

LIETUVOS PETANKĖS ASOCIACIJA

PETANKĖS MOKYMO METODIKA

II lygis – pažengęs žaidėjas

Technikos stabilumas • Situacinė taktika • Specializuoti metimai • 10 savaičių programa • Vertinimas

Ši metodika skirta žaidėjui, kuris saugiai ir savarankiškai žaidžia petankę, supranta pagrindines taisykles, geba atlikti bazinį primetimą ir išmušimą, tačiau rezultatą dar stipriai veikia danga, atstumas, pasirinkimo sudėtingumas ir varžybinė įtampa.

Pagrindinis principas. Pažengusio žaidėjo tikslas – ne sukaupti kuo daugiau metimo variantų, o sukurti nedidelį patikimų metimų repertuarą ir išmokti tinkamą variantą pasirinkti laiku.

Sritis	Baigęs lygį žaidėjas turėtų gebėti
Technika	Pakartoti savo bazinį judesį 6–10 m atstumu ir sąmoningai keisti trajektoriją bei nusileidimo vietą.
Taktika	Vertinti rezultatą, likusius rutulius, aikštelės riziką, komandos stiprybes ir galimą kitą varžovo veiksmą.
Treniruotė	Planuoti 90–120 min. treniruotę, registruoti serijų duomenis ir pasirinkti vieną korekcijos prioritetą.
Psichologija	Naudoti priešmetiminę ir pometiminę rutiną, atsistatyti po klaidos ir išlaikyti sprendimo aiškumą.
Žaidimas	Atlikti paskirtą vaidmenį dvejetų ar trejetų komandoje ir aiškiai komunikuoti prieš metimą.

Turinys

I

1. Perėjimas iš I į II lygį - 4
2. Pažengusio žaidėjo technikos modelis - 4
3. Pažengęs primetimas - 5
4. Pažengęs išmušimas - 5
5. Taktinis sprendimas - 6
6. Komandos vaidmenys ir komunikacija - 6
7. Psichologinis rengimas - 7
8. Treniruotės struktūra - 7

II

12. Pratimų biblioteka - 9
13. 10 savaikių pažengusio programa - 13
14. II lygio baigiamasis vertinimas - 14
15. Trenerio klaidų diagnostikos lentelė - 15
16. Šaltiniai ir metodinės pastabos – 15
17. PRIEDAS A. Treniruotės registravimo lapas – 17
18. PRIEDAS B. II lygio vertinimo protokolas - 18

1. Perėjimas iš I į II lygį

II lygis pradedamas ne tada, kai žaidėjas vieną kartą pasiekia aukštą rezultatą, o kai bazinis judesys pakankamai stabilus, kad galima būtų keisti užduoties sąlygas nesugriaunant technikos.

Pažanga vertinama trimis sluoksniais: techninė kokybė, taktinis poveikis ir konkretus rezultatas. Geras sprendimas gali būti blogai atliktas, o blogas sprendimas kartais gali atsitiktinai duoti tašką. Treneris šių dalykų nemaišo.

Sluoksnis	Klausimas po metimo	Pavyzdys
Techninė kokybė	Ar metimas atliktas pagal pasirinktą judesį?	Išlaikyta linija ir balansas, bet rutulys atšoko nuo akmens.
Taktinis poveikis	Ar metimas pagerino padėtį?	Rutulys neperėmė taško, bet uždarė varžovui patogiausią taką.
Rezultatas	Kas fiziškai įvyko?	Rutulys sustojo 24 cm nuo kašaneto; išmušime – kontaktas.

2. Pažengusio žaidėjo technikos modelis

Technika individualizuojama, tačiau kiekvienas žaidėjas turi gebėti apibūdinti savo atraminę stovėseną, taikymo liniją, mosto ritmą, rutulio išleidimą ir judesio užbaigimą. Treneris koreguoja priežastį, o ne vien rutulio galutinę vietą.

Vaizdo analizė naudojama tik su aiškiu klausimu. Filmuojama iš priekio – linijai ir kūno rotacijai; iš šono – mosto amplitudei, išleidimui ir balansui. Vienu metu keičiama viena detalė.

- Bazinis metimas turi būti atpažįstamas net keičiant atstumą.
- Atstumas kuriamas mosto amplitude ir ritmu, o ne staigiu rankos stūmimu.
- Po metimo 1–2 sekundes išlaikoma stabili padėtis – tai leidžia treneriui matyti tikrą judesio pabaigą.

3. Pažengęs primetimas

Primetimo planas pradedamas nuo galutinės rutulio vietos. Tada pasirenkamas kelias: trajektorija, nusileidimo zona, sukimas ir toleruojama klaida. Žaidėjas privalo mokėti paaiškinti, kodėl pasirinktas metimas tinka konkrečiai danga.

Mokomi trys patikimi metimai: žemas arba riedantis, pusaukštis ir aukštas. Šoninis sukimas naudojamas tik tada, kai žaidėjas geba prognozuoti jo poveikį ir kai tiesus kelias turi didesnę riziką.

Situacija	Pagrindinis pasirinkimas	Kontrolinis klausimas
Lygi, nuspėjama danga	Žemesnė trajektorija ir ilgesnis riedėjimas	Ar kelias iki kašaneto tikrai švarus?
Nelygi arba kliūtimis uždengta danga	Aukštesnė trajektorija, trumpesnis riedėjimas	Kur mažiausia blogo atšokimo tikimybė?
Reikia blokuoti	Rutulys statomas ne tik arti, bet ir varžovo linijoje	Kokį kitą metimą priversiu varžovą rinktis?
Reikia išsaugoti rutulį aikštelėje	Didesnė saugi zona, mažiau agresyvus tikslas	Koks primetimo būdas saugiausias?

4. Pažengęs išmušimas

Pagrindinis II lygio metimas yra kontroliuojamas: rutulys taikinį pasiekia tiesiogiai arba pirmą kartą žemę paliečia labai arti jo. Mušimas ne į rutulį, o priešais jį - Tir devant - gali būti taktiškai tinkamas ant minkštos, lygios dangos, tačiau neturi įpročiu taikytis ne į rutulį.

Žaidėjas mokosi ne tik pataikyti, bet ir pasirinkti kontakto vietą: centras – didžiausiai pašalinimo tikimybei; kraštas – kai sąmoningai norima keisti rutulių kryptį. Carreau vertinamas kaip papildomas rezultatas, o ne priežastis aukoti pataikymo stabilumą.

- Atstumai ugdomi 6, 7, 8, 9 ir 10 m, išlaikant tą patį pasiruošimą.

- Taikinyš keičiamas: atviras rutulys, rutulys už kliūtį, savas rutulys šalia, kašanetas.
- Po serijos registruojama: pataikymas, kontaktas, trumpas, ilgas, kairė, dešinė, carreau arba tik palietė.

5. Taktinis sprendimas

Prieš stojant į lankelį komanda atsako į penkis klausimus. Sprendimas priimamas pagal realų konkretaus žaidėjo procentą, o ne pagal teorinį idealaus žaidėjo veiksmą.

Klausimas	Ką vertiname
Koks rezultatas ir kuris seto etapas?	Rizikos ir galimą taškų kainą.
Kiek rutulių liko abiem komandoms?	Kas turės paskutinį veiksmą ir kiek korekcijų dar įmanoma.
Kokia geriausia ir blogiausia kiekvieno pasirinkimo baigtis?	Ne vien sėkmę, bet ir nesėkmės kainą.
Kokie šiandien realūs žaidėjų procentai?	Vykdymo tikimybę konkrečiomis sąlygomis.
Ką varžovas greičiausiai darys po mūsų metimo?	Antro ėjimo efektą, blokavimą ir rutulių išdėstymą.

6. Komandos vaidmenys ir komunikacija

Pointeur, milieu ir tireur yra atsakomybės, o ne nekintamos etiketės. Komanda gali keisti metimo vykdytoją pagal dangą, atstumą, žaidėjo būseną ir likusius rutulius. Tačiau pakeitimas turi būti aiškus ir negriauti pasitikėjimo.

Trumpa komunikacijos seka: faktas – pasirinkimai – sprendimas – vienas vykdymo akcentas. Po sprendimo diskusija baigiama.

Per varžybas:

- Kapitonas arba paskirtas žaidėjas moderuoja sprendimą.
- Aikštelė apžiūrima prieš metimą, neliečiant dangos draudžiamais būdais.
- Po nesėkmės kalbama apie kitą veiksmą, o ne apie kaltę.

7. Psichologinis rengimas

Rutina turi būti trumpa ir vienoda: situacija – sprendimas – taikiny – kvėpavimas – metimas – neutrali reakcija. Techninės mintys naudojamos treniruotėje; varžybose pasirenkamas vienas procesinis ženklas, pavyzdžiui, „linija“, „ritmas“ arba „laisvai“.

Klaidos atkūrimo protokolai: priimti faktą, vieną kartą įvardyti klaidos kryptį, iškvėpti, grįžti prie kito sprendimo. Pakartotinis metimo analizavimas seto metu dažniausiai didina įtampą ir mažina informacijos vertę.

- Spaudimas kuriamas palaipsniui: rezultato skaičiavimas, vieno bandymo užduotis, komandos atsakomybė, laiko ribojimas, varžovo trukdžių imitacija.
- Rutina vertinama atskirai nuo pataikymo: ar žaidėjas ją atliko iki galo?
- Po treniruotės užrašomas vienas faktas, vienas paaiškinimas ir vienas kitos treniruotės veiksmas.

8. Treniruotės struktūra

Dalis	Trukmė	Turinys
Apšilimas	10–15 min.	Mobilumas, lengvi metimai be rezultato, atstumo pajautimas.
Techninis blokas	25–35 min.	Vienas judesio arba metimo tipo prioritetasis; aišrios serijos.
Kintamų sąlygų blokas	20–30 min.	Atstumas, danga, kliūtis arba sprendimo pasirinkimas.
Žaidybinis blokas	25–40 min.	Situacijos, setai su apribojimais, komunikacija ir rutina.

Dalis	Trukmė	Turinys
Užbaigimas	5–10 min.	Duomenų įrašymas, vienas išlaikomas ir vienas koreguojamas dalykas.

9. Pratimų biblioteka

Pratimai atliekami serijomis. Rezultatas registruojamas tik pasibaigus serijai, kad kiekvienas metimas išliktų savarankiškas sprendimas. Sudėtingumas keičiamas vienu kintamuoju: atstumu, taikinio dydžiu, danga, kliūtimi, sprendimo laiku arba spaudimu.

P11 – Trys trajektorijos

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Valdyti rutulio skrydžio ir riedėjimo santykį.	Kašaneto atstumas 7 m. Atliekama po 6 žemus, pusaukščius ir aukštus metimus į pažymėtas nusileidimo zonas.	Taškas už nusileidimą zonoje ir taškas už sustojimą 70 cm zonoje.	Keisti dangą ir leisti žaidėjui pačiam parinkti zoną.

P12 – Mažiausiai žalinga klaida

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Mokytis pasirinkti metimo planą, atsižvelgiant į galimo netikslumo pasekmes.	Treneris parengia 10 žaidybinių situacijų. Prieš kiekvieną metimą žaidėjas nurodo, kuria kryptimi netikslus metimas būtų mažiausiai žalingas: iš priekio, už kašaneto, į kairę ar į dešinę.	1 taškas už teisingą planą, 1 – už metimą saugioje pusėje.	Pridėti rezultatą ir likusių rutulių skaičių.

Čia „klaida“ reiškia ne technikos klaidą, o kryptį, kuria netikslus metimas būtų mažiausiai žalingas. Pavyzdžiui:

- Už kašaneto yra keli varžovo rutuliai – geriau mesti šiek tiek prieš kašanetą negu už.
- Kairėje yra savas geras rutulys – saugesnė paklaida būtų į dešinę.
- Rutulys prieš kašanetą užblokuotų kelią, o už kašaneto liktų nenaudingas – saugiau suklysti metant iki kašaneto.

P13 – Atstumo kopėčios 6–10 m

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Išlaikyti techniką keičiant atstumą.	Po 3 metimus 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7 ir 6 m atstumu.	Primetimui – zona; išmušimui – tiesioginis kontaktas. Žymėti klaidos kryptį.	Vienas bandymas kiekviename atstume, neleidžiant kartoti.

P14 – Tir au fer linija (išmušimas “į kaktą”)

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Pašalinti įprotį rutulį numesti gerokai prieš taikinį.	Taikinys 6–9 m. Prieš jį pažymima 50 cm draudžiama ankstyvo nusileidimo zona.	Kontaktas skaičiuojamas tik jei mestas rutulys pirmą kartą žemę paliečia už zonos pradžios.	Siaurinti zoną iki 30 cm ir keisti dangą.

P15 – Taikinio išmušimas už kliūtis

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Išmokti išmušti už kitų rutulių esantį taikinį, pasirenkant tinkamą metimo trajektoriją ir kontakto vietą.	Taikinio rutulys statomas už vieno arba dviejų neutralių rutulių. 5 situacijos po 3 metimus.	Taškas už pasirinktą logišką planą; 2 už norimą rezultatą.	Pridėti savą rutulį, kurio negalima pašalinti.

P16 – Primetimas į varžovo metimo liniją

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Mokytis primesti rutulį taip, kad jis trukdytų varžovui	Treneris pažymi varžovui patogiausią metimo kryptį. Žaidėjas turi primesti savo	1 taškas – rutulys sustojo pažymėtoje metimo linijoje; dar	Žaisti setą, kuriame papildomas taškas skiriamas, jei

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
atlikti tiesų primetimą arba išmušimą.	rutulį į šią liniją ir kartu išlaikyti jį taktiškai naudingą atstumu nuo kašaneto.	1 taškas – rutulys sustojo ne toliau kaip 70 cm nuo kašaneto.	blokuojantis rutulys privertė varžovą rinktis kitą trajektoriją arba pirmiausiai jį išmušti.

Pratimo esmė: savo rutulį reikia primesti taip, kad jis ne tik būtų naudingas prie kašaneto, bet ir trukdytų varžovui atlikti patogiausią kitą metimą. **Vien blokavimas nėra savaime geras veiksmas.** Jei rutulys sustoja metimo linijoje, bet yra 2–3 m nuo kašaneto ir varžovui realiai netrukdo, pratimas neatliktas. Todėl reikia vertinti ir blokavimo vietą, ir rutulio taktinę naudą.

P17 – Vienas bandymas kiekvienai situacijai

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Mokytiis priimti sprendimą ir kokybiškai atlikti metimą neturint galimybės jo pakartoti.	Treneris parengia 12 skirtingų žaidybinių situacijų. Kiekvienai situacijai žaidėjas gauna tik vieną rutulį. Per 20 sekundžių jis turi įvertinti padėtį, pasirinkti primetimą arba išmušimą ir atlikti metimą.	Atskirai vertinama: sprendimo pagrįstumas, priešmetiminės rutinos atlikimas ir metimo rezultatas.	Pratimas atliekamas poromis: vienas žaidėjas sukuria situaciją, o kitas ją įvertina ir atlieka vieną metimą. Po kiekvienos situacijos žaidėjai keičiasi vaidmenimis.

P18 – Žaidybinės įtampos sukūrimas

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
Išlaikyti įprastą pasirengimo rutiną ir metimo kokybę, kai pratimo rezultatas priklauso nuo paskutinių	Pasirenkama konkreti primetimo arba išmušimo užduotis. Atliekama 5 metimų serija. Pratimas laikomas sėkmingu, jei bent 3 metimai pasiekia iš anksto nustatytą tikslą. Po kiekvienos nesėkmės	Skaičiuojami sėkmingi metimai iš 5 ir kiek kartų žaidėjas atliko visą pasirengimo rutiną.	Atlikti dvi sėkmingas 5 metimų serijas iš eilės. Vėliau reikalaus 4 sėkmingų metimų iš 5.

Tikslas	Atlikimas	Vertinimas	Progresija
bandymų	pažymima klaidos kryptis.		

10 savaičių pažengusiojo programa

Rekomendacija: 3 treniruotės per savaitę. Bent viena treniruotė skiriama žaidybinei praktikai.

Krūvis didinamas tik tada, kai technika išlieka stabili, o skausmas ar nuovargis nekeičia judesio.

Savaitė	A treniruotė	B treniruotė	C treniruotė	Savaitės tikslas
1	Bazinis įvertinimas	P11 trajektorijos	Žaidimas be korekcijų	Nustatyti patikimą metimų repertuarą.
2	Primetimo zonos	P12 saugi klaida	Setas su blokavimo tašku	Planuoti nusileidimą ir klaidos kainą.
3	Aukštas metimas	Kliūčių apėjimas	P16 blokavimas	Valdyti trumpą riedėjimą.
4	Išmušimo linija	P14 tir au fer	Išmušimo situacijos	Pasiekti taikinį be ankstyvo nusileidimo.
5	6–10 m kopėčios	P15 kliūtys	Dvejetų setai	Išlaikyti judesį keičiant atstumą.
6	Taktikos seka	P17 sprendimai	Komandos komunikacija	Argumentuoti sprendimą per 20 s.
7	Rutina	P18 įtampa	Setai nuo 10:10	Atsistatyti po klaidos.
8	Silpniausia sritis	Mišrios serijos	Kontrolinis žaidimas	Pagerinti vieną prioritetinį rodiklį.
9	Vertinimo repeticija	Vieno bandymo testai	Pilna partija	Perkelti kokybišką metimą į pirmą bandymą.
10	Lengva technika	II lygio vertinimas	Refleksija	Parodyti savarankišką pažengusio žaidėjo lygį.

II lygio baigiamasis vertinimas

Vertinimas atliekamas ne mažiau kaip per dvi dalis: techninį testą ir žaidimą. Vienkartinis rezultatas nėra vienintelis kriterijus. Jei judesys nesaugus arba skausmingas, testas stabdomas.

Sritis	Užduotis	Rekomenduojamas kriterijus
Primetimas 6–8 m	Po 10 metimų 6, 7 ir 8 m į 70 cm spindulio zoną.	Ne mažiau kaip 18/30 zonoje ir nėra vienos sisteminės krypties klaidos >50 %.
Primetimas 9–10 m	Po 10 metimų į 1 m spindulio zoną.	Ne mažiau kaip 10/20 zonoje; išlaikomas balansas ir pasirinkta trajektorija.
Išmušimas 6–8 m	Po 10 metimų į vieną rutulį kiekvienu atstumu.	Ne mažiau kaip 15/30 tiesioginių kontaktų, iš jų bent 4 kiekvienu atstumu.
Išmušimas 9 m	10 metimų į atvirą rutulį.	Ne mažiau kaip 3/10 tiesioginių kontaktų; dauguma metimų pasiekia taikinio zoną.
Trajektorijos	Po 5 žemus, pusaukščius ir aukštus metimus.	Bent 3/5 kiekvieno tipo nusileidžia paskirtoje zonoje.
Taktika	10 skirtingų situacijų su argumentu.	Bent 8 logiški sprendimai, atsižvelgiant į realius gebėjimus.
Rutina	15 skaičiuojamų metimų.	Visa rutina atlikta bent 12/15; po klaidos grįžtama prie kito veiksmo.
Žaidimas	Pilna dvejetų arba trejetų partija.	Aiški komunikacija, taisyklių laikymasis ir gebėjimas įvardyti savo vaidmenį.

Klaidų diagnostikos lentelė

Požymis	Tikėtina priežastis	Pirmas korekcijos žingsnis
Rezultatas geras tik po kelių bandymų	Priklausomybė nuo korekcinų metimų	P17: vienas rutulys vienai situacijai.
Primetimas stabilus tik ant pažįstamos dangos	Fiksuota nusileidimo vieta, silpnas dangos skaitymas	P11 ir P12 skirtingose zonose.
Išmušimai trumpi didėjant atstumui	Lėtėjimas prieš išleidimą arba nepakankama mosto amplitudė	P13; didinti amplitudę, ne stumti kūnu.
Po klaidos keičiasi visa technika	Rezultato kontrolė pakeičia procesą	Grįžti prie vieno ženklų ir 3 neutralių metimų.
Komanda per ilgai diskutuoja	Nėra sprendimo vaidmens ir sekos	Faktas – pasirinkimai – sprendimas; vienas asmuo užbaigia.

Šaltiniai ir metodinės pastabos

Metodika yra LPA mokymo sistemos dalis. Ji remiasi oficialiomis petankės taisyklėmis, federacijų gebėjimų ugdymo medžiaga, sporto treniravimo principais ir petankės biomechanikos bei psichologinio rengimo tyrimais. Vertinimo normos yra LPA rekomenduojami mokymo orientyrai, o ne FIPJP oficialūs kvalifikaciniai normatyvai.

Šaltinis	Panaudojimas
FIPJP Official Rules for the Sport of Pétanque	Taisyklės, žaidimo sąlygos ir inventoriaus reikalavimai.
FIPJP Precision Shooting Rules	Precizinio išmušimo figūros, atstumai ir vertinimo logika.
Pétanque England Skills Award	Pakopinis techninių gebėjimų vertinimas ir užduočių progresija.
Kinematic Movement Differences Between Petanque Pointing and Shooting Technique in Children (2024)	Primetimo ir išmušimo judesių skirtumai.
Using a Biomechanical Analysis Approach to the	Biomechaninių veiksnių taikymas metimo

Šaltinis	Panaudojimas
Accuracy of Petanque Shooting (2024)	tikslumui.
The Role of Sport Psychology in Pétanque Performance (2025)	Koncentracija, emocijų reguliavimas ir mentalinis rengimas.

Nuorodos

<https://fipjp.org/>

<https://www.petanque-england.uk/petanque-england-skills-award>

<https://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/97143>

<https://tmfv.com.ua/journal/article/view/2490>

PRIEDAS A. Treniruotės registravimo lapas

Data	Užduotis	Sąlyga	1 serija	2 serija	3 serija	Pastaba

Kuris metimas šiandien buvo patikimiausias?

Kuri klaidos kryptis kartojosi?

Koks taktinis sprendimas buvo geriausias?

Vienas prioritetas kitai treniruotei:

PRIEDAS B. II lygio vertinimo protokolas

Sritis	Rezultatas ir pastaba	Įskaityta
Technika		☐ Taip ☐ Ne
Primetimas		☐ Taip ☐ Ne
Išmušimas		☐ Taip ☐ Ne
Taktika		☐ Taip ☐ Ne
Rutina ir psichologija		☐ Taip ☐ Ne
Žaidimas		☐ Taip ☐ Ne

Bendras sprendimas: ☐ lygis įskaitytas ☐ rekomenduojama pakartoti dalį vertinimo

Vertintojas: _____ Data: _____