



Indoor Bowls Club Maasdijk

Hoe wordt Bowls gespeeld ?

Bowls wordt gespeeld:

1 tegen 1 (singles) // 2 tegen 2 (pairs) // 3 tegen 3(triple) // 4 tegen 4
In Nederland wordt meestal 2 tegen 2, of 3 tegen 3 gespeeld.

2 TEGEN 2 (Pairs)

Hier zijn 2 teams, team ROOD en team BLAUW, die tegen elkaar spelen. Van ieder team gaat één speler naar

de andere kant van de mat. Deze spelers worden SKIP genoemd en kunnen hun teamgenoten aan de andere kant van de mat aanwijzingen geven over hoe en waar er gegooid moet worden.

Van de spelers die “achtergebleven” zijn gaat de speler van het rode team beginnen(soms wordt er ook wel geloot over wie er mag beginnen.)

De “RODE” speler neemt het matje en legt het ergens in de ruimte tussen stip 1 t/m 4

Daarna neemt hij de “JACK”(witte balletje), en rolt dat naar de andere kant.

Gooi je vanaf stip 1, dan MOET de jack minimaal voorbij stip 1a eindigen.

Gooi je vanaf stip 2 , dan minimaal voorbij stip 2a enz. enz. enz.

De Jack wordt door de skip in het midden van de mat gelegd, ter hoogte van het punt, waar de jack tot stilstand is gekomen.

Wordt de Jack aan de zijkanten eruit gegooid, of aan de achterkant voorbij de witte lijn gegooid, dan mag de tegenstander (BLAUW) het overdoen, en de lengte bepalen waarover gegooid gaat worden. “Blauw” mag dan het matje verplaatsen in de lengte richting.

Gooit “Blauw” de Jack er ook uit, dan moet de Jack op stip 4a gelegd worden, en mag “ROOD” het matje weer verleggen naar zijn voorkeur.

Als de Jack dan door de skip op 4a is gelegd, gaat de eerste speler (ROOD) zijn/haar eerste bowl gooien.

Uiteraard met de bedoeling deze zo dicht mogelijk bij de Jack laten eindigen!

Daarna gooit “BLAUW” de eerste bowl, en zo vervolgens om de beurt de 2^{de}, 3^{de}, en 4^{de} bowl.

LET OP: Kijk naar je medespeler aan de andere zijde of die aanwijzingen geeft hoe en waar je de bowl moet spelen! Als hij/zij dat doet “moet” je deze aanwijzingen opvolgen, ook al wil je soms net even anders spelen!



Als beide spelers hun bowls hebben gegooid, gaan ze naar de andere kant van de mat, terwijl de skips hun plaats innemen. Dan gooien zij ieder op hun beurt en volgen daarbij de aanwijzingen op, die hun maat(skip) aan de andere zijde aangeeft. Als hij/zij dit doet, “moet” je deze aanwijzingen opvolgen, want je hebt als gooier minder goed zicht op hoe de bowls aan de andere kant liggen, terwijl je maat(skip) er veel beter zicht op heeft!

In de wedstrijd kan het voorkomen dat een gegooide bowl, soms direct, soms indirect, de Jack raakt, dan krijgt deze bowl een kruisje met een krijtje, en kan dan meetellen bij de puntentelling. Mocht deze bal over de witte achterlijn gaan(in de DITCH), dan blijft deze te allen tijde meetellen, en mag deze niet worden verwijderd. (De DITCH is het gebied tussen de witte lijn aan de achterkant van de mat, en de balk.)



Normaliter is de bowl als hij daar terecht komt, zonder de Jack te raken, “uit” en wordt hij verwijderd en achter de balk gelegd.

De Jack blijft, als hij geraakt wordt, liggen op de plaats waar hij tot stilstand komt, óók al komt hij in de Ditch.

Als hij in de Ditch ligt, wordt met een krijtje een halve cirkel rondom de Jack gemaakt, zodat er ALTIJD kan worden bepaald, waar de Jack lag, voordat hij weer wordt aangeraakt door een andere bowl.

Komt de Jack n.l. door omstandigheden in de Ditch tot stilstand, dan kan/mag hij niet meer verplaatst worden omdat hij zich ‘buiten’ het speelveld bevindt. De Jack is dan alleen nog van belang bij de puntentelling, dus wie het dichtst bij de Jack komt met zijn/haar bowls.

PUNTENTELLING:

Nadat een ieder zijn 4 bowls heeft gegooid, kan de puntentelling beginnen.

Ligt er 1 bowl van ROOD dicht bij de Jack, dan een bowl van BLAUW, dan is dat 1 punt voor ROOD.

Liggen er 2 dichtbij dan een bowl van BLAUW, dan zijn dat 2 punten enz, enz.

Hetzelfde geldt uiteraard ook voor BLAUW. Dit is einde 1^{ste} spel, en noemen we een END.

Bij het 1^{ste} END, waarbij spelers moeten wennen aan de eigenschappen van de mat, wordt ALTIJD maar 1 punt genoteerd. Dit wordt een “try-end” genoemd.

Daarna gaat men aan de 2^{de} END beginnen, en zo vervolgens aan de 3^{de}, 4^{de} 5^{de} enz. enz.

Er wordt vooraf vastgesteld, hoeveel ENDS er worden gespeeld. Bij IBC Maasdijk is dit 8 ENDS.

Op toernooien wordt vaak op “tijd” gespeeld, bijvoorbeeld 1 uur. Na dat uur klinkt een signaal en het END waarmee men bezig is, wordt uitgespeeld.

Een END begint, zodra de JACK gegooid is.

SCOREBORD

De score, zowel op het bord achterin, alsmede op het wedstrijdformulier wordt bijgehouden door de onderling aangewezen persoon. Na de wedstrijd wordt het wedstrijd formulier door beide skips ondertekend voor akkoord.

3 TEGEN 3 (TRIPLE)

Van ieder team gaat 1 speler(skip) naar de ander kant van de mat. De andere 2 spelers bepalen onderling, wie van hen het eerst gaat gooien. De no 1 van ROOD gooit de Jack(zie 2 tegen 2) en de beide nummers 1 gooien hun 3 bowls (géén 4 zoals bij 2 tegen 2). Hierna gooien de beide nummers 2 (ROOD begint weer) hun 3 bowls om en om.

Als alle 4 de spelers hebben gegooid, gaan zij vervolgens naar de ander kant van de mat, en de skips gaan naar de voorzijde van de mat. Zo wordt de wedstrijd net als 2 tegen 2 afgewerkt.

Als ieder heeft gegooid, gaan de beide nummers 2 de mat op om de uitslag(telling) te bepalen, waarbij de in dat end verliezende partij de leiding heeft. Bij twijfel wordt er gemeten!

ADVIEZEN EN BEPALINGEN:

Altijd door de skips een handtekening laten zetten voor akkoord op wedstrijdformulier.

Feliciteer elkaar na afloop van elke wedstrijd.

Ga nooit op de mat staan als je tegenstander moet gooien, dit is erg hinderlijk bij de concentratie!

Ook altijd redelijk afstand houden als je tegenstander aan dezelfde kant moet gooien.

Als de Jack is geraakt door een bowl, en je moet de bowl een kruisje geven, wacht dan totdat de tegenstander de bal heeft losgelaten bij de daaropvolgende worp.



ALGEMENE VERKORTE INSTRUCTIES INDOOR BOWLS SPORT

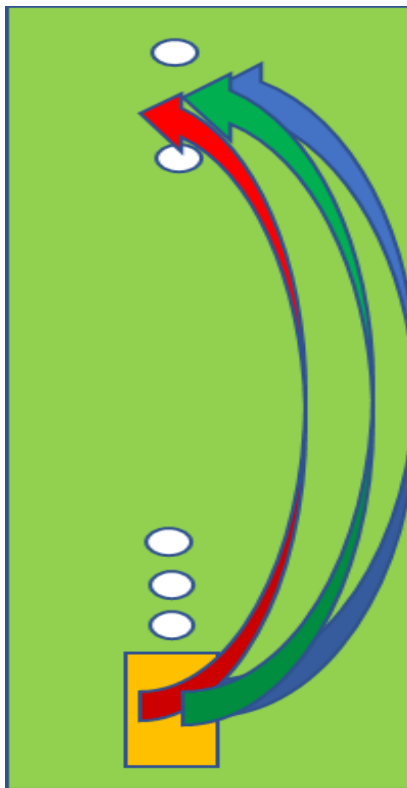
Twee begrippen zijn belangrijk in de bowls sport n.l. : LENGTE en BREEDTE

- **Lengte:** De te overbruggen afstand op de mat.
Men kan niet anders zeggen dan dat dit een kwestie van gevoel is, dat toeneemt met de ervaring en niet echt aangeleerd kan worden. Men moet eerst zijn eigen stijl van gooien vinden en daarmee de Bowl een aanvangssnelheid meegeven, die in overeenstemming is met de snelheid van de mat.
Elke mat heeft n.l. zijn eigen specifieke eigenschappen!
- **Breedte:** Dit is een andere zaak, want op smal, breed, breder gooien kan men oefenen!
Elke bal heeft zijn eigen curve, daarom is het belangrijk, steeds met dezelfde ballen te gooien!
Elke mat heeft zijn eigen snelheid, en bepaalt mede daarom hoe de curve loopt!
Voorbeeld hierbij is de volgende afbeelding:

Curve ROOD wordt gebruikt bij een langzame mat. (smaller dus minder groen gooien)

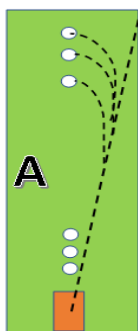
Curve Groen wordt gebruikt bij een iets snellere mat. (minder smal dus iets groener, breder, gooien).

Curve BLAUW wordt gebruikt bij een snellere mat. (breed gooien, zo groen mogelijk!)

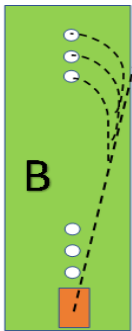


- **WEDSTRIJDEN:**

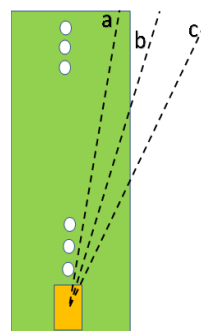
In wedstrijden is het eerste END altijd een end om te winnen aan de baan. Hoe snel is hij? Hoe groen moet ik gooien! Al in het eerste end moet je voor jezelf strepen, punten, lijnen, op de mat opzoeken, waarlangs je moet gooien! Als in onderstaande afbeelding zie je, dat de hoek waaronder je gooit, NIET afhankelijk is van de te overbruggen lengte, maar van de snelheid van de baan.



A = langzame baan



B= snellere baan



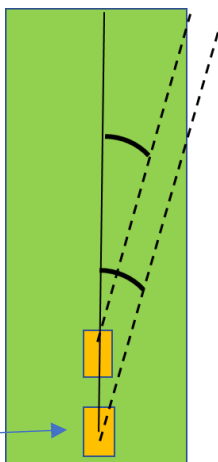
a=langzame baan

b= snellere baan

c= snelle baan

Trek met je ogen de lijn waarlangs je moet gooien en probeer dan ook over deze lijn te gooien!
Het kan zijn , dat de tegenstander de mat gaat verleggen, en daarmee wijzigt ook de afstand, echter niet de hoek die je al had bepaald, die blijft hetzelfde!

**Verplaatste
mat, baan
korter, maar
hoek blijft
hetzelfde!**



- **Greep:**

Voor rechtshandigen, indien linkshandig werk dan averechts!

Neem de Bowl in de linkerhand. Men wordt geadviseerd dit altijd te doen, omdat men, wanneer de bowl zich eenmaal in de rechterhand bevindt, de neiging heeft deze te werpen zonder veel aandacht te schenken aan de correcte houding en de stand van de voeten.

Steek de rechterhand uit voor het lichaam langs een lijn, die juist buiten de rechterheup ligt, de vingers enigszins uit elkaar en de handpalm omhoog in een zo natuurlijk mogelijke houding, dus niet gedraaid in een poging om de vingers in een rechte lijn te brengen met de onderarm.

(zie ook you-tube filmpje van "The Delivery Doctor – Lawn Bowls -The Grip)



Als men deze ontspannen houding heeft aangenomen, neemt men de bowl in de rechterhand. In deze houding kan er een denkbeeldige lijn worden getrokken langs het loopvlak van de bowl, de onderarm en de rechter schouder.

De bowl moet op de vingers rusten en in de handpalm liggen. De pols wordt gestrekt gehouden- niet gespannen - terwijl de rug van de hand zich ongeveer in rechte lijn bevindt met de onderarm. Buig de pols niet omhoog of omlaag!

Kijk in dit stadium naar de pink en de wijsvinger, deze mogen zich NIET op de grote ringen (inkepingen) langs het loopvlak bevinden, maar moeten zich daar net onder of naast worden gehouden. De top van de middelvinger moet zich ongeveer midden op het loopvlak bevinden, en de duim in een comfortabele positie aan de bovenzijde of in de buurt van de grote ring(inkepingen).Dit moet een ontspannen, niet krampachtige, greep zijn!

De bowl , de onderarm en de elle boog bevinden zich, gezien vanaf de voorzijde, op één denkbeeldige lijn, net langs de rechterheup!



Afbeelding A



De vingers van de linkerhand worden geplaatst tegen het midden van de linkerzijde van de bowl. Spelers met een kleinere hand of kleinere spanwijdte tussen duim en wijsvinger, kunnen een alternatieve greep toepassen.

Hierbij gaan we uit van dezelfde uitgangspositie van de hand als hiervoor omschreven: de pink wordt nu enigszins gebogen en in een meer verticale richting gezet, evenals de duim. Dit geheel vormt nu een open kom, waarbij de bowl op de toppen van de onderste kootjes van de vinger rust.

Als men voor zichzelf heeft uitgemaakt, welke greep het beste “ligt”, kan men daarna beslissen welke maat bowl het best in de hand ligt.

- **HOUDING:**

Onderstaande afbeeldingen laten de juiste houding zien;

Voeten naast elkaar, in de richting van de lijn die wordt gekozen hoe de bowl moet gaan rollen.

De knieën zijn ontspannen, ellebogen lichtelijk gebogen.

Het bovenlichaam licht voorover gebogen en de bowl wordt vóór het lichaam gehouden in de lijn die net langs de rechterheup loopt! (Zie boven afbeelding A). Zo wordt een onbelemmerde zwaai mogelijk langs het lichaam.

Je kijkt langs de lijn, die je vooraf hebt bepaald, terwijl het lichaamsgewicht op het midden van de rechtervoet rust. Na deze ontspannen houding te hebben aangenomen kan men zich voorbereiden op de worp. Neem hiervoor de tijd en concentreer je !



- **VOETENWERK:**

Het belang van het voetenwerk kan niet genoeg worden benadrukt!

De voeten spelen een bepalende rol bij de richting (lijn), waarin moet worden gegooid.

Ongeacht de worp, hetzij uit stilstand, of met een stapje vooruit, de voeten moeten **ALTIJD** in de richting staan van de worplijn die door u is gekozen!! De hand heeft n.l. de neiging de richting van de voet te volgen. Als dus de voet niet in de juiste richting staat, zal je “geforceerd” moeten gooien en dat gaat vaak mis!



- 1) Ga midden op het matje staan, met de rechtervoet in de richting van de worplijn die is gekozen. Hou daarbij de bowl in de linkerhand. Hierna sluit je de linkervoet aan naast de rechtervoet. Let op dat dit geen krampachtige houding wordt! Beide voeten en het lichaam wijzen nu naar de richting die als worplijn is gekozen.
- 2) Neem nu de bowl in de rechterhand zoals hierboven beschreven. Vanuit deze houding draait men de rechterheup lichtelijk achter de linkerheup. Hierdoor vormt de rechter heup géén belemmering meer en kan de achterwaartse zwaai ongehinderd worden uitgevoerd. Dit is de ideale uitgangspositie voor een voorwaartse stap met de linkervoet. Indien de rechter heup teveel naar voren is geplaatst zal de linkervoet bij het instappen teveel van de worplijn afwijken en zal de worp niet zuiver zijn!

- **ACHTERWAARTSE BEWEGING:**

Vanuit deze uitgangspositie kan de achterwaartse beweging worden ingezet. De snelheid van de bowl wordt bepaald door de hoogte van waaruit de zwaai wordt begonnen! Dat wil zeggen, laag bij de grond voor de korte afstand, net onder de heup voor de midden afstand, en ter hoogte van de heup voor de lange afstand. Let op ook hier moet je altijd rekening houden met de snelheid van de mat!

kort



lang

Laat de bowl nu, indien mogelijk onder zijn eigen gewicht omlaag vallen. Hierdoor is men verzekerd van een gelijkmatige zwaai naar achteren. Trek de bowl in geen geval omlaag! De achterwaartse zwaai dient slechts zover doorgevoerd te worden als het gewicht van de bowl toelaat.

Forceer de bowl zeker niet verder naar achteren. De arm dient zo ontspannen mogelijk te zijn en de achterwaartse zwaai moet eigenlijk tot een minimum beperkt blijven.

Op hetzelfde moment, dat de bowl gaat vallen, begint men met de voorwaartse stap met de linkervoet.

Deze stap moet zeker niet langer zijn dan een normale wandelpas. Als de linkervoet de grond raakt moet de achterwaartse zwaai voltooid zijn en het lichaamsgewicht op die linkervoet zijn overgebracht.

Tijdens de uitvoering van die voorwaartse zwaai bevindt de gebogen rechterknie zich laag achter de linker hiel.



- **LOSLATEN VAN DE BOWL:**

De bowl wordt uiteindelijk geworpen (losgelaten) op een punt dat ca 23cm vóór de linkervoet ligt. Op het moment dat de bowl wordt losgelaten raken de vingers bijna de grond. De rechterhand maakt een doorgaande zwaai beweging en wijst de bowl na.





Indoor Bowls Club Maasdijk

DE MEEST VOORKOMENDE FOUTEN DIE MEN MAAKT ZIJN:

- 1 Het ontbreken van goed voetenwerk.
2. De voorgeplaatste voet niet in lijn met de worplijn.
3. Het lichaam NIET plaatsen in de richting van de worplijn.
4. De bowl een slinger meegeven, dus geen gestrekte arm langs lichaam.
5. De arm te ver buigen.
6. Het geven van een “zetje” aan de bowl, op het moment van loslaten.
7. Het abrupt afbreken van de doorgaande beweging bij het loslaten van de bowl.
8. Een te diep gehurkte houding aannemen.
9. Het lichaamsgewicht op de achtergeplaatste voet laten rusten.
10. Te snel spelen van de bal(géén concentratie!) Neem de tijd!

