

Sportliche Weiterentwicklung beim VPC



Übungsspiele Mittwoch/Freitag

1. Eigeninitiative

Dies ist vielleicht der wichtigste Punkt. Petanque lernt man nicht durch die Teilnahme an sporadischen Trainings, sondern durch **beständiges Üben**. Der **VPC kann helfen** und einen gewissen Rahmen durch die Vermittlung von Trainingskonzepten vorgeben, **üben muss man selbst**.

2. Grundlagentraining

Wir bieten Trainings zielorientiert für Neumitglieder/Anfänger an. Dies deckt **grundlegende Wurftechniken** und erstes Verständnis für **Spieltaktiken** ab (ca. 4 Trainingstage / Jahr) und wiederholen sich jährlich.

3. Wettkampfroutine

Ziel ist es, die Lizenzspieler auf Wettkampfsituationen vorzubereiten. Diese Trainings finden wöchentlich statt, wobei es sich in erster Linie um einen festgelegten gemeinsamen Übungszeitpunkt handelt, mit dem Ziel den Mitgliedern wettkampforientierte Trainingstechniken vorzustellen und zu nutzen. Die Struktur und Inhalte der Übungen werden vom Sportausschuss bzw. von den Mannschaftskapitänen entwickelt.

4. Individual Coaching

IM VPC haben wir viele erfahrene Spieler, die sich sicher freuen, persönliches Coaching hinsichtlich individueller Verbesserungen zu geben.

5. Professionelle Trainingsanbieter

Neben den Angeboten des VPC, besteht Individuell zudem die Möglichkeit professionelle Trainings kommerzieller Anbieter zu nutzen. Diese Trainings gibt es für jegliche Level und reichen von Grundlagen, bis zu professionellen Tireur oder Pointeur Trainings. Der Erfolg der Trainings, ergibt sich u.a. auch aus der **Konzentration** z.B. einer Woche lang auf das Petanque Spiel. Allein dies führt oft zu einer grundsätzlich motivierteren und verbesserten Spielweise.

Interne Wettkämpfe +
ext. Turnierteilnahme (Eigeninitiative)