

VEJEN TIL LANDSHOLDET - DANSK PETANQUE FORBUND

Hvordan kommer jeg på landsholdet?

1. Ved at opfylde eller have potentialet til at opfylde profilerne for enten indlægger, skytte eller midtermand inden for 1-2 år.

2.. Ved at matche de tre værdier som vi arbejder med i landsholdstrupperne:

3. Ved at placere sig højt på den danske rangliste

DE 3 VÆRDIER

Handlekraft

“Jeg tager ansvar for min egen læring og udvikling, fordi jeg forstår, at mine handlinger og vedholdenhed definerer min succes på og udenfor petanquebanen.”

Det betyder at jeg bl.a. gør følgende:

- Jeg kender mine værdier og jeg har modet til at handle ud fra dem.
- Jeg tager ansvar for at udarbejde og følge min trænings- og konkurrenceplan.
- Jeg træffer valg, der er sunde og udviklende for mig, både fysisk og mentalt.
- Jeg søger proaktivt viden og ressourcer, der kan styrke min færdighed og forståelse af spillet.

Kvalitet

“Jeg fokuserer på at forbedre mine præstationer – og arbejder målrettet med at optimere elementerne i mit spil.”

Det betyder at jeg bl.a. gør følgende:

- Jeg er til stede i det jeg laver.
- Jeg arbejder ud fra at udvikling er en proces som kræver tålmodighed og vedholdenhed.
- Jeg arbejder målrettet med at udvikle min teknik, taktik, mentale styrke og performance i den daglige træning, og har mod til at bruge det i konkurrence.
- Jeg har modet til at opleve de følelser, der er en del af at konkurrere.

Samarbejde

“Jeg præsterer i et forpligtende samarbejde og bidrager positivt til alles succes.”

Det betyder at jeg b.la. gør følgende:

- Jeg er ærlig overfor mig selv og andre.
- Jeg forpligter mig til fælles mål og arbejder hårdt for at nå dem..
- Jeg taler til andre, jeg taler ikke om andre.
- Jeg er bevidst om, at jeg giver energi i stedet for at tage energi.

SPILLERPROFILER

Indlægger

Som primær indlægger kan jeg...

- Kontrollere høje indlæg med rul på max 2 meter
- Lægge stabilt ind på skiftende afstande og underlag
- Anvende og variere skru i kuglen ved indlæg

- Træffe 50% på variable afstande (6-10 meter)

Skytte

Som primær skytte kan jeg...

- Træffe 70%/stabilt på variable afstande 8-10 meter
- Tilpasse skud efter behov. Skud foran, på jern, for carreau
- Træffe kugler stabilt i udfordrende placeringer - tæt på egen, bagved, kontra
- Kontrollere høje indlæg med rul på max. 2 meter

Midtermand

Som primær midtermand kan jeg...

- Kontrollere høje indlæg med rul på max 2 meter
- Anvende specialkast som indspil, placere på kugle på stabilt niveau
- Træffe kugler i udfordrende placeringer - tæt på egen, bagved, kontra
- Træffe 70%/stabilt på 8-10 meter

For alle roller gælder:

Mentalt

- Jeg er bevidst om egne styrker og svagheder

- Jeg kender til, træner og anvender værktøjer fra “Det mentale hjul”
- Jeg tager valg der støtter op om teamets værdier, mål og gameplan

Taktisk

- Jeg indgår i velovervejede taktiske diskussioner på holdet
- Jeg kan tilpasse mig taktiske beslutninger ud fra situationen
- Jeg analyserer og udvikler løbende egen og holdets taktik