
giocata in alzata.*

Non esiste una regola fissa per l'applicazione di questo tipo di fondamentale, ovvero, la scelta dipende dal livello tecnico dell'esecutore. Per eseguire correttamente questa tecnica occorre avere molta precisione nel centrare la battuta, quindi una capacità oculo-manuale molto elevata, un movimento di polso molto pulito con uscita di mano della boccia in sottomano senza difetti. Questa giocata può essere eseguita sia in posizione eretta che in posizione accucciata e la scelta è sempre direttamente proporzionale al soggetto che la esegue e al tipo di terreno. È consigliato procedere all'alzata in posizione accucciata in caso di distanze di gioco non troppo elevate in quanto questa tecnica su distanze medio lunghe (8/10 m) rende difficile il controllo del gesto tecnico e implica l'impiego di molte risorse fisiche.

**CAP**

**05**

**LA BOCCIATA O TIRO**

# 05

Questo fondamentale permette a chi lo esegue di allontanare le bocce avversarie con il fine ultimo di mantenere, alla fine della giocata, il numero maggiore possibile di proprie bocce vicino al pallino. La bocciata si compie da posizione eretta e il rilascio deve avvenire in sottomano.



*Figura 21: esecuzione della bocciata*

## 5.1 Piazzamento nel cerchio di gioco

Come per l'accosto, secondo l'articolo 6 del Regolamento di Gioco, "i piedi devono essere posizionati interamente all'interno del cerchio, non devono toccarlo e non devono uscire dallo stesso o essere sollevati interamente dal suolo finché la boccia lanciata non avrà toccato terra. Nessuna altra parte del corpo deve toccare il terreno all'esterno del cerchio". Di fatto queste sono le uniche regole da dover rispettare in fase di piazzamento nel cerchio.

Da un punto di vista della postura, invece, il fondamentale della bocciata implica solo l'esecuzione da in piedi. Il nostro atleta dovrà entrare nel cerchio di lancio sistemando il piede corrispondente al braccio con cui lancia leggermente più avanti rispetto all'altro, cercando di trovare un

buon equilibrio e la giusta stabilità. La sistemazione dei piedi in modo ravvicinato svantaggia il coordinamento e induce l'atleta a compiere torsioni di busto o movimenti che possono portare a disequilibri con anticipo o posticipo del rilascio dell'attrezzo.

## 5.2 Fasi della bocciata

Le fasi di esecuzione di questo fondamentale sono le stesse che abbiamo già illustrato nell'accosto:

*Figura 22: l'atleta si prepara alla bocciata.*

### a. Il bilanciamento

Come detto, nella descrizione della fase di accosto, il bilanciamento è un elemento facoltativo che può servire per agevolare il caricamento e consiste in una oscillazione in avanti del braccio. Si sconsiglia un bilanciamento molto accentuato o che possa indurre l'atleta a movimenti scomposti e scoordinati. Tuttavia, possiamo lasciare questo movimento nel caso possa favorire le fasi successive.



*Figura 23: atleta in fase di caricamento con controbilanciamento del braccio opposto.*



### b. Il caricamento all'indietro del braccio portante contestuale alla flessione inversa del polso

Il caricamento è il movimento che prepara e precede il lancio dell'attrezzo e consiste nell'oscillazione all'indietro del braccio che compie il gesto tecnico. Durante il caricamento il braccio viene portato all'indietro e il polso flesso verso l'avambraccio. In questo modo il palmo della mano viene avvicinato alla parte interna del polso. La bocciata richiede un caricamento più accentuato che nell'accosto ma un movimento a pendolo troppo marcato e ampio e, quindi, più veloce, rischia di scompensare l'assetto dell'atleta

in fase di rilascio. Il giusto caricamento deve essere un gesto naturale e controllato che comprenda un controbilanciamento del braccio opposto in modo da mantenere le spalle allineate, una giusta flessione in avanti del busto verso il bersaglio e il piegamento delle ginocchia.

**c. Il lancio da fermi tramite l'effetto "pendolo" con la contestuale apertura del polso (movimento a semicerchio)**

Il lancio e il rilascio nella bocciata non presentano particolari differenze rispetto al fondamentale dell'accosto. La limitazione di movimenti legata alla mancanza di rincorsa e l'obbligo di mantenere i piedi ancorati a terra fino a che la boccia lanciata non tocchi terra o un'altra boccia posta in campo, obbliga e vincola l'esecutore a movimenti ben definiti. È importante far comprendere ai nostri allievi la corretta successione dei movimenti e la coordinazione degli stessi. Il rilascio è una fase importantissima della bocciata: il movimento del pendolo deve permettere al polso di compiere il semicerchio che imprime all'attrezzo la rotazione inversa con un movimento naturale e privo di sforzi. La rotazione inversa nella bocciata è un particolare indispensabile che non può mancare e non può essere eseguito in modo approssimativo.

*Figura 24: rilascio della boccia durante la bocciata*



## 5.3 Nozioni ed Esercizi sulla bocciata

Rispetto all'accosto il fondamentale della bocciata necessita di più allenamento. Al fine di perfezionare il gesto, eliminare gli scompensi di coordinazione e trovare la giusta sinergia tra caricamento, rilascio e movimento di polso, si deve insistere sulla ripetizione dei gesti corretti fino a che gli stessi diventeranno automatismi. Come per l'accosto, anche nella bocciata risulta fondamentale eseguire una parabola definita e scelta in funzione della difficoltà del singolo lancio e delle prerogative del terreno di gioco. Al fine di agevolare i nostri atleti, dobbiamo insegnare loro a colpire i bersagli sempre in pieno ("a ferro"). L'allenamento alla bocciata deve prevedere ripetizioni di tiri a distanze prestabilite con punti di caduta molto ravvicinati al bersaglio, massimo 30 cm. Non si esclude, per gli atleti più bravi e promettenti, di proporre esercizi di bocciata sul pallino o di bocciata ostacolata da una seconda boccia posta a 10/15 cm davanti al bersaglio, proprio per affinare e allenare la parabola. Per mantenere invariato il gesto (la successione dei movimenti necessari per la bocciata), si può pensare di organizzare sessioni di allenamento con bersagli posti a distanze diverse, 6-8-10 m. Questo per evitare che sulle distanze ristrette (6/7 m) il nostro atleta cambi o modifichi i gradi di inclinazione del busto. I movimenti, infatti, devono rimanere i medesimi indipendentemente dalla distanza del bersaglio. Un'altra modalità di allenamento utilizzata per affinare la facilità e ripetitività del gesto e l'aspetto mentale, quindi il livello di concentrazione dell'atleta esecutore, è quella di posizionare tre bersagli in linea rispetto al lato corto del campo e 5 cerchi di lancio a 6-7-8-9-10 metri dai bersagli; l'esecutore della prova dovrà ripetere le tre bocciate partendo dalla distanza di 6 metri e passerà alla distanza successiva solo quando avrà colpito i tre bersagli di seguito senza errori.

Figura 25: esecuzione della bocciata.



**CAP**

**036**

**GIOCALE PARTICOLARI**

La prerogativa della specialità Petanque è quella di non avere regole, se non quelle legate alla staticità dei giocatori nel cerchio di lancio. Per questo, se il colpo è regolare, le conseguenze sono indiscutibili e insindacabili. Questo aspetto implica che siano svariate e innumerevoli le giocate possibili, anche in considerazione della natura del terreno di gioco o della scelta tattica degli attori della partita in corso. Di seguito vengono descritte alcune giocate particolari che può essere utile eseguire in determinati contesti di gioco.

### **6.1 “L’imballata”**

L’imballata è una giocata particolare che viene scelta in situazioni tattiche estreme o in casi in cui la semplicità del terreno “garantisca” la riuscita del colpo. Fisicamente consiste nell’effettuare un lancio che sia una via di mezzo tra una giocata in accosto e una bocciata e implica un’accurata scelta del punto di caduta. Il bersaglio di questo colpo può essere una boccia avversaria da allontanare e portare in posizione di svantaggio oppure un pallino da portare in posizione favorevole. Questa giocata deve essere presa in considerazione quando sono molteplici le possibili conseguenze positive della riuscita del colpo. Di norma l’imballata prevede che la boccia giocata non esca dallo “specchio” del gioco, ovvero da quella superficie immaginaria dentro la quale la posizione delle bocce crea vantaggio per la formazione che effettua il colpo. Questa giocata può essere presa in considerazione quando né accostando né bocciando si ha la sicurezza di concludere un colpo a favore oppure quando si è in svantaggio di bocce ancora disponibili rispetto all’avversario.

### **6.2 La “mezza portata”**

La “mezza portata” è un’evoluzione della giocata “imballata” e si effettua nelle medesime condizioni descritte al punto precedente. In questo colpo, anziché cercare di spostare la boccia avversaria, si cerca di effettuare un colpo favorevole lanciando la propria boccia in modo deciso verso il bersaglio che può essere, ad esempio, una boccia della propria formazione già giocata situata sul terreno di gioco. Per eseguire la mezza portata si sceglie un punto di caduta che possa garantire la riuscita del colpo, posizionato anche a diversi metri di distanza dal bersaglio stesso. La mezza portata implica che la boccia giocata possa uscire dallo specchio di gioco.

### 6.3 La “raffata”

La “raffata” è una bocciata particolare che prende il nome dalla specialità Raffa, in cui la boccia lanciata viene fatta strisciare sul terreno prima dell’impatto con il bersaglio. Questo colpo viene preso in considerazione su terreni di gioco particolarmente lisci che garantiscono una battuta a terra della boccia omogenea e una traiettoria senza o con minime deviazioni. La scelta di questo tipo di giocata deve mettere in preventivo la possibilità sistematica ed incontrollata di spostamento del pallino che potrà muoversi verso le bocce avversarie o verso le linee di delimitazione del campo oppure uscire dal terreno annullando la giocata in corso.

### 6.4 Giocate ad “effetto”

Le giocate ad effetto vengono “cercate” in accosto quando il punto di caduta non è favorevole oppure quando lo specchio del gioco è particolarmente “chiuso” da bocce avversarie. In questi frangenti i giocatori più esperti imprimono un effetto “interno” o “esterno” alla boccia giocata, determinandone così, oltre che la parabola, anche la traiettoria una volta che la boccia tocca terra. Questo tiro ad effetto può essere applicato a tutte le giocate e adottando tutte le posture. Nel caso di scelta di accosto con effetto interno deve cambiare l’inclinazione della mano e del polso che devono essere ruotati internamente di 90° e imprimendo la rotazione secondo l’asse verticale della boccia e non secondo l’asse orizzontale. Nel caso di scelta di effetto esterno si dovrà modificare la presa della boccia con l’utilizzo del pollice, impugnando la boccia con tutte le dita e con presa digito-palmare. In questo modo si imprimerà un effetto di rotazione esterna usufruendo della spinta del pollice e si avrà l’uscita di mano della boccia dal lato del dito mignolo. In entrambi i casi è indispensabile riuscire a centrare il punto di caduta della propria boccia.

**CAP**

# 07

**ASPETTI TATTICI  
DEL GIOCO**

# 07

Tutti gli aspetti tecnici descritti finora devono essere propedeutici affinché i nostri atleti siano in grado di affrontare una partita. I fattori che intervengono a questo punto sono i seguenti:

- l'analisi del terreno su cui bisogna scontrarsi con il proprio avversario;
- l'adattamento delle scelte tattiche e tecniche legate alla natura del terreno di gioco;
- l'analisi delle giocate dell'avversario.

## 7.1 Il terreno di gioco: il “primo avversario”

La prima cosa che dobbiamo insegnare ai nostri allievi è che devono sapersi adattare al terreno di gioco che, proprio per le prerogative della Petanque sopra descritte, può variare in ogni competizione e anche in ogni singola partita. L'approccio tecnico alla giocata in accosto è fondamentale per garantire una buona riuscita della partita. Come in tutte le specialità FIB, anche nella Petanque, infatti, il fondamentale dell'accosto è quello preponderante e un accostatore costante e preparato tecnicamente fa la

differenza a tutti i livelli. Per questo motivo, il primo vero approccio alla competizione deve prevedere uno studio accurato e profondo del terreno di gioco. Occorre comprendere come risponde la boccia giocata nelle diverse tecniche sopra espone, al fine di poter scegliere quella più congeniale, quella che ci garantisce la riuscita del colpo con minor difficoltà tecnica e minor sforzo mentale e fisico.

L'analisi della natura del terreno in fase di riscaldamento è fondamentale per affrontare le scelte tattiche da compiere durante la partita, tenendo in considerazione anche i propri limiti e le proprie attitudini. Dobbiamo insegnare ai nostri allievi a non uscire dalla loro “zona di comfort”, ma allo stesso tempo a sapersi adattare a qualsiasi contesto in cui si troveranno durante le competizioni. Per queste ragioni è importante comprendere che il primo vero avversario con il quale si è chiamati a scontrarsi durante una partita è il terreno di gioco. Un atleta preparato tecnicamente, fisicamente e mentalmente, deve riuscire ad approfittare del terreno di gioco. Le stesse analisi di cui sopra devono es-

*Figura 26: svolgimento di una partita a coppie.*



sere impiegate anche per studiare e comprendere le difficoltà e le attitudini dell'avversario su quello specifico terreno. Lo studio delle giocate dell'avversario è un altro aspetto sottovalutato, ma che si può rivelare importantissimo durante lo svolgimento della partita. Approfittare delle lacune tecniche dell'avversario, infatti, consente di ritrovarsi in ogni giocata in posizione di vantaggio rispetto all'avversario.

## 7.2 L'importanza del lancio del pallino

Avere la possibilità di lanciare il pallino e, conseguentemente, anche la prima boccia della giocata, è un vantaggio se si riesce ad effettuare il lancio nel settore di campo che ci siamo prefissati e se le considerazioni e le scelte compiute in funzione della natura del terreno si sono rivelate corrette. Tuttavia, soprattutto ad alto livello, giocare per secondi può bilanciare questo vantaggio e riportare lo status della giocata in parità. Il Regolamento Internazionale prevede che il lancio del pallino sia consentito

*Figura 27:  
lancio del pallino.*



una volta sola a chi ne ha diritto; in caso di lancio nullo il diritto di posizionare il pallino con le mani (quindi senza lancio) passa all'avversario. Si comprende, dunque, che questa norma fa aumentare moltissimo l'importanza del lancio del pallino: annullare il proprio lancio mette in condizione di estremo vantaggio l'avversario che, a quel punto, può posizionare il pallino a piacimento sul campo di gioco. I fattori che devono essere presi in considerazione per compiere un lancio relativamente corretto sono:

- scegliere la distanza di gioco in funzione degli aspetti sopra descritti e del proprio livello di abilità o di quello dei compagni di squadra;
- valutare eventuali difetti dell'avversario: riuscire a collocare il pallino in posizioni sfavorevoli all'avversario può giocare a favore e porre la propria squadra in posizione di vantaggio durante la giocata.

In linea teorica e puramente formativa, dobbiamo però insegnare ai nostri allievi e atleti a lanciare il pallino in zone a loro congeniali perché la prima cosa che devono prendere in considerazione è trovare e mantenere la loro “zona di comfort”.

### 7.3 Essere “in boccia”

Nella specialità Petanque e nel gergo della dialettica utilizzata per far comprendere lo status momentaneo della giocata, essere “in boccia” significa essere in vantaggio sulle bocce giocate rispetto all'avversario. Ciò significa giocare per secondi e quindi avere la possibilità virtuale di giocare l'ultima boccia che in caso di colpo a favore (indipendentemente che sia in accosto o in bocciata) porterà alla conquista di uno o più punti. Tutte le scelte tattiche devono essere compiute e messe in pratica per arrivare ad ottenere questo status.

### 7.4 Il “Carreau” o “Bocciata Ferma”

Questo colpo, molto ambito in tutte le specialità FIB, consiste nell'effettuare una bocciata e ottenere un effetto per il quale la boccia bersaglio viene colpita e fatta uscire dal campo o dal gioco (gioco inteso come

Figura 28: esecuzione di un Carreau o bocciata ferma.



quell'area in cui sono posizionati temporaneamente pallino e bocce giocate) e la boccia tirata rimane al suo posto o nelle zone immediatamente vicine. Questo colpo crea un vantaggio enorme per chi lo esegue poiché si ritroverà ad avere la propria boccia in posizione favorevole, magari in aggiunta ad altre giocate in precedenza, e creerà un contesto di svantaggio per chi lo subisce. L'avversario, infatti, si troverà in condizione di dover eliminare una boccia in più e quindi, virtualmente, avrà una boccia di meno a disposizione.

Nella specialità Petanque, per via di molti fattori tra cui la distanza di gioco ravvicinata, il terreno accidentato, dimensione e natura dell'attrezzo, il Carreau è un colpo molto frequente, ricercato e messo in atto strategicamente dagli atleti più esperti.

In considerazione di questa breve analisi, dobbiamo insegnare ai nostri allievi l'importanza del fondamentale del tiro soprattutto su determinati terreni di gioco che agevolano e facilitano la riuscita di questo ambito e spettacolare colpo.

**CAP**

**088**

**IL TIRO DI PRECISIONE**

# 08

L'unica prova alternativa alla partita tradizionale nella specialità Petanque è il tiro di precisione. Questa prova è disputata nei Campionati del Mondo e negli Europei a Squadre, ed è disciplinata dal Regolamento Internazionale.

## 8.1 Il tappeto e le attrezzature necessarie

Il tiro di precisione, così come la partita tradizionale, può essere svolto su terreni di qualsiasi natura. Tuttavia, al fine di mettere nelle medesime condizioni gli atleti che disputano la prova, è necessario rendere il terreno il più uniforme possibile.

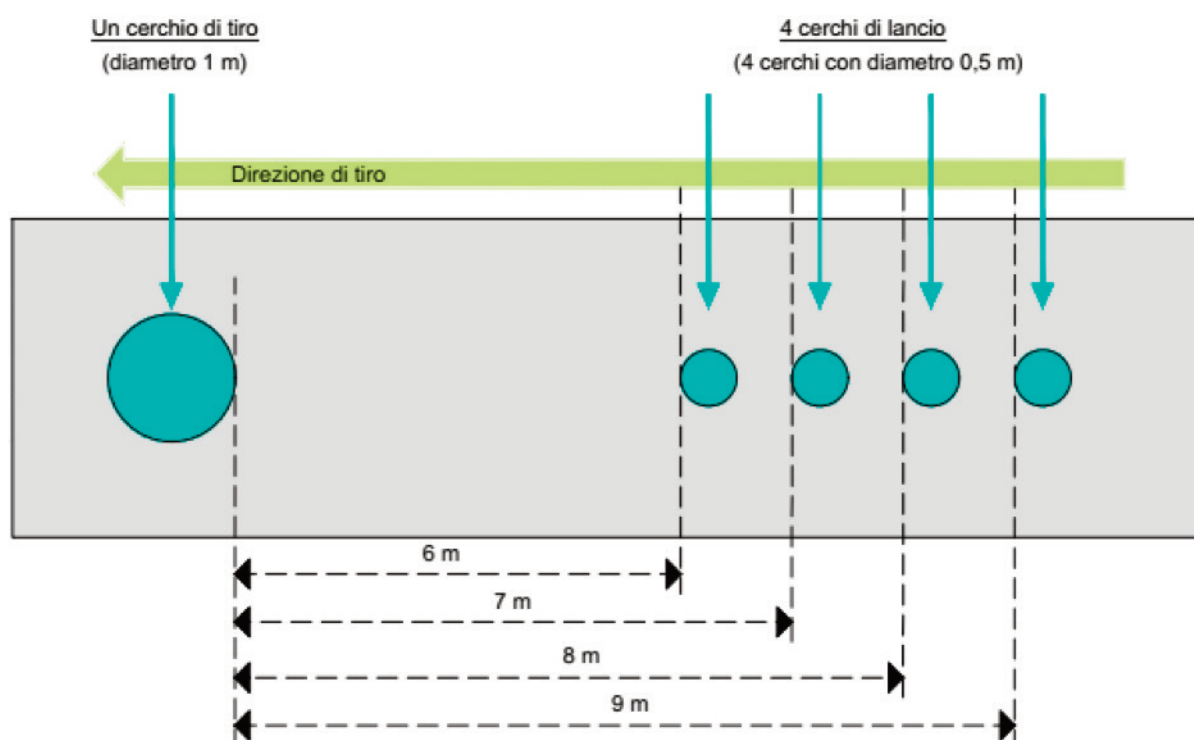
Per il tiro di precisione sul campo viene posizionato un tappeto di gomma (in linea con l'asse di mezzeria longitudinale del campo) che delimita un cerchio, denominato "cerchio di tiro", del diametro di 1 m dentro il quale dovranno essere posizionati e composti i bersagli distinti in 5 "figure" o "atelier" che gli atleti dovranno cercare di colpire. Alle distanze di 6, 7, 8 e 9 m dal cerchio di tiro verranno posizionati 4 "cerchi di lancio" del diametro convenzionale di 50 cm, postazioni dalle quali l'atleta dovrà compiere i lanci delle proprie bocce.

I bersagli vengono collocati nel cerchio di tiro in posizioni prestabilite grazie ad una strumentazione omologata dalla Federazione Internazio-

*Figura 29: esecuzione del tiro di precisione dalla distanza di 7 m.*



Figura 30 allestimento del campo per il tiro di precisione (tratto dal regolamento del tiro di precisione)



nale, ossia una sagoma o “dima” o anche “gabarit”, che permette la composizione dei bersagli in modo omogeneo e conforme alle normative per ciascun lancio. Ogni atleta dovrà compiere 4 lanci alle 4 diverse distanze per ciascun bersaglio.

I bersagli saranno composti da 3 bocce del diametro di 74 cm e del peso di 700 g (due in acciaio al carbonio di colore scuro che saranno le bocce ostacolo e una in acciaio inox di colore chiaro che sarà la boccia bersaglio) e 2 pallini (uno di colore bianco che sarà il pallino bersaglio e uno di colore rosso che sarà il pallino ostacolo).

## 8.2 I bersagli

Le 5 figure che caratterizzano la prova sono:

### Figura n°1 - Boccia singola

La boccia bersaglio viene posizionata al centro del cerchio di tiro.

Il colpo è ritenuto valido se la boccia è colpita dall'atleta con punto di caduta all'interno del cerchio di tiro. Se il bersaglio colpito esce dal cerchio, vengono assegnati 3 punti; se il bersaglio è colpito ma non esce dal cerchio, viene assegnato 1 punto; in caso di Carreau vengono assegnati 5 punti.

**Figura n°2 - Boccia bersaglio con davanti pallino ostacolo**

La boccia bersaglio viene posizionata al centro del cerchio di tiro e davanti alla stessa, in linea, alla distanza di 10 cm, è collocato il pallino ostacolo (rosso).

Il colpo è ritenuto valido se la boccia bersaglio è colpita dall'atleta con punto di caduta all'interno del cerchio di tiro e oltre il pallino ostacolo, senza che questo sia spostato o toccato. Se la boccia bersaglio colpita esce dal cerchio, vengono assegnati 3 punti; se il bersaglio è colpito ma non esce dal cerchio, viene assegnato 1 punto; in caso di Carreau vengono assegnati 5 punti. Se dopo aver colpito il bersaglio la boccia rimbalza all'indietro e colpisce il pallino ostacolo (senza che questo esca dal cerchio di tiro), viene assegnato 1 punto.

*Figura 31: l'arbitro controlla il corretto posizionamento dei piedi all'interno del cerchio di lancio*

**Figura n°3 - Boccia bersaglio tra due bocce ostacolo**

La boccia bersaglio viene posizionata al centro del cerchio di tiro e a fianco della stessa, in linea, a destra e a sinistra, vengono collocate alla distanza di 3 cm le due bocce ostacolo.



Il colpo è ritenuto valido se la boccia bersaglio è colpita dall'atleta con punto di caduta all'interno del cerchio di tiro e senza che le bocce ostacolo vengano toccate. Se la boccia bersaglio colpita esce dal cerchio, vengono assegnati 3 punti; se il bersaglio è colpito ma non esce dal cerchio, viene assegnato 1 punto; in caso di Carreau vengono assegnati 5 punti. Il tiro è ritenuto valido con l'assegnazione di 1 punto anche se il bersaglio è colpito e le due bocce ostacolo, anch'esse colpite in seguito a rimbalzo, non escono dal cerchio di tiro.

**Figura n°4 - Boccia bersaglio con davanti boccia ostacolo**

La boccia bersaglio è posizionata al centro del cerchio di tiro e davanti alla stessa, in linea, alla distanza di 10 cm, viene collocata la boccia ostacolo.

Il colpo è ritenuto valido se la boccia bersaglio è colpita dall'atleta con punto di caduta all'interno del cerchio di tiro e oltre la boccia ostacolo, senza che questa sia spostata o toccata. Se la boccia bersaglio colpita esce dal cerchio, vengono assegnati 3 punti; se il bersaglio è colpito ma non esce dal cerchio, viene assegnato 1 punto; in caso di Carreau vengono assegnati 5 punti. Se dopo aver colpito il bersaglio la boccia rimbalza all'indietro e colpisce l'ostacolo (senza che questo esca dal cerchio di tiro), viene assegnato 1 punto.

**Figura n°5 - Pallino bersaglio**

Il pallino bersaglio viene posizionato a 20 cm dal limite del cerchio di tiro in linea con l'asse del campo.

Il colpo è ritenuto valido se il pallino bersaglio viene colpito con punto di caduta all'interno del cerchio di tiro (quindi nei 20 cm). Se il bersaglio è colpito ed esce dal cerchio vengono assegnati 5 punti; se il bersaglio è colpito ma non esce dal cerchio vengono assegnati 3 punti.

## 8.3 Nozioni regolamentari

La prova di disputa su una durata massima di 20 minuti effettivi. Non esiste un tempo massimo per il lancio di una singola boccia. Nel tiro di precisione valgono le stesse norme della partita tradizionale per quanto riguarda il posizionamento all'interno del cerchio di lancio: è vietato calpestare il cerchio durante il tiro o sollevare completamente i piedi prima che la boccia abbia toccato terra o un'altra boccia nel cerchio di tiro. In entrambi i casi, il lancio viene considerato nullo.

L'atleta durante la prova non potrà superare la metà campo virtuale tra cerchio di tiro e i cerchi di lancio. È consentita la presenza dell'allenatore in campo a supporto dell'atleta ma questi dovrà rimanere oltre il cerchio di lancio interessato.

## 8.4 Svolgimento della prova

Esistono due modalità di svolgimento della prova in relazione alla manifestazione a cui la stessa è associata. La prima prevede lo scontro diretto tra due atleti, la seconda una prova singola nella quale l'atleta coinvolto è chiamato ad effettuare il suo miglior punteggio.



*Figura 31: esultanza  
per la vittoria*

Nella prova a scontro diretto viene effettuato un sorteggio preventivo. L'atleta vincitore del sorteggio acquisisce il diritto di scegliere l'ordine di tiro e, quindi, può decidere di iniziare lui stesso la prova, o far iniziare il suo avversario. Effettuato il sorteggio, l'atleta stabilito inizia la prova che si svolgerà secondo un'alternanza costante: i giocatori tirano una boccia a testa sullo stesso bersaglio, spostandosi progressivamente sulle 4 distanze in senso crescente, dai 6 ai 9 metri. La prova termina una volta che gli atleti hanno completato l'ultima figura dall'ultima posizione. Nella prova singola, l'atleta è chiamato a tirare tutta la serie, un bersaglio dopo l'altro. In caso di parità, sia nello scontro diretto che nella classifica a punteggi, verranno considerate le bocciate da 5 punti: l'atleta che avrà totalizzato più colpi da 5 punti sarà considerato il vincitore o il primo in ordine di classifica. In caso di ulteriore parità, si procederà al conteggio delle bocciate con valore 3 punti; anche in questo caso l'atleta con il maggior numero di colpi da 3 punti verrà considerato il vincitore o il primo in ordine di classifica.

In caso di parità perfetta si procederà con una prova di spareggio che prevede lo svolgimento delle 4 figure ma dalla sola distanza dei 7 metri. Al termine della serie, l'atleta che avrà più punti sarà il vincitore dello spareggio, in caso di parità persistente, si procederà con un'ulteriore serie, ma in questa, l'atleta che sbaglierà per primo sarà il perdente.

## 8.5 Considerazioni per l'allenamento

La prova del tiro di precisione è una prova ripetitiva e schematica. È fondamentale far comprendere al nostro allievo l'importanza della ripetitività dei movimenti e della padronanza del fondamentale della boccia. Ciascun bersaglio ha le sue prerogative e solo con un assiduo allenamento è possibile raggiungere risultati soddisfacenti e continui.

Nel caso delle figure che prevedono il posizionamento di un ostacolo davanti al bersaglio (figura n° 2 e figura n°4), bisogna elaborare degli allenamenti mirati all'esecuzione di una parabola che consenta di non colpire l'ostacolo. Nello specifico, i bersagli a 6 e 10 metri sono quelli più complicati perché esasperano la parabola, in considerazione della minor e maggior distanza del bersaglio.

La figura n°3 è quella che risulta, quasi sempre, la più complicata da eseguire. Questa, oltre ad un rilascio in sottomano praticamente perfetto, prevede un'attenta valutazione del punto di caduta della boccia. Per la riuscita del colpo si predilige, infatti, una boccia che tocchi terra poco prima di colpire il bersaglio, al fine di evitare rimpalli sugli ostacoli laterali. La figura n°5, ossia il pallino, è quella più importante da un punto di vista tattico. Questa, infatti, visto il valore elevato del punteggio in caso di riuscita del colpo, consente sia il recupero qualora in caso di svantaggio, sia un eventuale incremento di distacco dall'avversario in caso di vantaggio. In particolare, nello scontro diretto il primo pallino (alla distanza di 6 metri) è la boccia che può dare la svolta all'incontro, sia che l'atleta si trovi in svantaggio per consentire un recupero, sia che l'atleta si trovi già in vantaggio per accentuare il distacco. Si suggerisce, dunque, particolare attenzione a questa figura che deve assolutamente essere considerata fondamentale per la vittoria della singola prova.

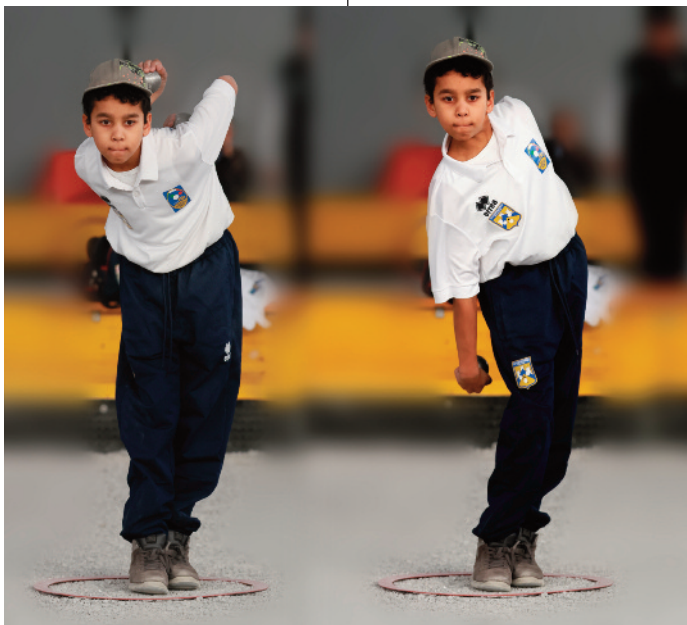
**CAP**

**ERRORI FREQUENTI  
E INDICAZIONI  
PER LA CORREZIONE**

*Figura 32: esempio di impugnatura scorretta e di rilascio non perfettamente in sottomano.*

L'istruttore deve essere in grado di intuire quali sono i singoli difetti dei suoi allievi ed elaborare specifici esercizi correttivi. Di seguito sono riportati una serie di errori comuni che vanno ad influire negativamente sul corretto apprendimento della tecnica.

**1- Rilascio non in sottomano:** bisogna elaborare esercizi mirati a sviluppare un gesto fluido con un rilascio il più possibile in sottomano. È necessario, inoltre, stimolare l'allievo ad impugnare sempre la boccia con il palmo della mano, escludendo il pollice ed utilizzando le altre 4 dita come un unico elemento per il lancio dell'attrezzo.



*Figura 33: esempio di postura scorretta con spalle disallineate e inclinate.*

**2- Spalle non allineate durante il rilascio (ruotate o inclinate):** in questo caso occorre far svolgere esercizi volti al mantenimento dell'allineamento delle spalle, sensibilizzando l'utilizzo dell'altro braccio per bilanciare lo scompenso. Occorre tenere presente che l'arto opposto, come nella boccia tipica della specialità Volo, dovrebbe oscillare all'indietro in maniera simmetrica rispetto all'arto che lancia. Per far percepire meglio il movimento corretto si può richiedere al giocatore di provare la sua tecnica tenendo una boccia o un peso nella mano opposta a quella utilizzata. Questo dovrebbe sensibilizzare l'utilizzo delle spalle e la postura generale del nostro atleta.

**3- Parabole errate (sia in accosto che in bocciata):** le parabole, come ribadito, sono fondamentali nella specialità Petanque. L'istruttore deve incentrare le proprie risorse sull'importanza delle stesse e sul saper valutare l'ampiezza da raggiungere in funzione del terreno su cui si sta gio-

cando. In linea teorica e generale in bocciata si consiglia l'utilizzo di asticelle poste a distanza tale da incentivare una parabola ben definita. In accosto, invece, oltre all'utilizzo delle asticelle che sono sempre un metodo valido, si consiglia anche l'utilizzo di bersagli da centrare con la boccia durante l'accosto a distanze variabili posizionati in modo da controllare e poter stabilire il punto di arresto della boccia giocata.

*Figura 34: esempio di utilizzo delle asticelle*



### **Riferimenti bibliografici**

Weineck Jürgen, 2009. *L'allenamento ottimale*, Perugia, Calzetti e Mariucci.

Campana Dario, 2022. *Metodologia dell'Allenamento Tecnico-Tattico della Specialità Volo*, Federazione Italiana Bocce, Centro Studi FIB.

*Regolamento Internazionale di Gioco Specialità Pétanque.*  
Approvato dal Comitato Esecutivo dicembre 2020.

---



L'autore con lo staff tecnico della nazionale

### **Foto di Dario Campana e Dante Bonino**

Ringrazio tutti gli Atleti della Nazionale che hanno concesso l'utilizzo della loro immagine. Ringrazio particolarmente Dario Campana per i continui confronti dai quali è nata buona parte del materiale utilizzato per questa dispensa. Grazie a chi ha creduto in me.

*“La via per imparare è lunga se si procede per regole, breve e efficace se si procede per esempi.”*

( Seneca )



Dispensa a cura del Centro Studi FIB  
[centrostudi@federbocce.it](mailto:centrostudi@federbocce.it)

---

**Anno 2024**

---

FIB – Federazione Italiana Bocce  
Via Vitorchiano, 113, Roma  
P.IVA 00855871000