

Inhaltsverzeichnis:

1. Das Spielgerät

- 1.1. Kriterien für die richtige Kugelwahl
 - Von der Handlänge zum Kugeldurchmesser
 - Vom Kugeldurchmesser zum Kugelgewicht
 - Beispiel zur Anwendung
- 1.2. Grundsätzliches
 - Kleine Kugeln
 - Leichte Kugeln
- 1.3. Das Material der Kugeln
 - Die zwei Kugelarten
 - Die Oberfläche des Materials
 - Pointeur-Kugeln
 - Milieu-Kugeln
 - Tireur-Kugeln
- 1.4. Das Muster der Kugeln
 - Kugeln mit weniger Linien

2. Die Spieler und die Technik

- 2.1. Le Pointeur
 - Grundsätzliches
 - Legen aus dem Stand
 - Vor- und Nachteile des Legens aus dem Stand
 - Legen aus der Hocke
 - Zusatzhinweise zum Legen aus der Hocke
 - Lege-Techniken
 - Demi-Portée
 - Haute-Portée
 - La Roulette
 - Anspielen
 - Sau ziehen
 - Links- und Rechtseffekt
- 2.2. Le Tireur
 - Grundsätzliches
 - Grobform der Schußtechnik
 - Feinabstimmung der Schußtechnik
 - Schuß-Techniken
 - Le tir au fer
 - Le carreau
 - Le tir devant
 - La raclette
 - Zusammenfassung
 - Tireur-Rituale
- 2.3. Le Milieu
 - Grundsätzliches
 - Milieu-Raffinessen (und Beispiele)
 - Probleme des Milieus (und Beispiele)
- 2.4. Sauwurf-Techniken
- 2.5. Platzverhältnisse
- 2.6. Stellungen im Kreis
 - Gleichgewichtsregulation
- 2.7. Erlernen der Visualisierung, des Zielvorgangs und der Atemtechnik
 - Visualisieren
 - Zielen
 - Atmen
 - Zusammenfassung

3. Die Spieler und die Taktik

- 3.1. Grundsätzliche taktische Prinzipien
 - Kugelvorteil und Kugelnachteil
 - Zeitvorteil und Zeitrnachteil
 - Maximalprinzip
 - Minimalprinzip
 - Taktische Variationen hinsichtlich des Spielstandes
 - Taktische Variationen hinsichtlich des Terrains
- 3.2. Die Taktik im Spiel
 - Sauwurf
 - Schießen
 - Wahl der Schußart
 - Legen
 - Prinzipien des Legens
 - Partnereinstellung
 - Gegnerbeobachtung
 - Beobachtungsinhalte

4. Der Spieler und die Psyche

- 4.1. Ängste, Zweifel und mangelndes Selbstvertrauen
 - Überkonzentration vor der Aktion
 - Überkonzentration während der Aktion
- 4.2. Ehrgeiz und Arroganz
- 4.3. Konzentrationsprobleme, die durch äußere Umstände bedingt sind
 - Sinneswahrnehmungen im Spiel

5. Das Team, das Spiel und die Psyche

- 5.1. Teamabsprache
- 5.2. Rollenakzeptanz
- 5.3. Ausnahmesituationen im Spiel
 - Grundsätzliches
 - Rückstände aufholen
 - Vorsprünge verteidigen
 - Zusammenfassung
- 5.4. Die soziale Kompetenz zur Interaktion

6. Die Spieler und die Physis

- 6.1. Einführung
- 6.2. Aufwärmen und Abwärmen – Was ist das?
 - Das „Warm-up“ des Spielers
 - Allgemeines Aufwärmen
 - Spezielles Aufwärmen
 - Individuelles Aufwärmen
 - Das „Cool-down“ des Spielers
- 6.3. Aufwärmen und Abwärmen – Ziele und Inhalte
 - Auswirkungen auf Koordination und Technik
 - Auswirkungen auf die Psyche
 - Auswirkungen auf die Gewebearten sowie auf die Gelenkfunktionen
- 6.4. Aufwärmen und Abwärmen – Funktionen und Wirkungen
- 6.5. Randbedingungen des Auf- und Abwärmens
 - Externe Faktoren
 - Trainingszustand
 - Alter
 - Tageszeit
 - Einstellung und Vorstartzustand
 - Typbedingtheit
 - Hormonelle Einflußfaktoren
 - Differenziertes Aufwärmen
- 6.6. Häufige Fehler beim Auf- und Abwärmen
- 6.7. Dehnung (Stretching) – Arten und Wirkungen