

Hoe verbeter ik mijn Bowlsspel



**Een boekwerk voor
Coach en Speler**

Uitgave van:



Bowls coaching

Definities:

1. standplaats voet Voor rechtshandige bowlers is dit de rechter voet
Voor linkshandige bowlers is dit de linker voet
2. inleidende voet De voet die men naar voren brengt om de bowl te plaatsen

De voorbeelden die in dit boekje worden weergegeven zijn van toepassing op buitenbanen maar gelden ook voor een binnenbaan.

1. De Mat

Voor de eerste end en de daaropvolgende ends:

Voor een buitenbaan;

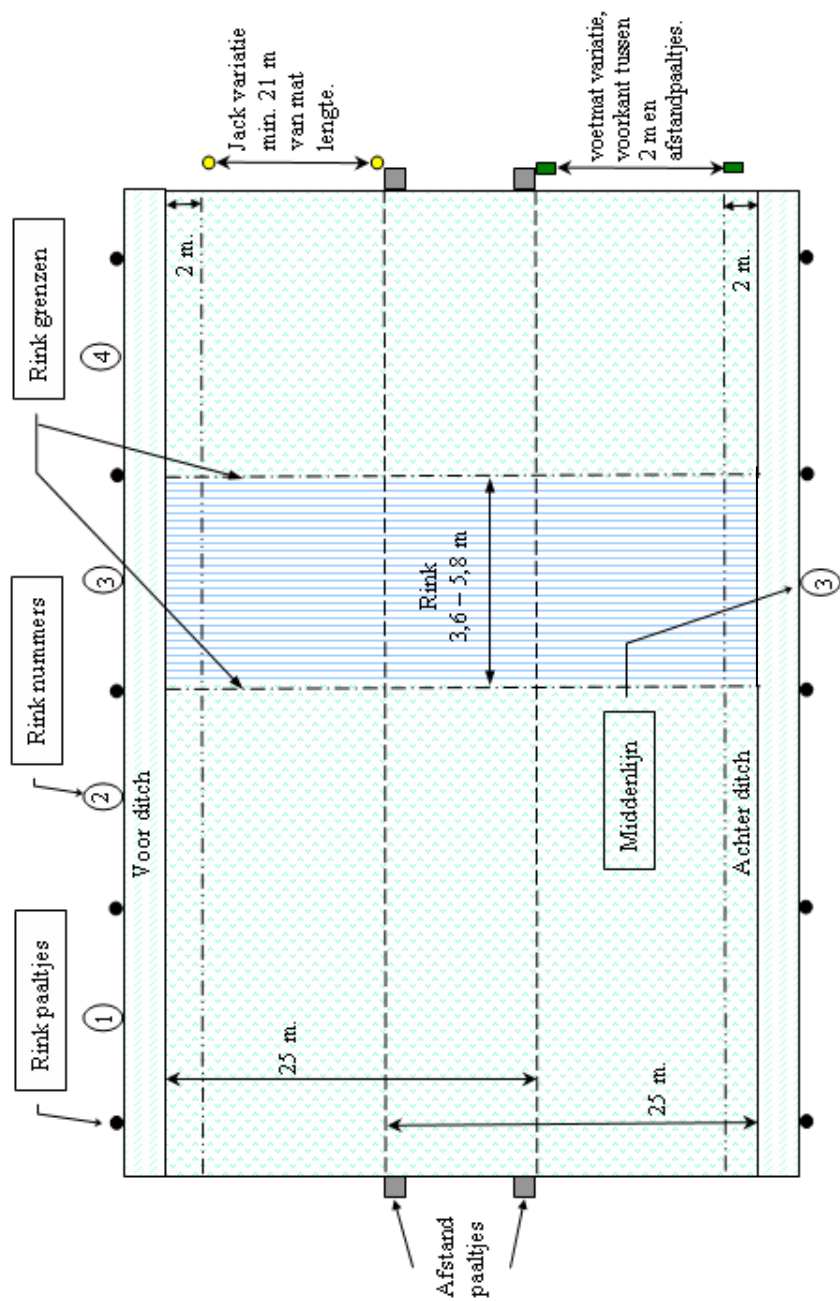
Kijk naar het rink nummer dat zich bevind op de voorkant van de goot/bank. Op de zijde waar je de mat wilt neerleggen, kijk naar dit nummer en loop met beide handen de mat vasthoudend naar achteren totdat de mat tussen het 2 meter punt en de green ligt.

Voor een binnenbaan;

loop met beide handen de mat vasthoudend naar achteren over het denkbeeldig midden totdat de mat tussen het 2 meter punt en de green ligt.

Wanneer er lijnen op het veld staan moet de mat met de voorkant precies op de lijn gelegd worden. Om er zeker van te zijn dat de bowl vertrekt van de lijn.

De mat mag ten allen tijden recht gelegd worden. Na het beëindigen van het end moet de mat op de bank gelegd of meegenomen naar de overzijde als er met 1 mat wordt gespeeld.



Speciale kenmerken van een bowls green

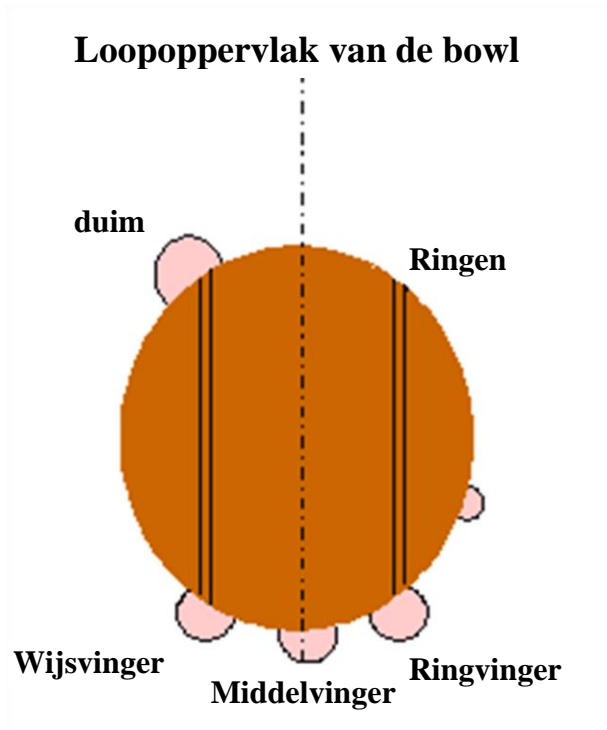
2. Oefenroutine vooraf

Het is van groot belang dat alle bowlers een eigen oefenroutine ontwikkelen, zodat zij zo consequent mogelijk de bowl kunnen plaatsen. In deze oefening neemt u ongeveer 1 meter achter de mat plaats, in de richting van de te volgen lijn.

1. Begin met concentratie (denk aan hoe u de bowl gaat plaatsen).
2. Vraag om informatie van de skip of neem zelf de beslissing waar u de bowl plaatst.
3. Breng de bowl in de juiste positie aan in uw hand.
4. Beslis voor uzelf welke lijn u gaat volgen, houd een vast doel voor ogen.
5. Visualiseer uw worp, de lijn, hoe ver en hoe hard.
6. Bevestig, en stel vast waar de bowl moet komen.
7. Ga nu op de mat staan.

3. Vasthouden van de Bowl

(N.B. dit heeft betrekking op alle worpen)



U houdt de bowl comfortabel in de hand met de middelvinger geplaatst op het midden, de wijsvinger en rest van de vingers geplaatst op de buitenlijnen van de bowl. De positie van de duim ligt niet hoger dan de buitenste ringen van de bowl en de pink laat u rustig aan de onderzijde van de bowl rusten. U bereikt dit door:

- a. neem de bowl in de hand die U niet gebruikt,
- b. plaats uw bowling hand bovenop de bowl en let op dat de middelvinger is geplaatst op het middenpunt (loopoppervlak) van de bowl.
- c. Plaats de wijsvinger en ringvinger op de buitenste ringen.
- d. Laat nu uw duim de positie innemen op de buitenste ringen tegenover de wijsvinger, waarbij u uw pink laat rusten.
- e. Draai uw hand nu om alsof u gaat werpen, zorg dat elleboog en schouder de juiste positie hebben kijk of u de juiste richting vast hebt (bias).
- f. De duim en de pink moet u alleen gebruiken om de bowl te ondersteunen.
- g. Zorg dat uw hand en arm in een lijn achter de bowl blijven als u werpt en wijs met uw hand de bowl achterna.

De meest belangrijke factoren zijn:

een goede controle en een comfortabel gevoel hebben.

Het midden van het loopvlak van de bowl vormt een directe lijn met de arm, en elleboog tot schouder, waarbij de middel vinger op het middelpunt van de bowl rust.

Rechte lijn van arm tot schouder.

4. Vaststellen van de juiste lijn.

Om een goede lijn vast te stellen – ga 1 meter achter de mat staan en zoek een doel aan de andere zijde van de mat.

- Neem in gedachte deze lijn in u op.
- Stel een bepaald punt voor uzelf vast (dit is het punt die u wilt volgen gedurende de aflevering van uw bowl)
- (het punt waar de bowl geplaatst zal worden is voor een ieder verschillend – maar zal wel langs de denkbeeldige lijn zijn weg vervolgen)
- ga op de mat staan (volg de denkbeeldige lijn) en plaats uw voet in de richting van deze lijn
- plaats nu uw voet (waar u mee naar voren gaat stappen) naast uw andere voet met ongeveer een heup breedte verschil uit elkaar.
- Werp de bowl langs de lijn en richt op uw gekozen punt.

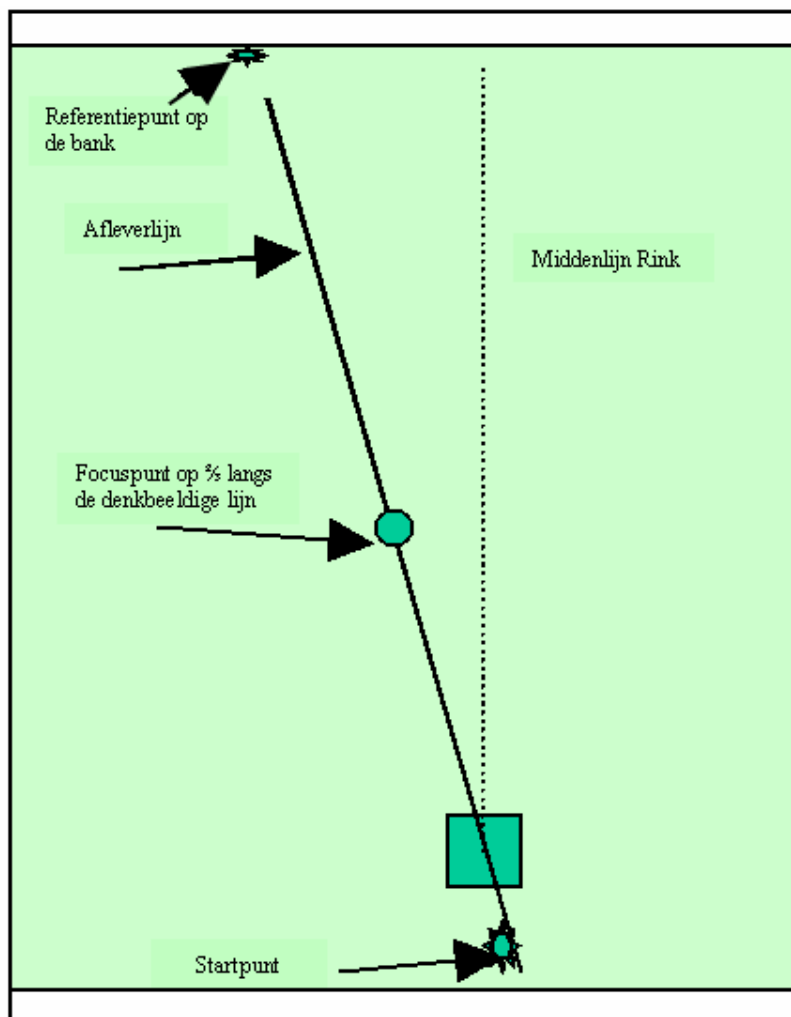
Als de snelheid van de bowl afneemt zal de bias het overnemen en de bowl maakt dan een bocht, dus als de snelheid en richting correct zijn, zal de bowl op het juiste punt stoppen.

Als de bowl niet op de juiste plaats tot stilstand komt, moet er het een en ander worden aangepast.

Men moet de snelheid en of de richting aanpassen.

Als u op de mat staat zorgt u ten allen tijde dat u in de richting gaat staan waar de bowl zijn eind punt moet bereiken.

Note: zie hiervoor ook de tekening op de volgende bladzijde.



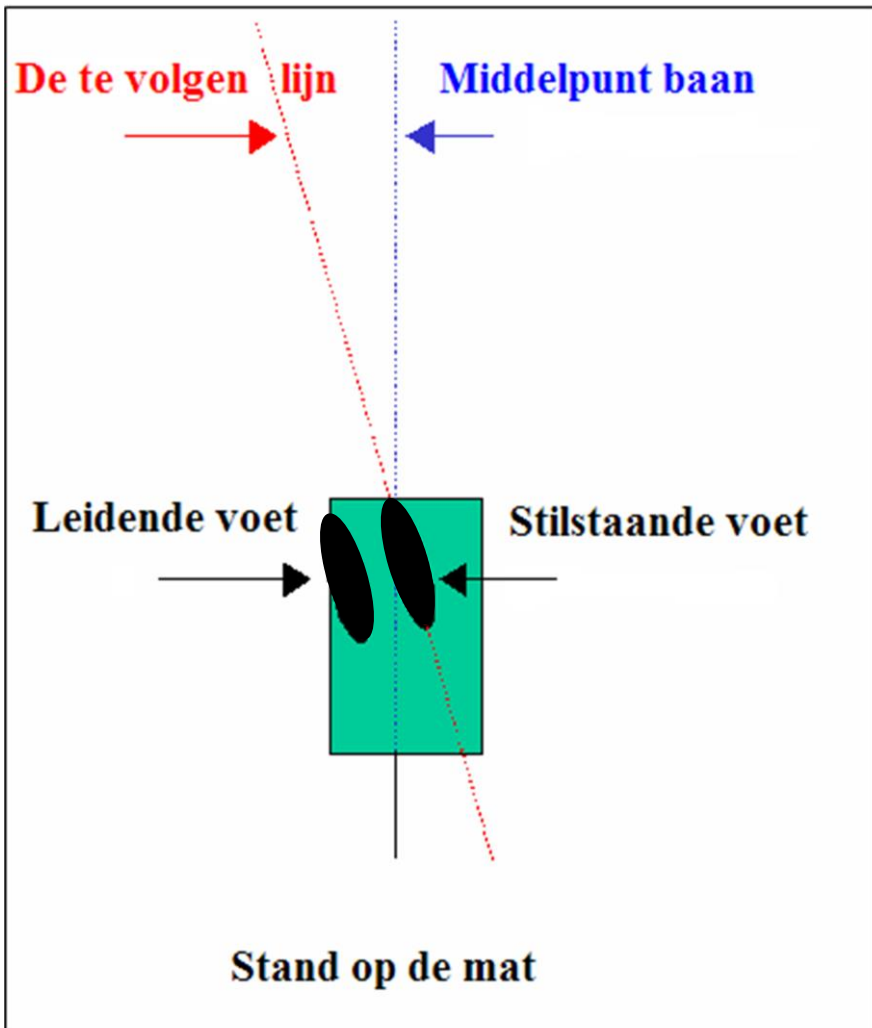
5. Standplaats op de mat

Op de mat plaatsnemen

- Plaats stilstaande voet ongeveer 50 – 100 mm achter de voorkant van de mat richting de te volgen lijn.
- Plaats de leidende voet naast de stilstaande voet – voeten dienen evenwijdig te staan en uw gewicht verdeeld over uw twee benen.
- Schouders en heupen staan gelijk aan de te volgen lijn- hoofd in het midden(deze positie zorgt voor stabiliteit en maakt het risico kleiner om over de lijn heen te stappen)
- Concentreer op uw eindpunt.
- Lichaam dient ontspannen te zijn, recht op/ietsjes gebogen te zijn.
- Knieën lichtelijk gebogen en het gewicht verplaatst zich nu naar de bal van de voeten.
- De stilstaande voet blijft stil op de mat staan en zorgt voor stabiliteit.
- Als de bowler zijn bowl gaat werpen zal al het gewicht worden verplaatst op de leidende voet.

N.B Om de regels goed toe te passen moet men gedeeltelijk of met de gehele voet van de mat af stappen om de bowl goed te kunnen plaatsen.





6. Bowl beweging - "De Pendule"

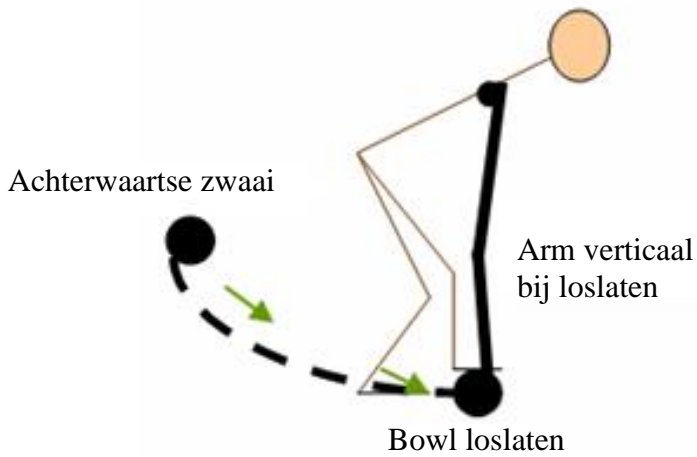
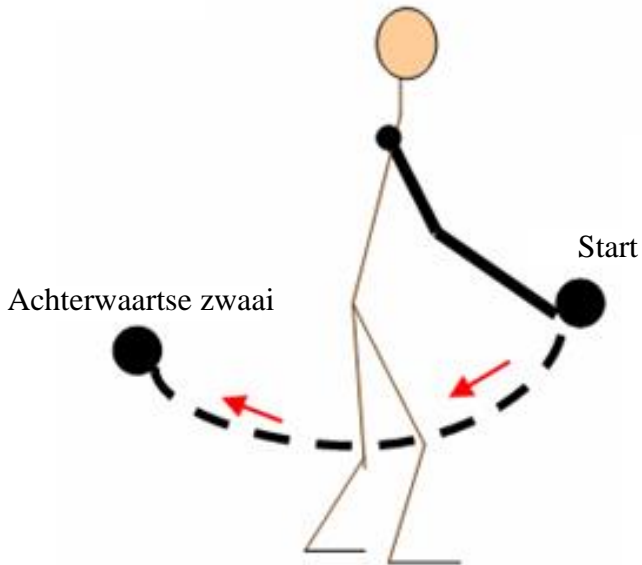
De bowl wordt afgeleverd door vanuit een stilstaande positie de arm te bewegen als een pendule van een klok:

Algemene eisen voor aflevering van de bowl:

- Stabiliteit en goede controle
 - Ritme
 - Timing
 - Overbrengen van het gewicht
- De arm waarmee wordt gebowld maakt een gecontroleerde pendule beweging
 - Deze begint met een lichtelijk verplaatsing van gewicht naar de tenen (zonder dat men de hielen oplicht)
 - De arm beweegt van voor naar achter in een rechte lijn
 - Gelijktijdig stapt men naar voren naar de te volgen lijn, en het lichaam iets gebogen.
 - Door een maximale achterwaartse zwaai te maken volgt de voorwaartse beweging in een rechte lijn terwijl de hiel van de leidende voet contact maakt met de mat.
 - De achterwaartse zwaai en de voorwaartse stap zijn afhankelijk van de snelheid waarmee wordt geworpen.
 - De bowl wordt losgelaten als de arm geheel gestrekt is en verticaal staat (bowl wordt losgelaten als arm onder schouderpositie is) de bowl ligt dan zo dicht mogelijk bij de grond (i.e. onderaan de pendule van de klok) en gelijk aan de tenen van de leidende voet.
 - De andere arm glijdt over het bovenbeen richting knie (elleboog tot pols) en rust daar totdat de bowl zijn punt heeft bereikt, houd schouders ook in lijn. Deze handeling geeft stabiliteit tijdens het plaatsen van de bowl.
 - Uw bowl arm blijft "de lijn" na loslating van de bowl geheel volgen met de palm omhoog en het hoofd blijft stil.
 - De bowler blijft op zijn volle gewicht gebogen staan totdat de bowl is losgelaten, kijkt dan vervolgens de bowl helemaal na tot eindpunt.
 - Tijdens het rollen van de bowl blijft de bowler de bowl volgen en gaat langzaam weer recht op staan. Het is belangrijk de bowl te blijven volgen totdat deze tot stilstand komt.

N.B. stap niet achteruit en loop nog niet weg.

De Pendulezwaai



Aflevering (plaatsing van) de Jack:

- Oefenroutine is in dit onderdeel belangrijk – plaatsing bij de jack om goed te eindigen.
- Stilstaande voet staat in het midden van de mat recht naar voren.
- Jack wordt vastgehouden met de duim bovenop, pols naar achter gebogen.
- Jack wordt afgeleverd zoals men de bowl speelt.

Als de jack niet correct wordt afgeleverd, dan mag de tegenpartij de jack opnieuw afleveren. Is deze weer niet correct afgeleverd dan mag "de mat worden verplaatst" en wordt de jack op de achterste T-spot geplaatst.

7. Controle en snelheid van de bowl

Snelheid van de bowl – De snelheid van de bowl wordt bepaald door de achterwaartse "pendule" beweging en voorwaartse beweging van het lichaam.

Alle bewegingen dienen zo comfortabel mogelijk te verlopen.

Snelheid van de bowl is een fysieke en mentale kwestie.

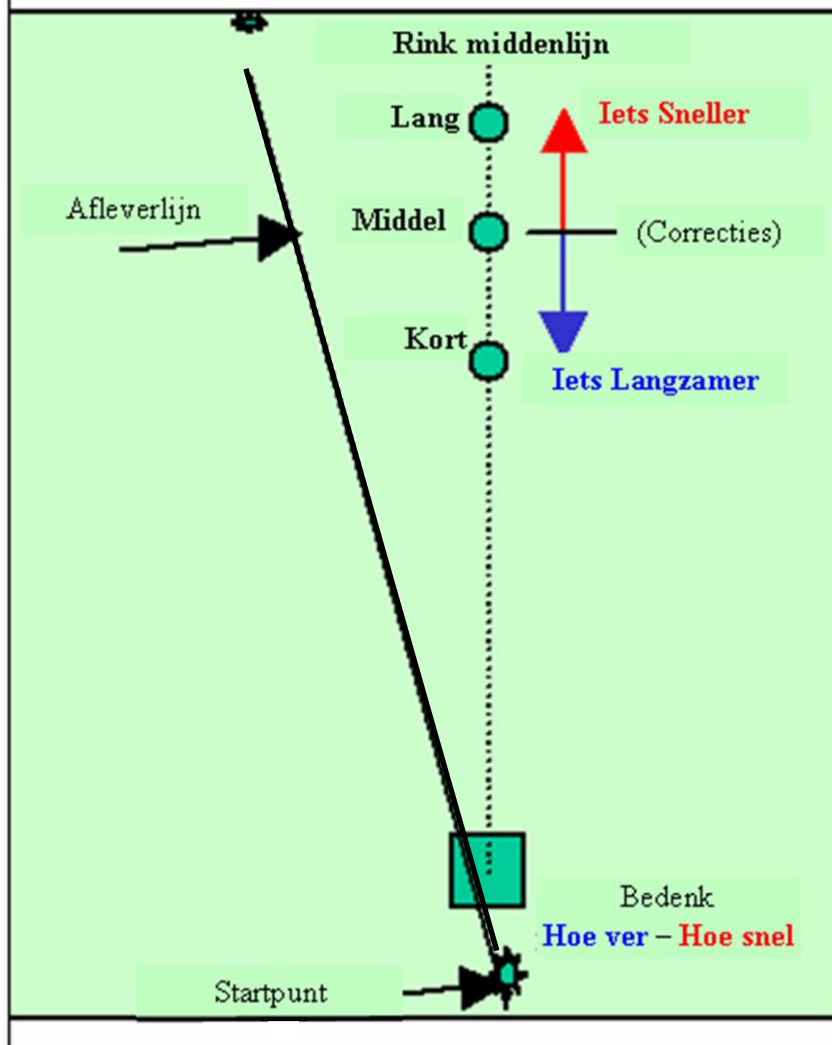
- Concentreer op de afstand en de snelheid.
- Concentreer op het eindpunt.
- Beoordeel de snelheid tijdens de oefen routine.
- Pas de snelheid aan, volgens voorgaande worp.
- Als de bowl te "ver" eindigt - bowl dan iets zachter.
- Als de bowl te "kort" eindigt – bowl dan iets harder.
- Het lichaam reageert op de eerdere oefen routine en brengt consequentie met zich mee.
- Snelheid van de bowl wordt aangegeven via de arm , welke lichaamsbeweging en kracht voortstuwt.

Belangrijk is dus de controle van de arm snelheid voor aflevering van de bowl.

NB Er kunnen thans 2 dingen fout gaan:

- Als de bowl te "wijd" of te "smal" is, pas het eindpunt en de te volgen lijn aan.
- Als de bowl te kort of te ver is, pas dan de snelheid aan.

Controle van de Bowl Snelheid



8. Doorzwaaien (worp afmaken)

Zwaai met de bowl arm geheel door en volg de bowl langs de te spelen lijn eindigend in een horizontale arm houding. Het is belangrijk de bowl na te wijzen, zo houdt U uw vaste lijn en snelheid hetzelfde. Sommige spelers hebben de slechte gewoonte dit niet te doen en houden zo dus ook geen consequente lijn en of snelheid vast.

Houd de hand achter de bowl ook nadat u de bowl heeft losgelaten.

Arm richting de te spelen lijn, handpalm omhoog, hoofd stil.

Blijf gebogen staan terwijl U voorwaarts stapt nadat de bowl is losgelaten en volg de bowl.

Gewichtsverplaatsing door de stilstaande voet naar de bewegende voet te brengen.



Gebruikelijke fouten

1. Onnauwkeurig afleveren van de Jack

Fout: Telkens schuin en buiten de grens van de mat afleveren

De reden: Niet juist vasthouden van de jack
Grip is te vast, vingers niet in juiste positie
De pendule beweging van de arm is niet recht

Verbetering: Houd de jack vast met uw vingers, duim bovenop, pols op slot
Kijk naar de middenlijn en stap naar voren naar deze lijn toe
Rechte pendule beweging – recht naar achter en nawijzen naar voren

2. Vasthouden van de bowl

Fout A: Telkens te kort afgeleverd.

Reden: De bowl te stevig vasthouden
Arm en schouders gespannen
Onvoldoende achterwaartse beweging met de arm
Uw stap is te kort
Te snel los laten van de bowl
Laat de bowl los als de arm verticaal is
Onvoldoende overbrengen van gewicht achter de bowl

Verbetering: Bowl niet te stevig vasthouden (denk aan positie van de duim)
Ontspan arm en schouders
Pas achterwaartse beweging aan
Let op de te nemen voorwaartse stap
Laag blijven staan tijdens loslaten van de bowl
Laat de bowl los als de arm verticaal is

Kracht x Tijd = Beweging

Om de snelheid te verhogen kan je twee dingen doen (meer kracht gebruiken of meer snelheid in de beweging leggen)
Dus hogere zwaai of grotere stap.

Fout B: **Telkens de verkeerde snelheid bij aflevering.**

Reden: Onvoldoende oefening.
De controle van snelheid is op de eerste plaats een mentale kwestie, de bowler moet dit aanvoelen.
Snelheid heeft ook te maken met het lichaam (de manier waarop de bowler overgaat van denken tot actie).

Veel voorkomende fouten:

- onvoldoende coördinatie in achterwaartse beweging (hoogte arm).
- afstand van de stap (lengte).
- overdracht van gewicht.

Al deze factoren spelen mee met de snelheid van de bowl

Verbetering: als de lijn goed is, bowl dan naar gelang iets zachter of iets harder
(denk weer aan de punten:
bowl snelheid en oefenroutine).

Fout C: **Slingerende bowl.**

Reden: Bowl ligt niet goed in de hand.
Grip is te stevig.
Pink oefent druk uit op zijkant bowl.
Positie van de duim ligt te hoog.
Bij loslaten van de bowl raken de vingers de onderkant van de bowl aan.
Pols “zwengelt” bij loslaten bowl.

Verbetering: Juiste methode voor het vasthouden van de bowl,
De te volgen lijn moet men met de hand nawijzen.
Pols op slot.
Arm recht naar achter en recht door naar voren.

3. Lijn

Fout A: **Smalle bowls.**

Reden: niet goed opgelet welke lijn men moet volgen
Voeten staan niet in de juiste richting
Lichaam en of schouders staan niet in de richting van uw lijn
Men kijkt naar de Jack in plaats van de te volgen lijn.
Achter/voorwaartse beweging arm, volgt geen rechte lijn
Met de voet die een voorwaartse stap moet doen over de lijn heen gaan.

Verbetering: Denk aan de te volgen lijn.
Plaats stilstaande voet, richting de te volgen lijn.
Stel je in op het focuspunt langs de afleverlijn en houdt dit vast bij het afleveren.
Zorg dat lichaam parallel staat aan de te volgen lijn, denk aan de schouders.
Rechte-lijn-beweging, de arm en de bowl dienen deze lijn te volgen.
Arm dient gelijk te zijn, aan de zijde van het lichaam.
Stap recht naar voren, naar de te volgen lijn.

Fout B: **vaak een andere lijn volgen.**

Reden: men gaat raden.
Verkeerde opstelling.
Vaak het verkeerd plaatsen van de voet op de mat.
Slechte oefen routine.

verbetering: probeer een regelmatig oefenschema te volgen – zelfde methode en oefening.
let er op dat voeten en lichaam iedere keer weer in de juiste positie staan.

4. Aflevering

Fout A: **Aflevering met een bons effect.**

Reden: Onvoldoende buiging door knieën, bowl te hoog losgelaten.
Bowl wordt losgelaten voordat de arm de verticale positie bereikt en komt met een bons neer.
Bowl wordt losgelaten nadat de arm de verticale positie voorbij is en komt met een bons op de grond.
Hand te ver boven de vloer voordat men de bowl loslaat.

Verbetering: Let op moment van loslaten, achterste knie dicht bij de vloer.
Andere onderarm rustend op bovenbeen.
Let op "stap" afstand (te kort – te ver).
Als de bowl arm in verticale positie komt laat dan bowl los en wijs na.
Bowl wordt direct onder lijn van schouder losgelaten.

Fout B: **Te grote stap – uit balans raken en timing.**

Reden: Gewicht is niet verdeeld tijdens aanstalten van werpen.
Men richt zich te veel naar voren.
Voorwaartse armbeweging is te vroeg, de hiel van de voet komt in contact met de grasmat en men laat na het passeren van de verticale stand de bowl pas los.

Verbetering: Let op begin positie.
Let op dat de lengte van de stap overeenkomt met de snelheid van de bowl.
De schouder van de bowling arm dient boven het verticale punt van loslaten te zijn.

Aflevering (delivery)

*N.B. Oefening voor elke aflevering is altijd van belang.
Alle afleveringen met beide handen kunnen.
Denk voor elke aflevering na over de risico 's.*

1. Draw Shot (plaatsende bowl)

De bedoeling van the draw shot is zo dicht mogelijk bij het doel te eindigen.

Controle van bowl snelheid en correcte lijn keuze zijn van cruciaal belang bij the draw shot.

Variaties bij the draw (geplaatst) **shot.**

a. positie bowl (een geplaatste bowl met een specifiek doel).

Doel: om tegen een tegenstander aan te liggen.

1. Scherpte en precisie zijn nodig bij deze poging.

b. geplaatst of beschermende bowl.

Doel: ligging op een specifieke plaats voor een specifiek doel.

Bijv. Een groep bowls bewaken van de tegenpartij achter of aan de zijkant van de head.

(Met head wordt bedoeld alle gegroepeerde bowls die op de mat rond de jack liggen)

1. Back bowl - speel de originele lijn met een iets snellere bowl.
2. Op de head – naast de middenlijn. De speler moet de worplijn veranderen , dus de stand van de voeten.
3. Skip moet aangeven waar de bowl moet komen te liggen.

c. Blokkerende bowl

Doel: met opzet korte bowl in de lijn van de tegenpartij geplaatst.

1. Moet verder dan 14 meter rollen om te blijven gelden.
2. Bedoeld om op de tegenstander lijn te liggen voor een plaatsing of snelle bowl.

d. plaatsen op een veranderde plaats van de Jack

Wanneer een jack is verplaatst uit het midden door een bowl.

1. Corrigeer het richtpunt en geef iets toe (aanpassing van snelheid) op de plaatsing omdat de bowl rolt over nieuw gebied.
2. Plaats de achterste voet ook mee op het nieuwe richtpunt.
3. Bereken de nieuwe bowl snelheid. Onthoud dat de bowl langzamer rolt over nieuw gebied.
4. Plaats dan de bowl op het nieuwe doel (jack).

2. Gecontroleerde snelle bowl

(1-2 meter door de head, jack volgend)

Doel: Bowl moet de head verstoren of 1 tot 2 meter achter het doel terechtkomen.

1. Een tegenstander zijn bowl uit de head stoten of om zelf punten te scoren of verbeteren.
2. Een groep bowls te verstoren om punt te scoren of te verminderen van tegen punten.
3. Een groep bowls te verstoren om er later beter van te worden.
4. Om de jack te verplaatsen om voordeel uit te halen.
5. Jack in de goot te krijgen.
6. Om de head klaar te leggen voor de volgende teamgenoot.
7. Belangrijk de bowl moet op de mat blijven.

Factoren voor succes

1. Weten dat de lijn verandert t.o.v. het originele punt.
2. Controle van de bowl snelheid is van groot belang ook mentaal zeker van de worp zijn.
3. Focus op een punt 1 à 2 meter achter het doel en plaats daar precies op.

3. Snellere bowl (bijna drive).

Doel: werp nog sneller naar de head of doel.

1. De bowl van de tegenstander uit de head verwijderen.
2. Een groep tellende bowls van de tegenstander op te ruimen.
3. To kill the head , spreekt voor zich.
4. De jack in de ditch (goot) te krijgen.

Succes factoren:

1. Line – speel door een zgn. Tunnel van 30 – 50 cm breed op het doel.
2. Bowl snelheid – voldoende snel om het doel te bereiken.

De snelheid van de bowl is minder dan voor een drive maar kan nauwkeuriger worden geworpen, waardoor de kans op fouten kleiner wordt.

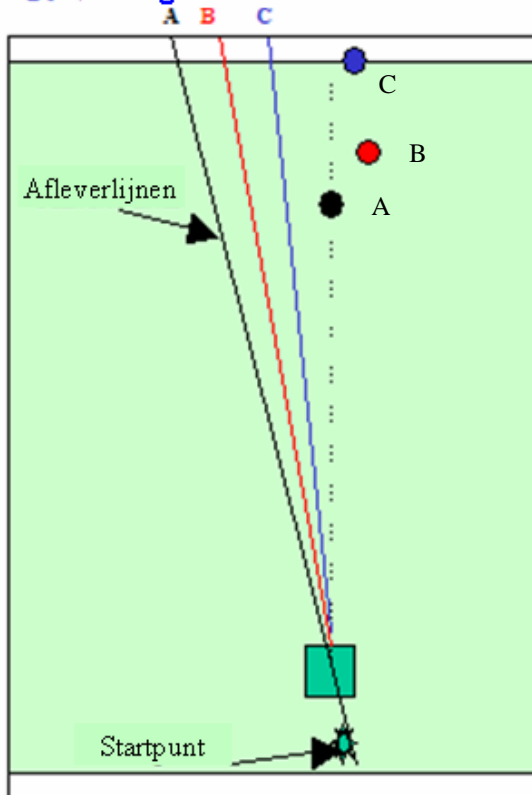
- Als de bowl te snel is of niets raakt is deze wel verloren.

Lijn variaties voor een gespeeld shot

A: Normale aflevering

B: Gecontroleerd geforceerd shot

C: Flink geforceerd shot



4. Drive

Doel: pas de snelheid van de bowl aan, ga direct op het doel af.

1. Verplaatsen van de bowl van de tegenstander zodat jouw bowl mee telt.
2. Aantal score punten gaan dan omhoog.
3. Verminderen van punten voor de tegenstander.
4. Een einde maken aan een 'end'.

Factoren die succesvol kunnen zijn:

1. Controle van de snelheid van de bowl geeft het meeste succes bij het driven.
2. Het hoofd stil en altijd dezelfde positie van de voeten aanhouden
3. Snelheid wordt gecreëerd door de pendule beweging van de arm waarbij de voorwaartse beweging en voorwaartse stap en het gewicht wordt verplaatst.
4. Het is van belang het lichaam recht te houden en uw 'lijn' aan te houden.
5. Een te hoge snelheid is niet goed voor u.
6. Door het creëren van een te hoge snelheid kunnen uw balans, precisie en timing verloren gaan.

Onthoud de basis instructies:

- a) Houd de bowl comfortabel en juist vast.
- b) Ongeveer 1 meter achter de mat volgt u de te spelen lijn (oefen routine). *(Voor de referentielijn is het mogelijk om bowls te gebruiken die op de head worden geplaatst. Dit zal van persoon tot persoon verschillen en zal afhangen van de vereiste snelheid van aflevering).*
- c) Bij het beslissen van welke hand te spelen, is de algemene regel – voorhand voor elk doel rechts van de middellijn en – backhand voor elk doel links van de middellijn.
- d) Wees er zeker van dat de stilstaande voet correct op de mat staat in de lijn die de bowl moet afleggen en richt u op het focuspunt.
- e) De techniek van de aflevering - het vrije evenwichtig en gecoördineerde gelijkmatige, ritmische beweging.
- f) Gecontroleerde snelheid.
- g) Wijs na en volg de bowl over de denkbeeldige lijn.
- h) Beweeg altijd een stap voorwaarts voor de volledige aflevering.