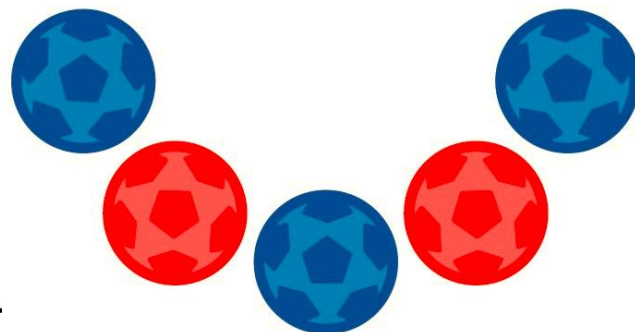
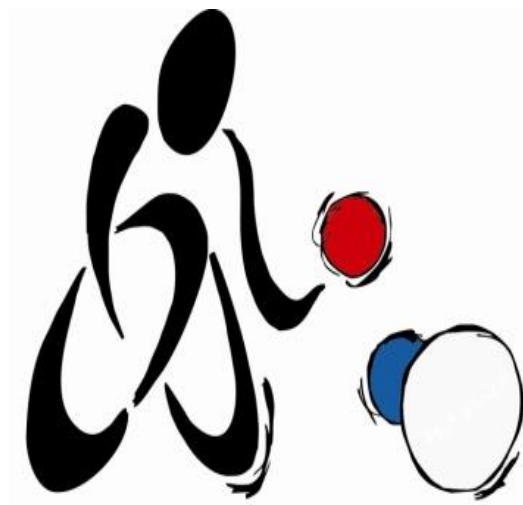


Øvelse bank



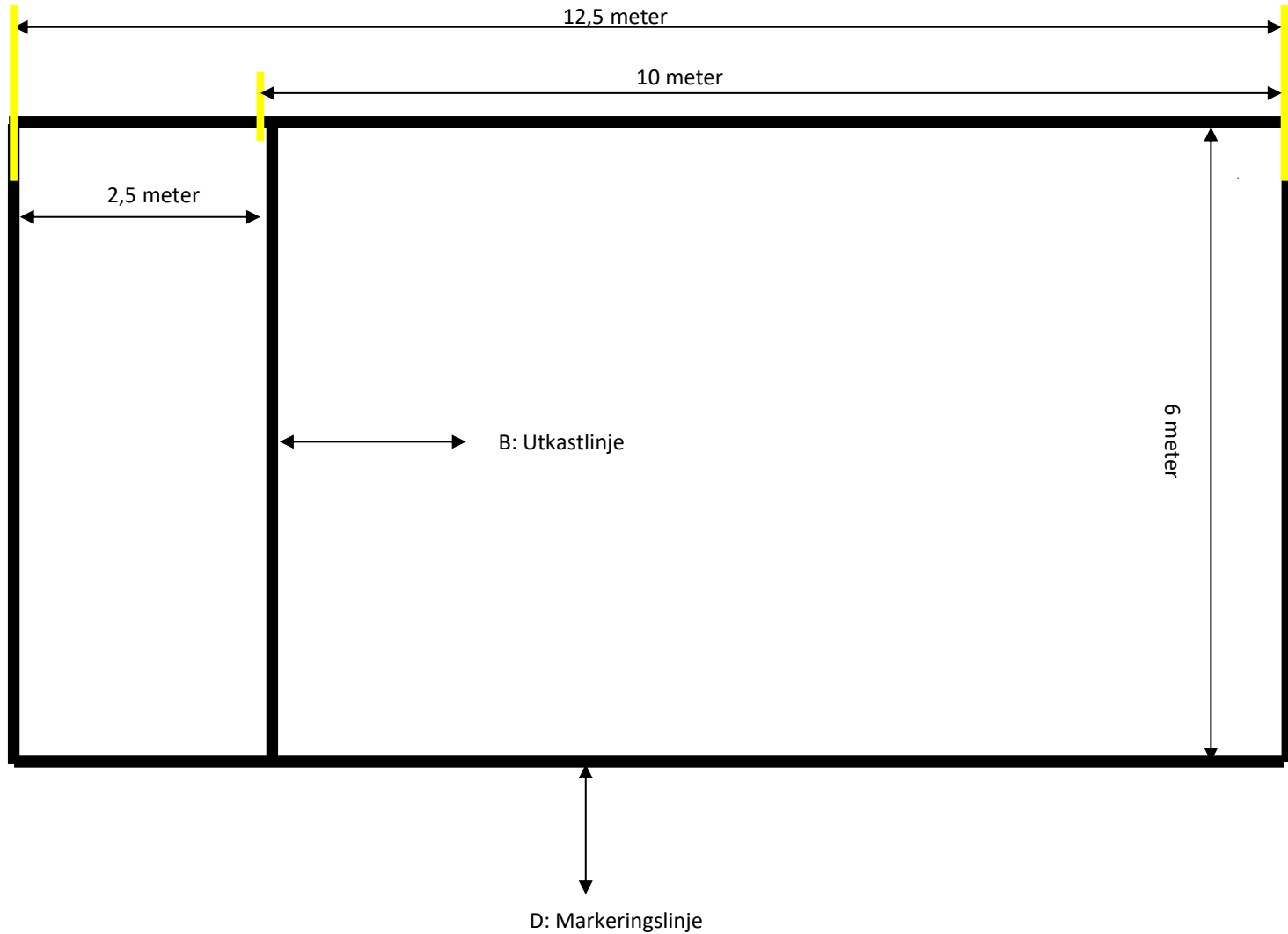
Boccia



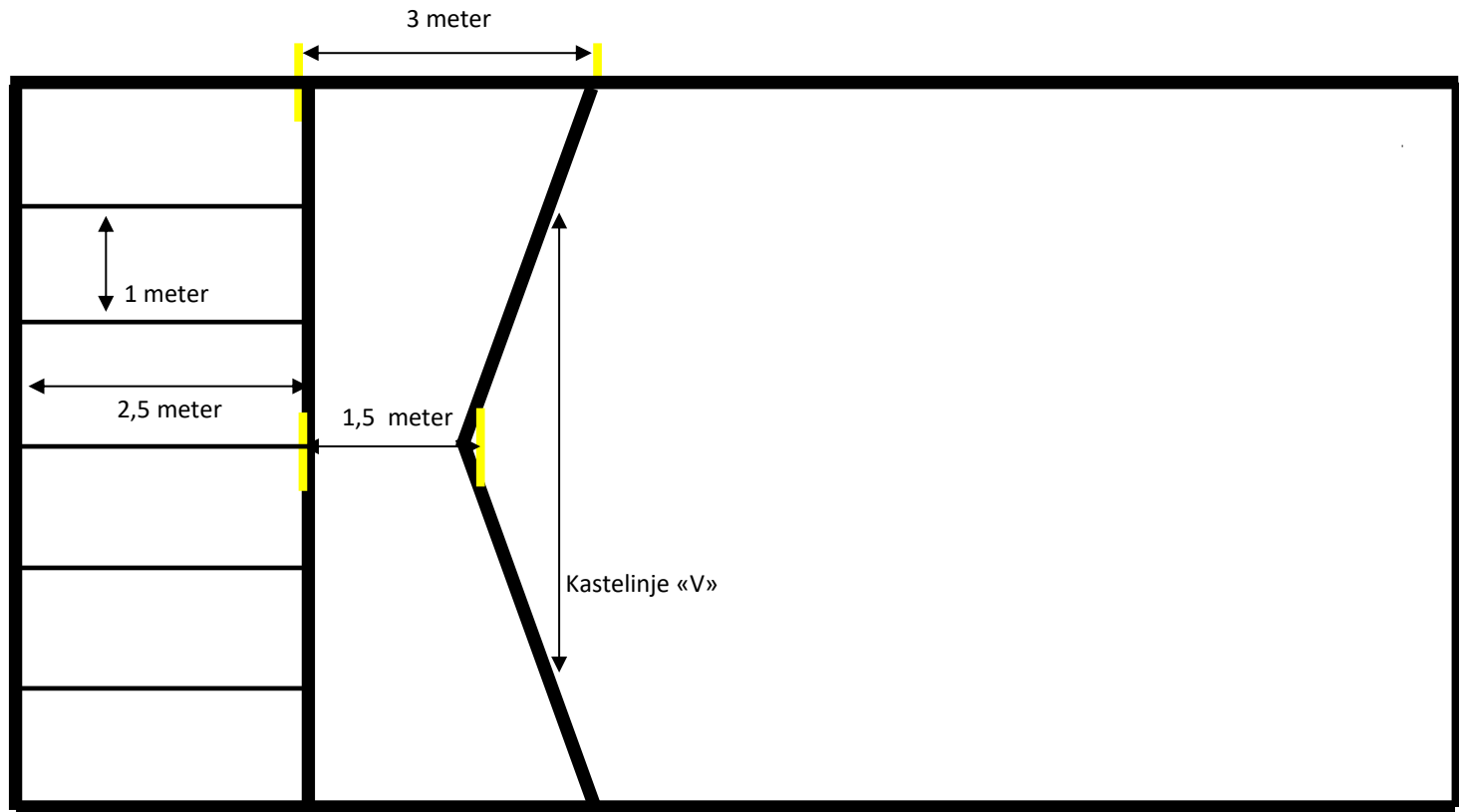
Dette skal være ett hjelpe middel for trenere og instruktører i boccia.

Har noen øvelser så send dem inn så legger vi dem inn i øvelse banken.

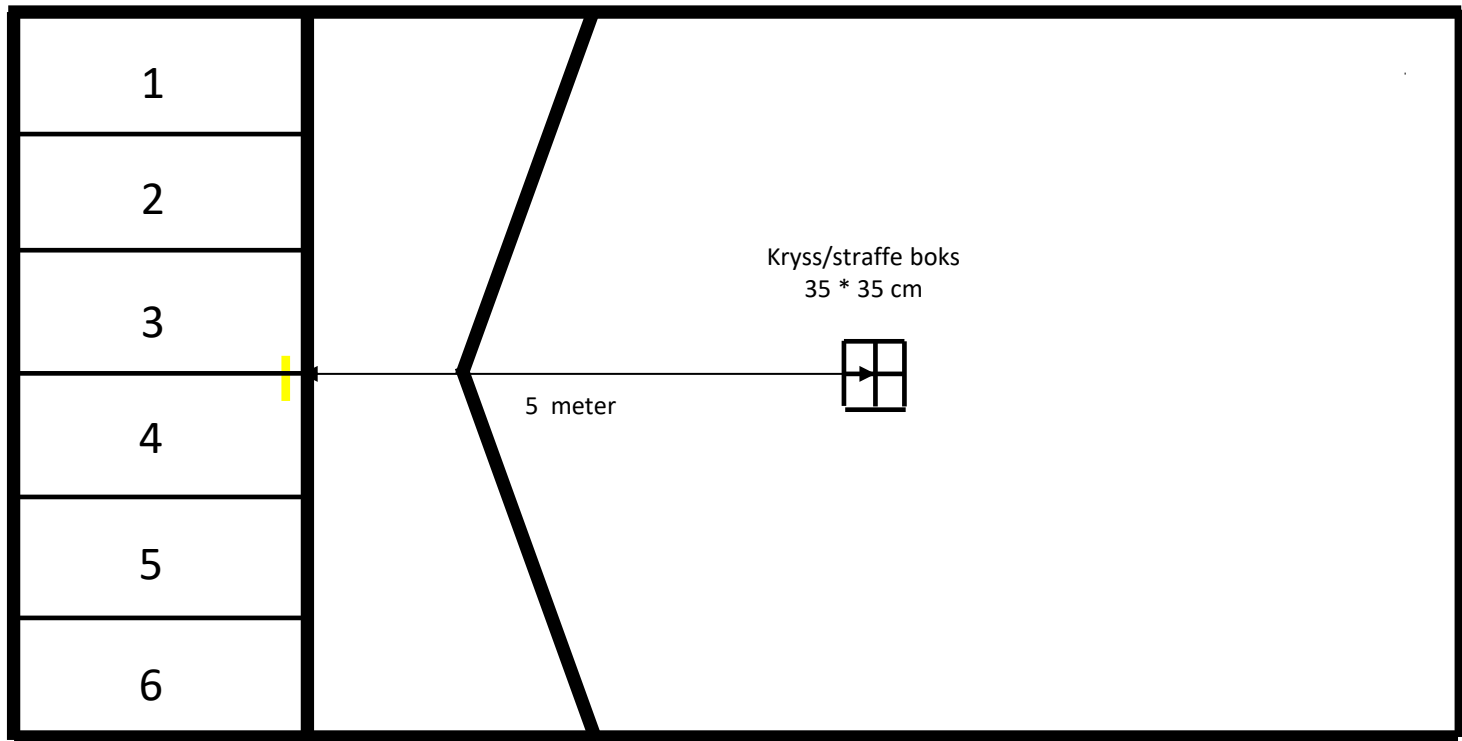
Hvordan måle opp en bane



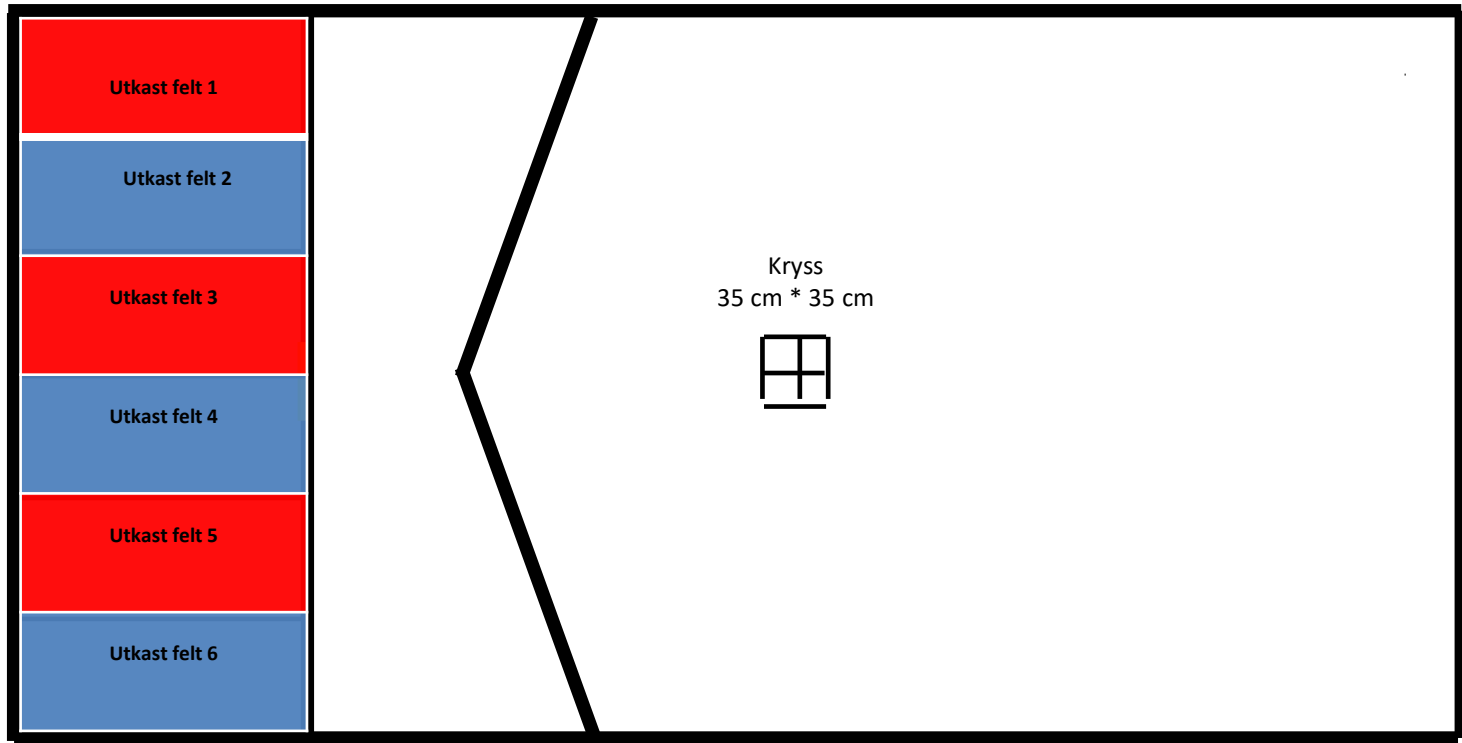
Hvordan måle opp en bane



Hvordan måle opp en bane



Hvordan måle opp en bane



Kastvarianter

Det er fem forskjellige måter å kaste ballen-

1. Overarm.



Har ballen i en hånd, ballen starter i skulder/hode nivå. Skulder og albue bevegelse er involvert i kast bevegelsen. Kan også ha en bevegelse i overkroppen for å hjelpe.

2. Underarm.



Har ballen i en hånd, ballen starter i bane nivå. Skulder og albue bevegelse er involvert i kast bevegelsen. Kan også ha en bevegelse i overkroppen for å hjelpe.

Kastvarianter

3. Dart.



Spilleren holder ballen med en hånd. Har ballen rundt skulder og kaster med albue hvis det er noe bevegelse ved andre ledd. Noen bruker en trykkbevegelse eller overkroppen for å få ut ballen.

4. Bryst.



Spilleren holder ballen med en eller begge hendene. Har ballen rundt midten av brystet og bruker en trykkene bevegelse for å få ballen ut. Noen bruker også hele overkroppen til hjelp.

5. Pendling.



Spilleren holder ballen med en hånd. Har ballen nært banen. Bruker en sving / pendling for å få ballen ut. Pendling er ofte lenger bakover en forover.

Spark varianter

1. Innside spark.



Ballen blir plassert foran spilleren av en assistent, spiller bruker innsiden av foten for å sparke ballen ut. Det er usannsynlig at foten trekkes tilbake før sparket.

2. Tå spark.



Ballen blir plassert foran spilleren av en assistent. Spilleren bruke tærne eller har en spesial laget sko for å sparke ballen. Det er usannsynlig at foten trekkes tilbake før sparket.

3. Tå grep



Ballen blir plassert foran spilleren av en assistent, spiller bruker tærne for å holde ballen.

Renne **Det er 3 forskjellige å kontrollere og utløse en ball.**

1. Hand.



Ballen holdes av spiller eller en strikk /blokk i rennen. Ballen ruller enten ved at spiller slipper ballen en skyver den ut.

2. Hånd peker, (Pointer)



Ballen holdes av spiller ved bruk av en peker eller strikk/blokk i rennen. Ballen ruller enten ved at spiller slipper ballen med peker eller en skyver den ut.

3. Pointer (peker) festet til hjelm.



Ballen holdes eller skyves av peker festet til spillers hjelm. Ballen plasseres i rennen ved hjelp av en strikk /blokk. Ballen ruller enten ved at spiller slipper ballen en skyver den ut.

Oppvarming: En vær trening bør ha en oppvarming.

Ta utfordringen! (formål: varme opp, utvide ferdigheter, ha det gøy)

Oppvarming 1:

La spillere eller trenere foreslår ulike måter å kaste ballen på. Alle må så prøve den. Klar de å gi det et 'spesialnavn' får deg ekstra kreditt.

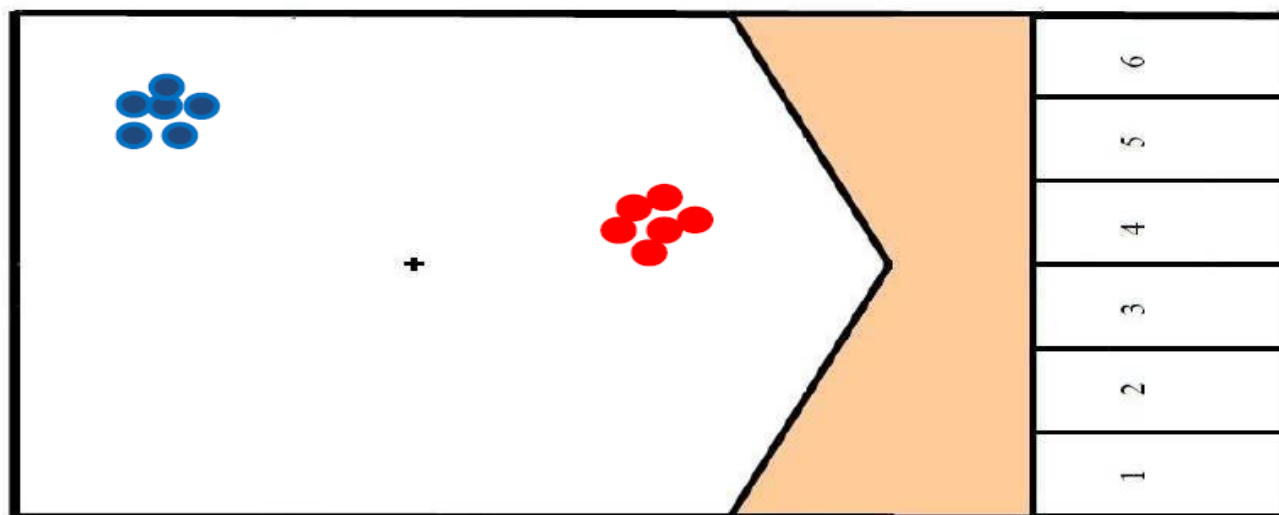
Oppvarming 2:

Plasser for eksempel en avis flere steder på banen. Og de må få ballene til å ligge på avisen.

De som har problemer med å kunne bevege seg er det mulighet for eksempel bruke en strikk, sette på musikk å få kroppen i bevegelse.

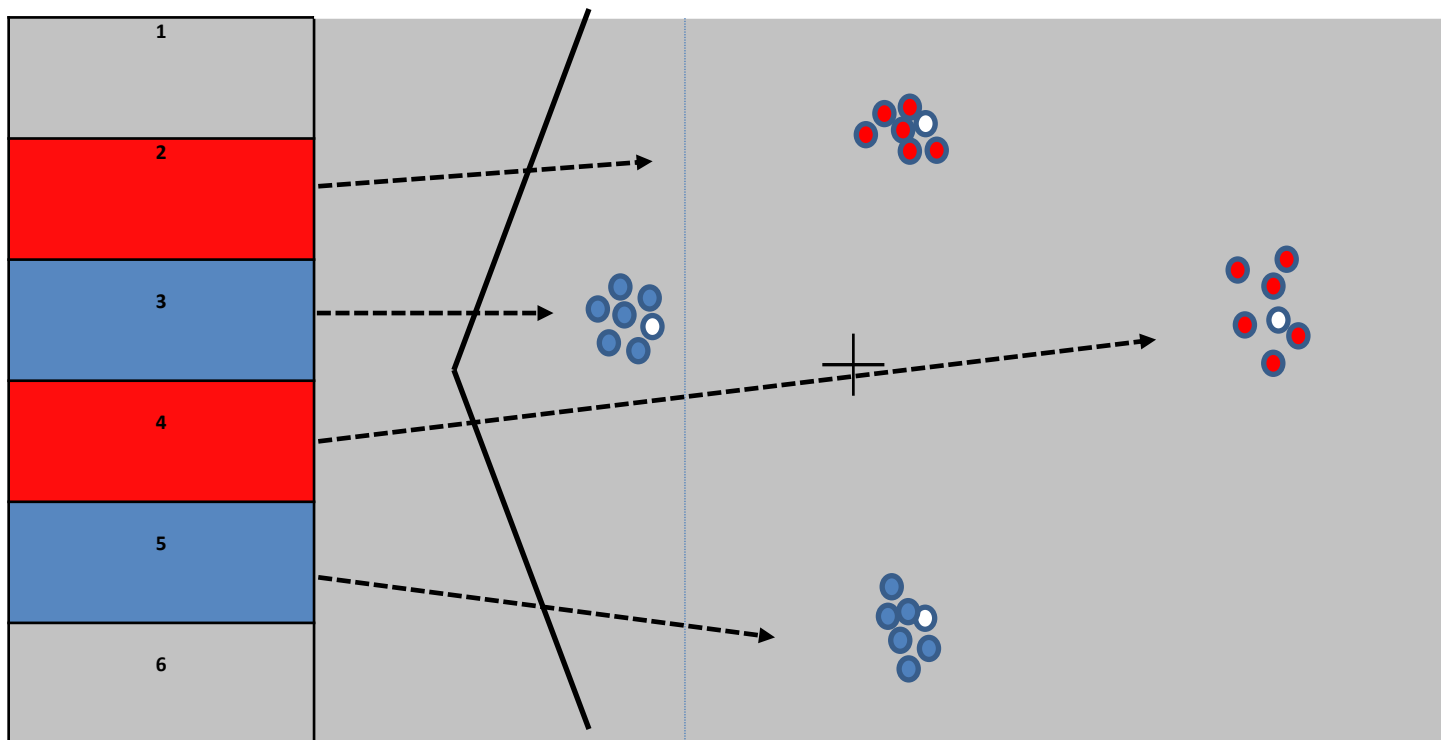
Oppvarming :

Spilleren skal kaste alle sine 6 baller i samling (klump) ut på banen. De skal variere avstand.



Her skal vi (trenere) studere litt på hvordan de:

- Valg av håndgrep.
- Plassering i utkastfelte.
- Utøverens oppmerksomhet.



Øvelse 1. Avstand bedømmelse

Hovedformålet med denne øvelsen er og fokuserer på nøyaktighet og samtidig å innføre et element av taktikk.

Ha fokus at han/hun velger riktig kastmåte eller plassere rennen i forhold til avstanden.

Målet med øvelsen er å få så mange baller som mulig i mellom de to linjene.

Avstanden mellom linjene og avstanden fra straffekastlinjen skal samsvare med evne til spillere.

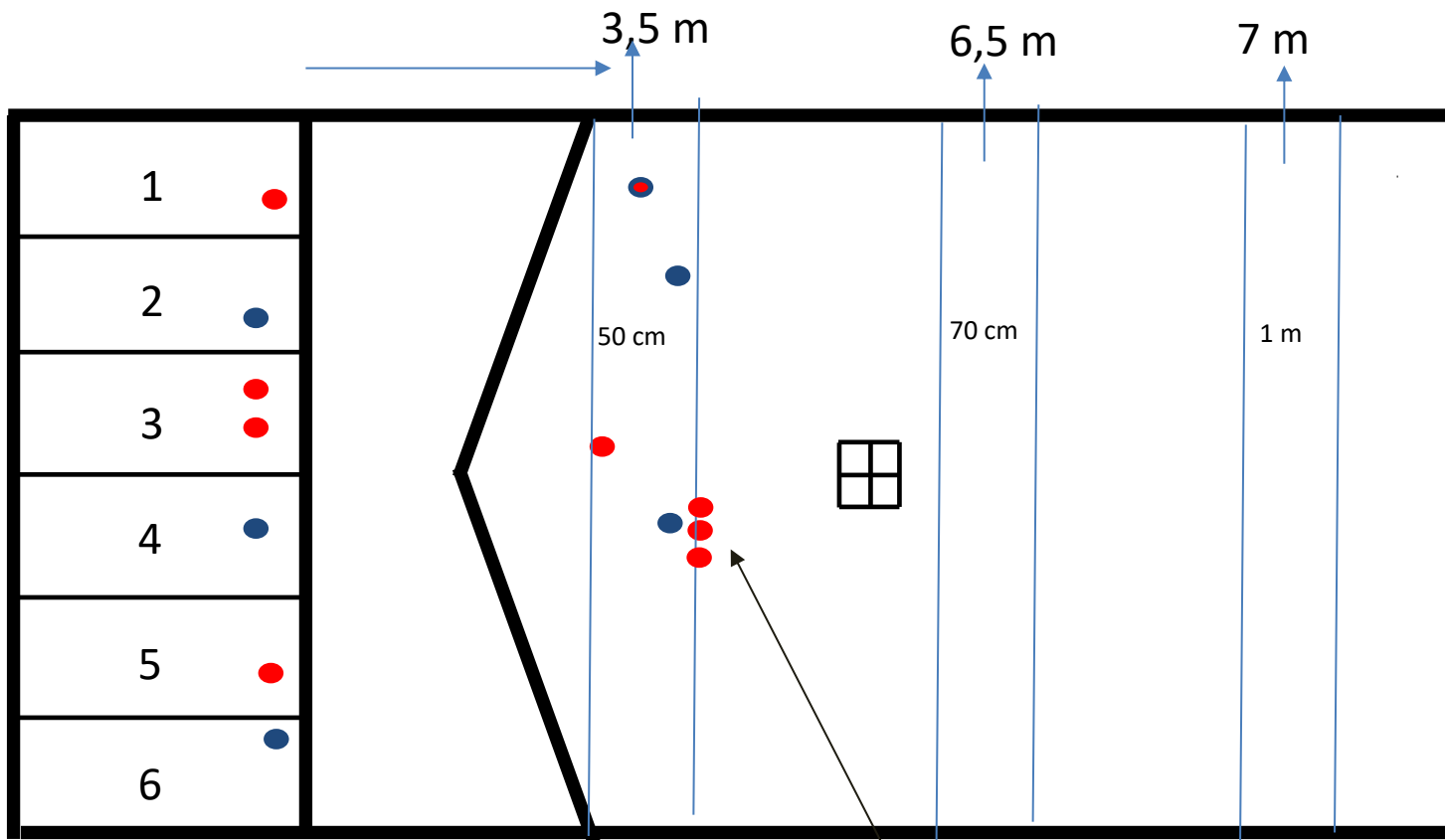
(Utfordrende, men ikke umulig)

Ønsker at du BEGYNNER på kort avstand..

Se fig. Begynn med 50 cm mellom linjene.

Hvis de sliter med å komme mellom linjene kan du sette opp noen baller på bakre linje som de kan stoppe mot.

Øvelse 1. Avstand bedømmelse



Hvis utøveren sliter med å komme i mellom linjene, kan du sette noen baller på bakre linjes om de kan stoppe mot.

Nå de begynner å treffe kan ballene fjernes.

Øvelse 2: Førsteball

Dette er den muligens en av de viktigste ballene i boccia.

Den er enkel å lære, og dette handler om å få din ball nærmere en motstander.

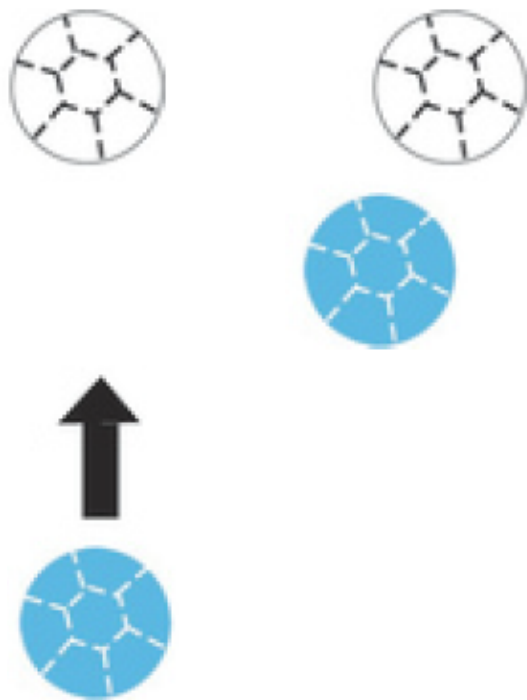
Denne øvelsen kan gjøres enkel eller vanskelig avhengig av ferdigheten til spilleren.

Man kan begynne med å plasser målballen eller en farget ball på kort avstand.

Deres mål er å komme så nær ballen som mulig.

Begynn lett, du kan enkelt gjøre det vanskeligere ved å varigere avstanden.

Øvelse 2. Førsteball



Dette er en av de viktigste ballene.

Som er ved utkast av mål ballen og så legge seg inntil.

La spilleren kaste/rulle ut målballen. (la de begynne på kort avstand.

For nybegynnere er gjeler det kun å komme inntil målballen.

For mere erfarende spillere skal man få ballen inn på riktig side av mål ballen.

Er det rød som kaster skal den ligge litt til høyre for mål ballen og blå til venstre.

Her gjelder mange repetisjoner.

Øvelse 3. Førsteball kastere

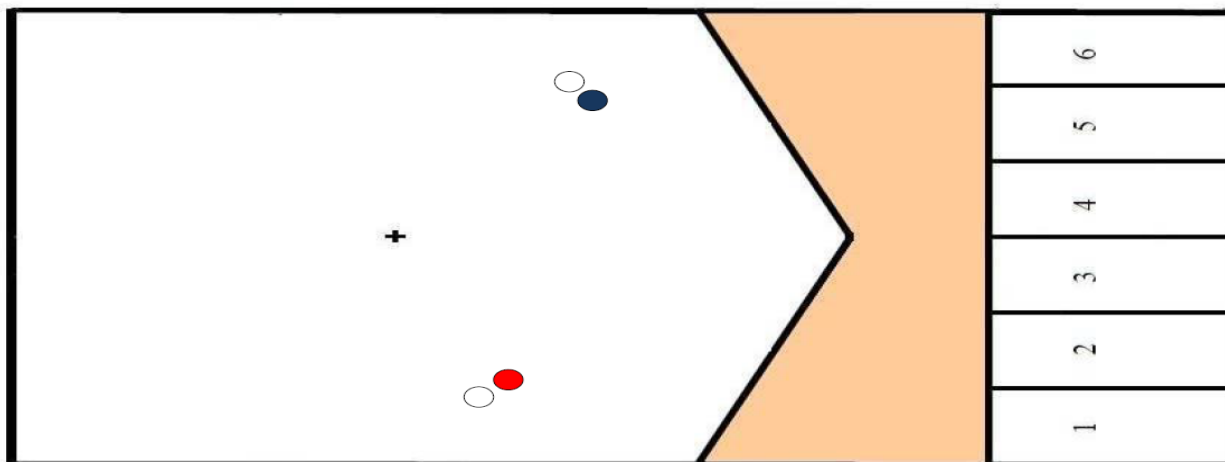
Hovedformål:

- Håndgrep
- Plassering av stand foten eller hjule på stolen skal alltid peke mot retningen de skal kaste.
- Plassering i utkastfelte.

Spilleren kaster mål ball og skal prøve spille ball inntil på riktig side av mål ballen.

Er det rød som kaster skal den ligge til høre for målballen. (Mange repetisjoner).

De begynner med kortavstand. Vi gir mye skryt.



Øvelse 3. Førsteball renne.

Første ball.

Viktighet å få inn første spille ball rett på målballen.

Gjennomføringsfasen begynner med at spilleren justere rennen slik at rennen er riktig stilt inn mot sikte punkt f.eks. mål ballen og ser ned gjennom rennen på målet. Det er viktig å holde hodet i ro og blikket festet på mål ball. Dobbel sjekke etter at rennen er satt ned av medhjelper.

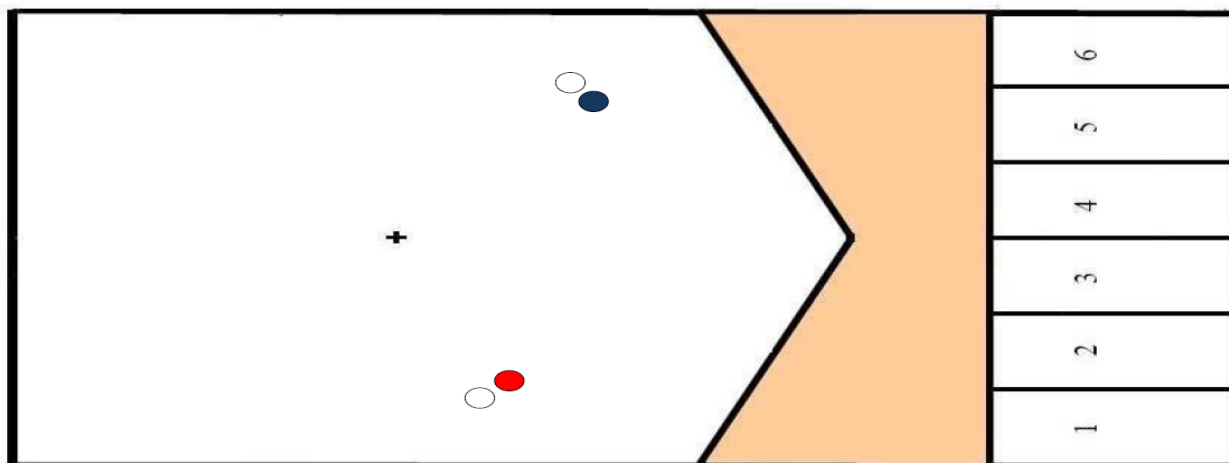
Stikkordet 'swing for gull' er bra i dette tilfellet. Det er viktig at den linjen som rennen er justert (husk og flytte rennen riktig) mot forblir på linje med sikte målet før ballen slippes.

Spilleren kaster mål ball og skal prøve spille ball inntil på riktig side av mål ballen.

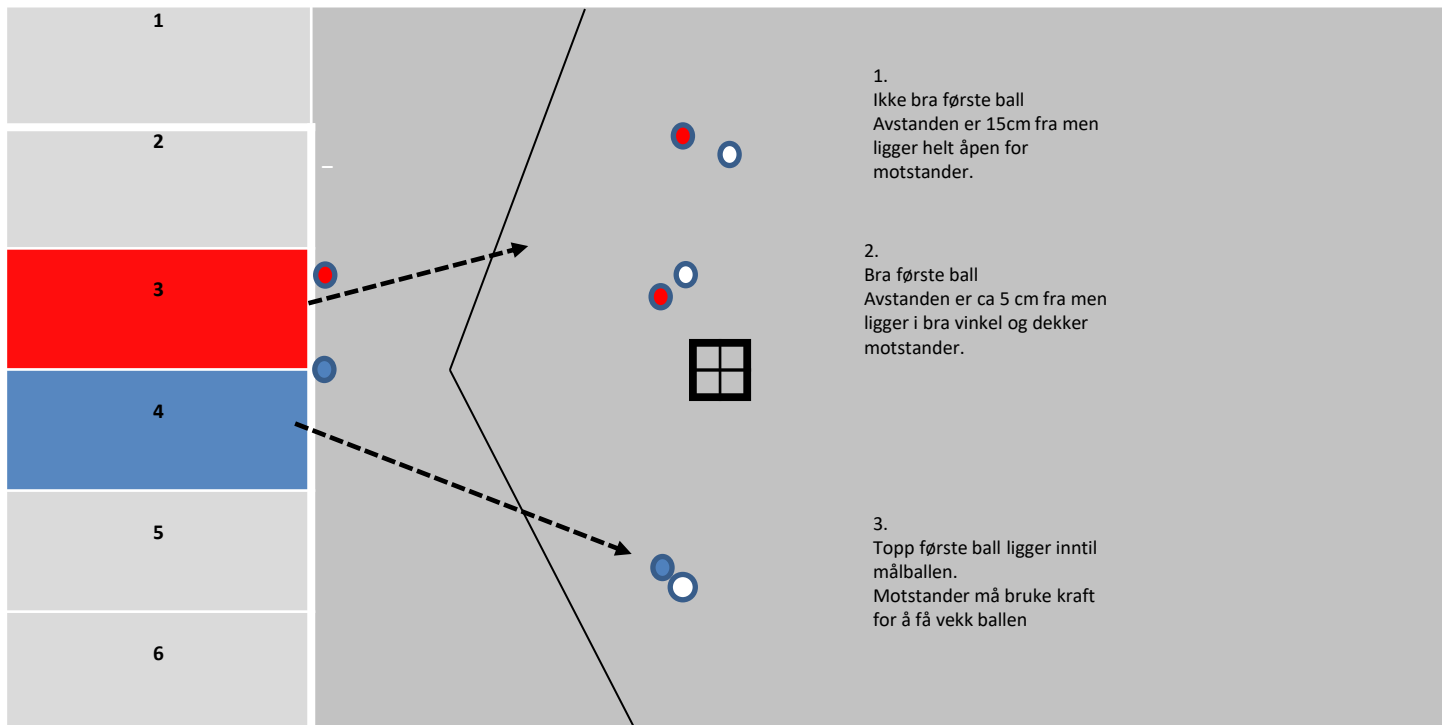
(Mange repetisjoner) De begynner med kortavstand. (2-4 m).

Spille assistenten kan se på banen når ballen er sluppet.

Er det rød som kaster skal den ligge til høre for mål ballen .



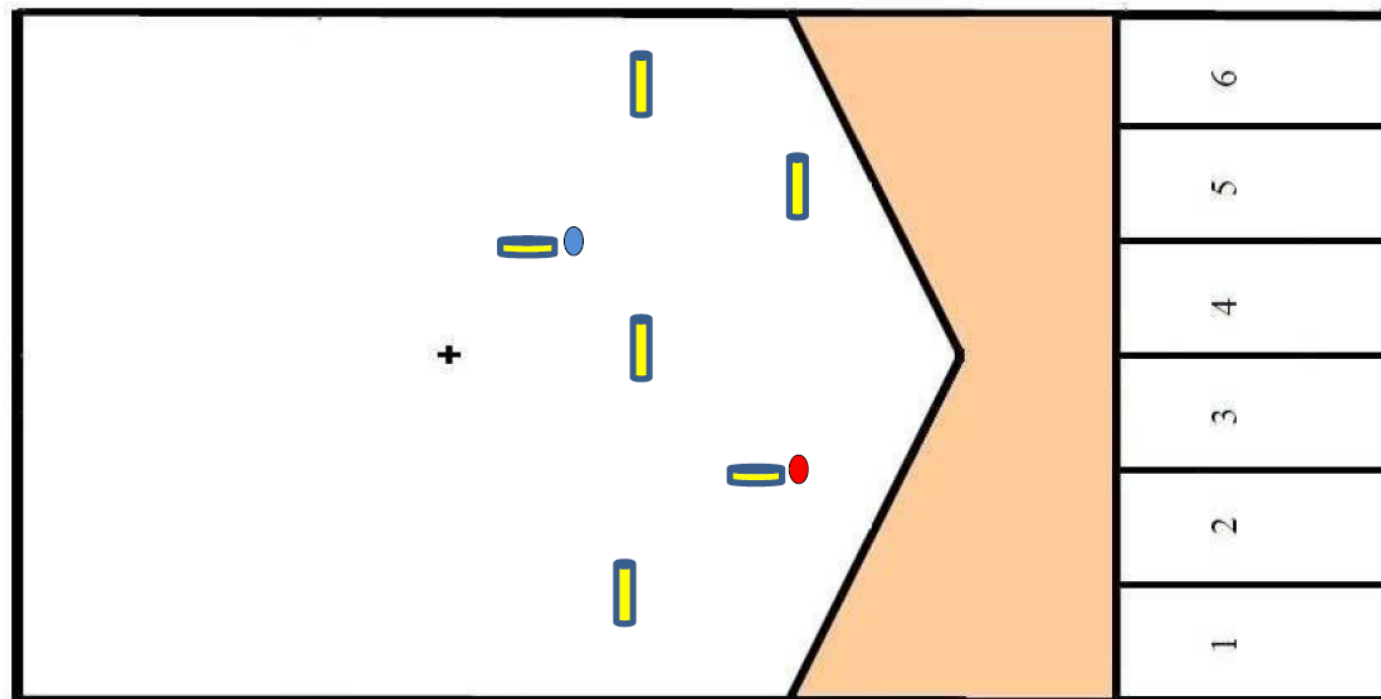
Første ball .



4.Førsteball :

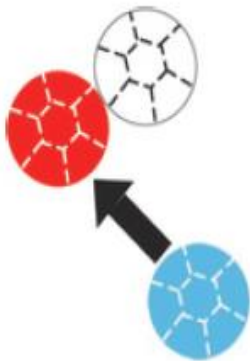
For å få en forandring på første ball (morsommere) kan man sette opp noen flasker:

Vi plasserer 6 flasker på forskjellige avstander, rød begynner, treffer rød fortsetter rød til ett eventuelt bom. Etterpå starter blå. Ikke sett flaskene slik at det er for vanskelig.

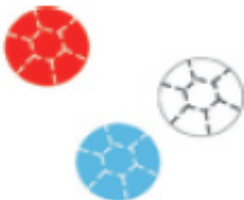


Øvelse 5. Fjerne første ball

Før



Etter



Komme deg ut av trøbbel.

Når motstanderen har fått til en bra ball mot mål ballen så trenger du å fjerne den.

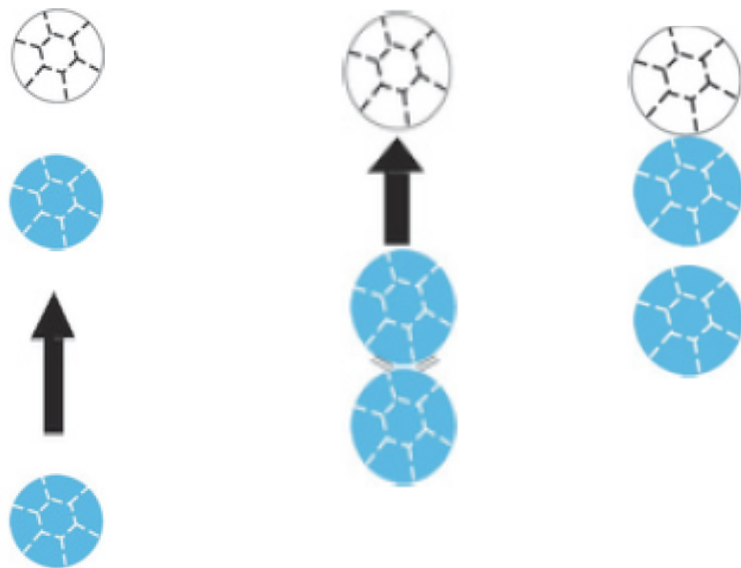
Dette skuddet trenger så mye kraft at du kan skyve vekk motstanders ball og bli liggende igjen.

Du plasser en farget ball ved siden av mål ballen, den enkle ideen er å få din fargede ballen nærmere mål ballen som bilde viser.

Øvelse 6. Skyve din egen ball inntil målballen

Sett opp mål ballen og en farget ball ca 15 cm foran mål ballen. Si til spilleren at han skal treffe egen ball for å komme inntil målballen.

Her kan en fint variere avstanden.

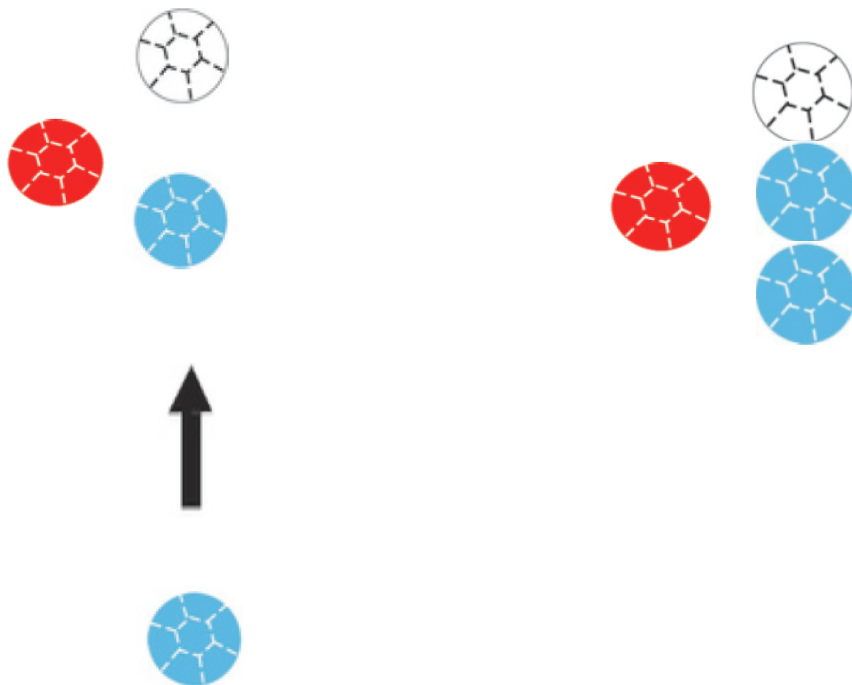


Øvelse 7. Skyve din egen ball inntil målballen.

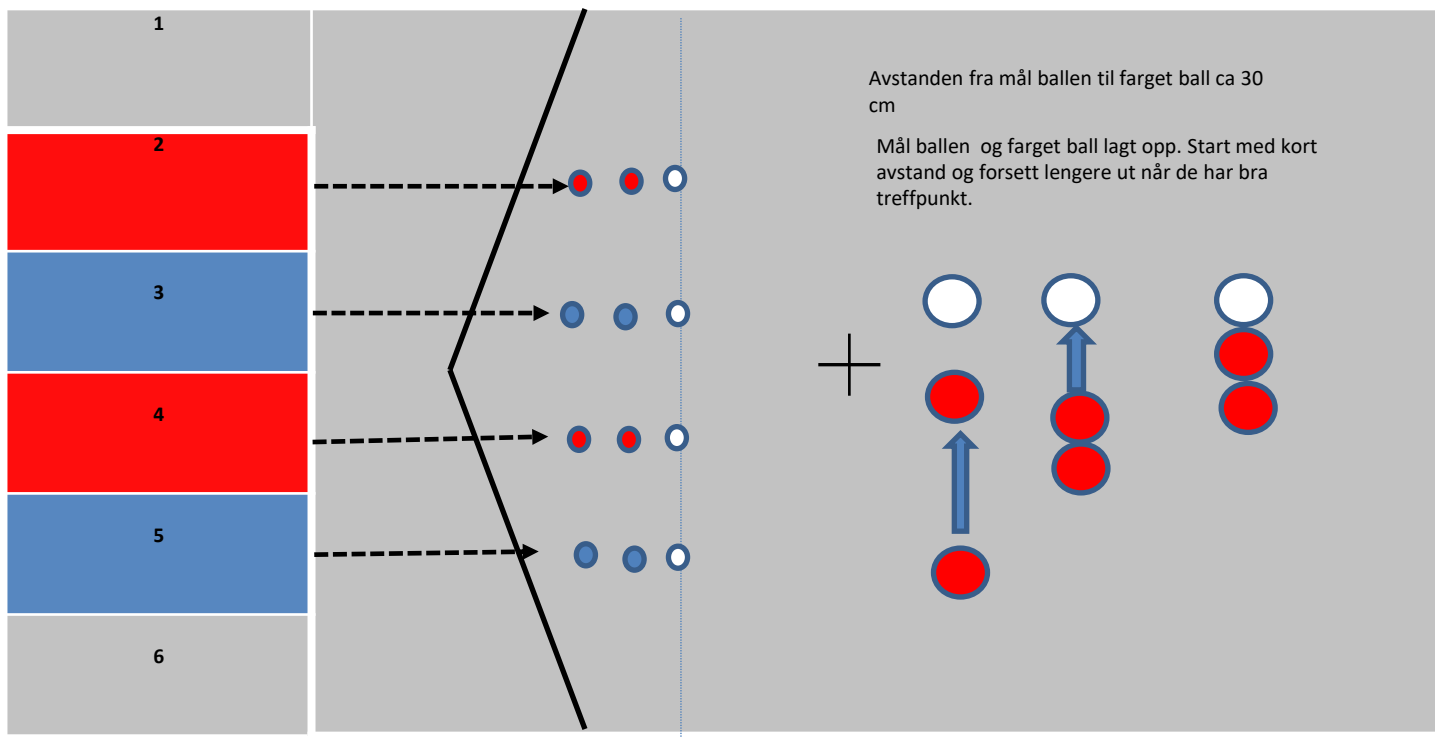
Sett opp mål ballen og fargete baller lik figur.

Si til spilleren at han skal treffe egen ball for å komme inntil målballen.

Her kan en fint variere avstanden.



Skyve din egen ball inntil målballen



Øvelse 8. Fokus.

Hovedformålet med denne øvelsen er og fokuserer på nøyaktighet og samtidig å innføre et element av taktikk.

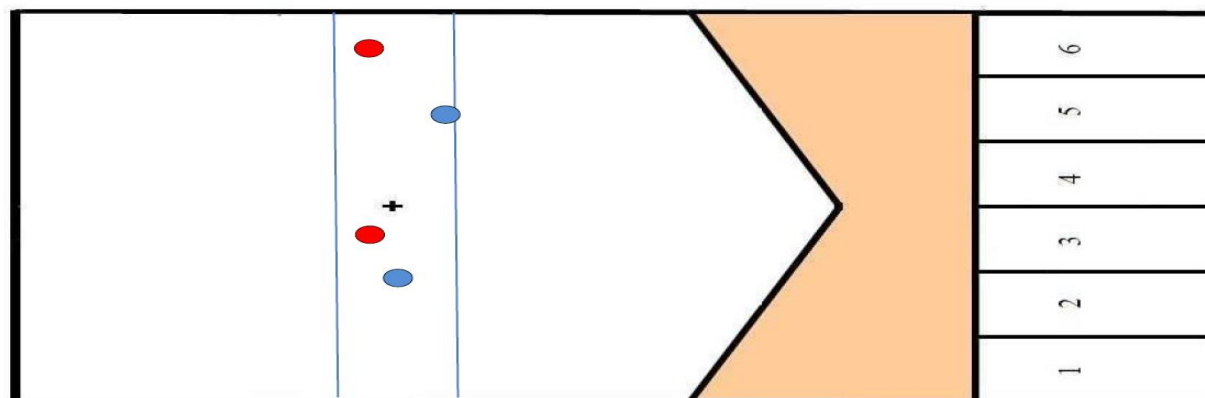
Ha fokus at han/ hun velger riktig kastmåte i forhold til avstanden.

Målet med øvelsen er å få så mange baller som mulig i mellom de to linjene.

Avstanden mellom linjene og avstanden fra straffekastlinjen skal samsvare med evne til spillere. (Utfordrende, men ikke umulig)

Ønsker at dere fokuserer på medium avstand (4 til 6 m)

Merk opp to linjer over banen på ca 4m avstand og avstanden mellom linjen skal være 1,5 m. Sliter spilleren med å komme imellom kan man flytte seg/stolen nærmere linjene. Husk at øvelsen ikke skal være umulig.



Øvelse 9. Lobb skudd

Hovedformålet med denne øvelsen er RIKTG KASTE TEKNIKK

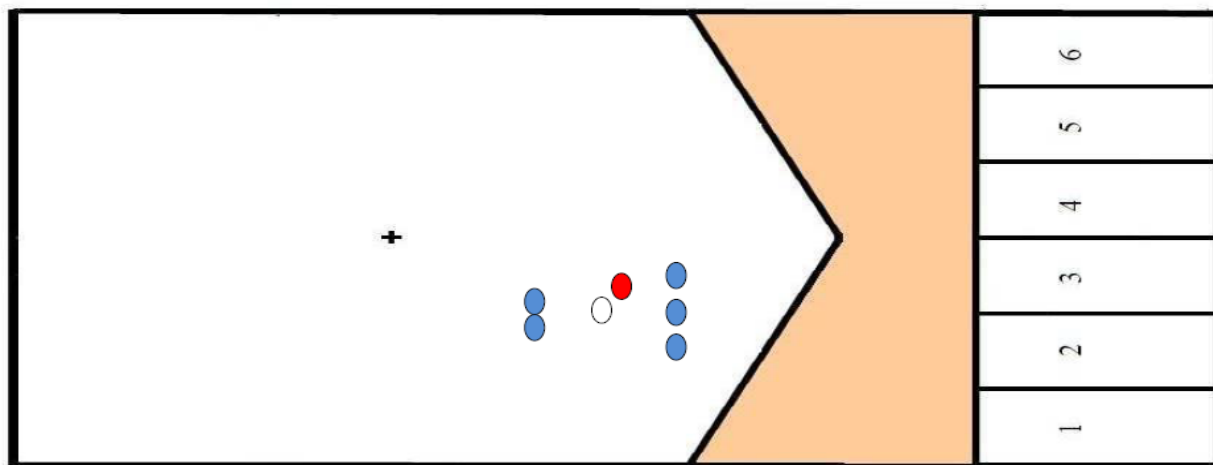
Denne øvelsen har fokus på å kaste over motstanders baller med nok høyde til å komme over veggen, slik at den stopper mellom motstanderens boccia baller og målball.

Fint å begynne avstand på ca 1 til 2 meter, fra mål ball til motstanderens baller i front kan man begynne med stor avstand 70 cm og minske avstanden når spilleren er sikker på treffpunkt.

Varier vinkler og avstand, husk at den skal være utfordrende men ikke umulig.

MÅLET

For å få så mange røde boccia baller som mulig "nærmest mål ball" ved å kaste over de blå.



Øvelse 10. Splitte motstanders baller.

Splitte motstanders baller.

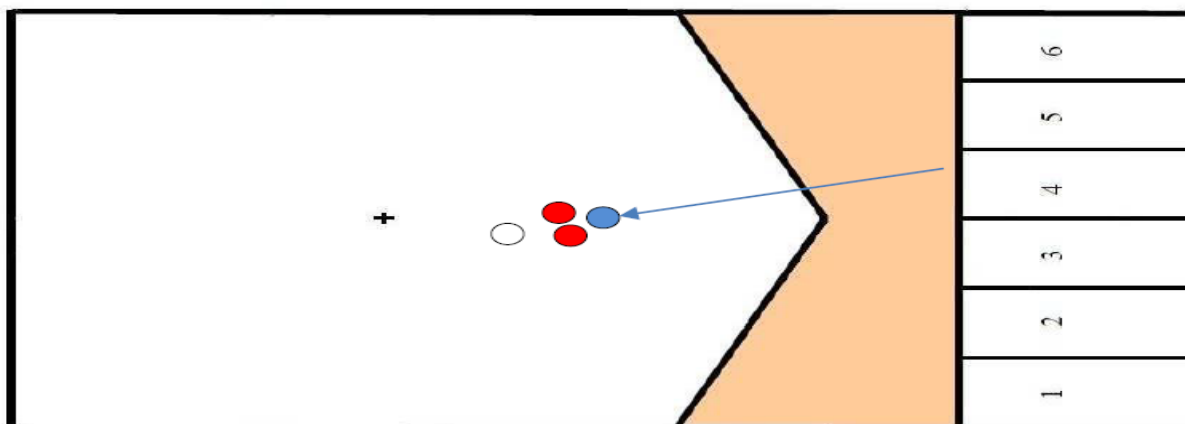
Rulle ballen for å splitte motstanderens baller med maks fart for å komme inntil mål ball.

Fokus: 1. Nøyaktighet 2. Kontroll(fokus) 3. Høyhastighet,

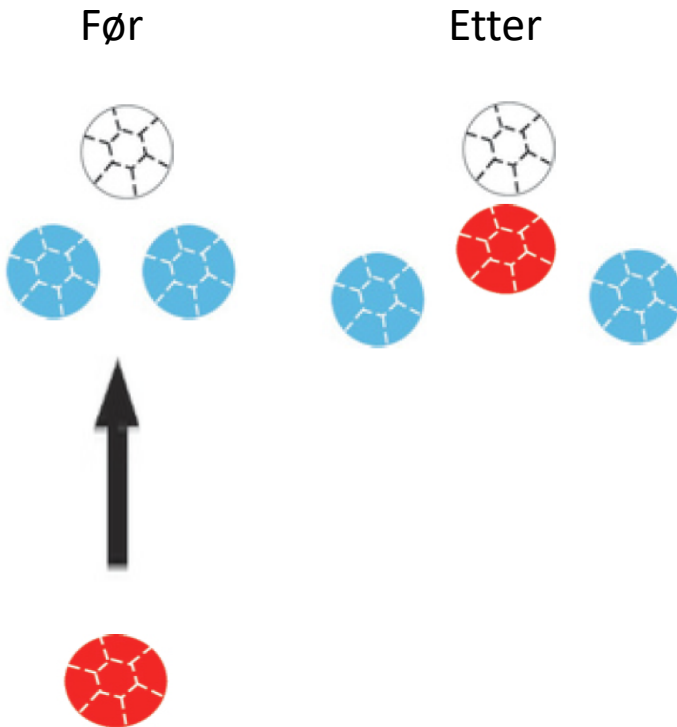
Varier avstanden og vinkler.

Viktig! Opprettholde nøyaktigheten av innstilling av renne, høyhastighet og plassering i båsen. Du må ha fokus på treffpunktet,

Man legger opp motstanders baller. Se figur



10. Splitte motstanders baller.



Legg ut mål ballen og 2 fargete baller. Begynn med kort avstand og arbeide deg utover.

Fokus er:

- riktig plassering av stand foten og rullestol.
- riktig hastighet.
- mange repetisjoner

Øvelse 11. Mellom motstanders baller. (Renne spillere).

Hovedmål:

- Hovedformålet med denne øvelsen er og fokuserer på nøyaktighet av plassering av renne.
- Forberedelsesfasen begynner med stolen og rennen blir stilt opp slik at spilleren ser ned i rennen rett mot målet. Kroppen er plassert oppreist i stolen rett foran rennen, med sine øyne ser utoveren ned i rennen mot målballen.

Ser vi at rennen er plassert feil, ber vi dem dobbel sjekke.

Her skal man legge spille ballen inntil målballen.

Rulle spilleballen opp til målball gjennom gapet. Den smalere gapet desto vanskeligere. Variere avstand og vinkler. Begynn med stor avstand på gapet. Gjør avstanden mindre og vanskeligere etter som de klarer det.

Fokus:

- Plassering av renne i forhold til målballen.
- Riktig plassering av kroppen i forhold til rennen.
- Riktig hastighet.

Dette gientas til man kommer igjennom.

Øvelse 12. Mellom motstanders baller. (Kastere).

Hovedmål:

- Hovedformålet å se om de tar riktig valg håndgrep og plassering i utkastfelte.
- Ha fokus at hun/han velger riktig kastmåte i forhold til avstanden.

Her skal vi gi gode råd. Eventuelt hjelpe med valg av løsninger.

Her skal man legge spille ballen inntil målballen.

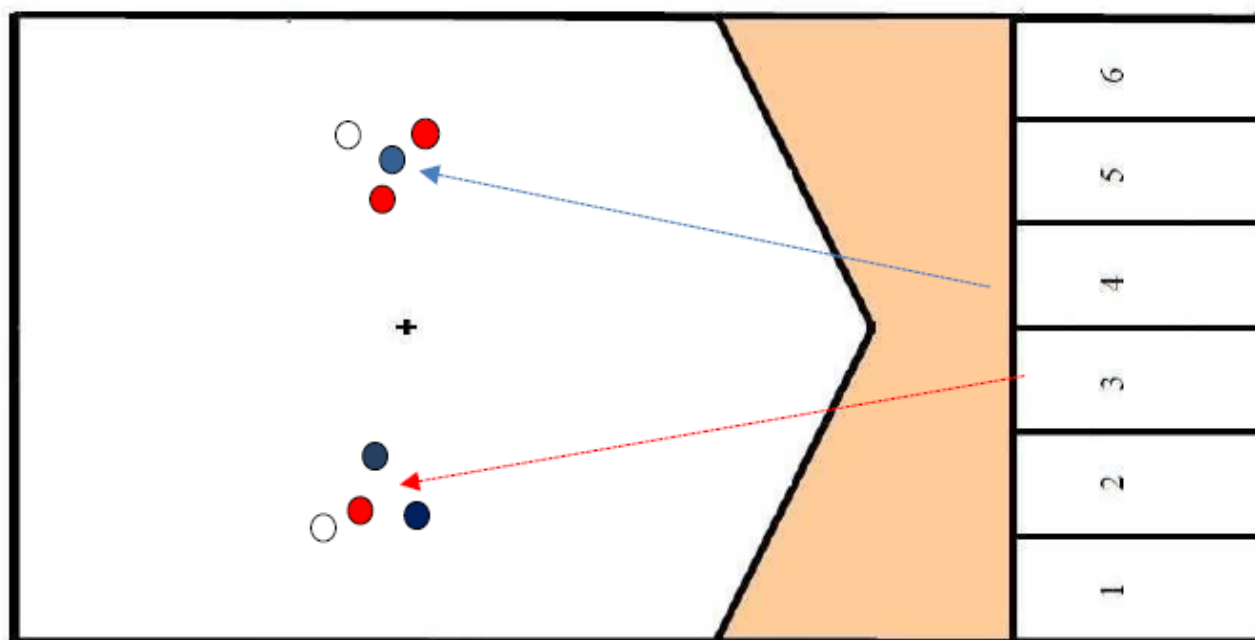
Kaste spilleballen opp til målball gjennom gapet. Den smalere gapet desto vanskeligere. Variere avstand og vinkler. Begynn med stor avstand på gapet. Gjør avstanden mindre og vanskeligere etter som de klarer det.

Fokus:

- Plassering av stand foten eller hjule mot målballen.
- Riktig valg av kast.
- At de ser på målballen.

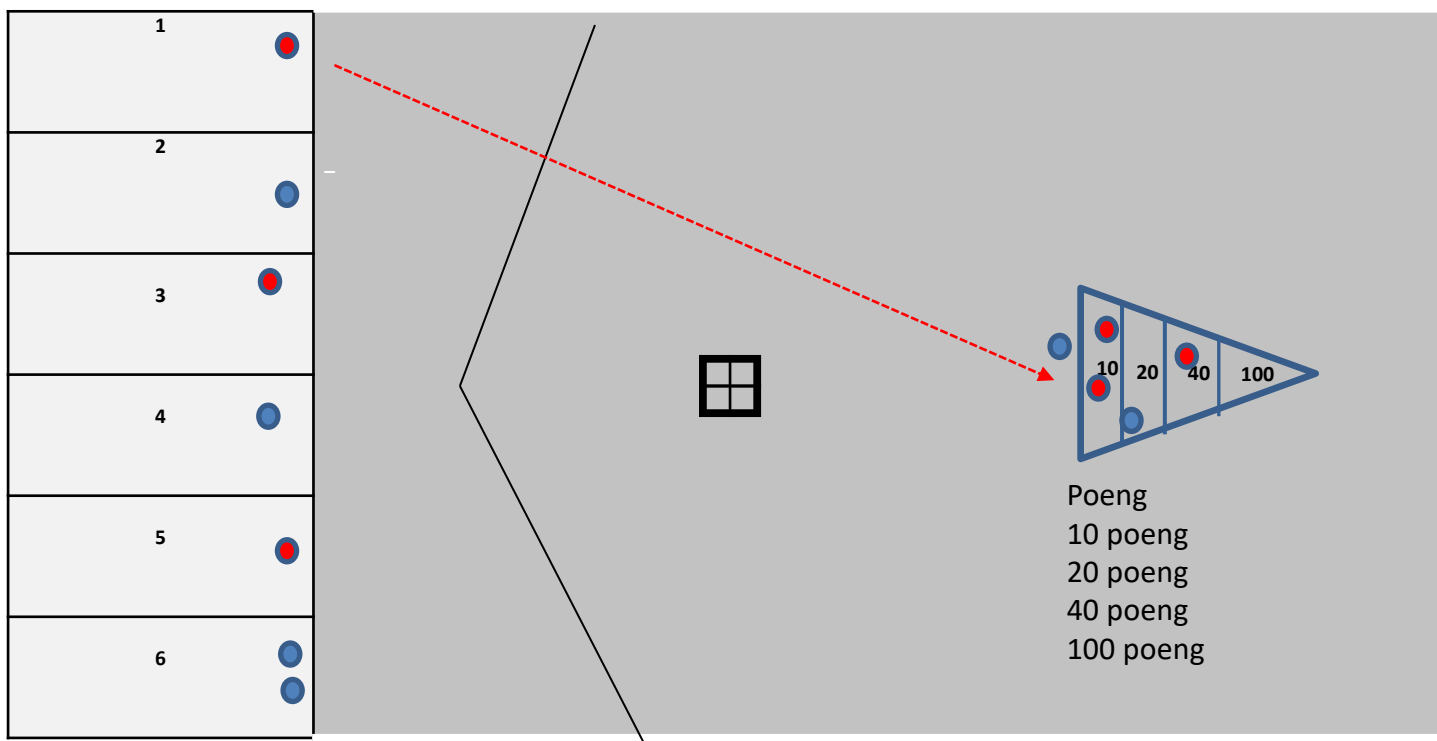
Mellom motstanders baller.

Dette er en øvelse både for kastere og renne spillere.



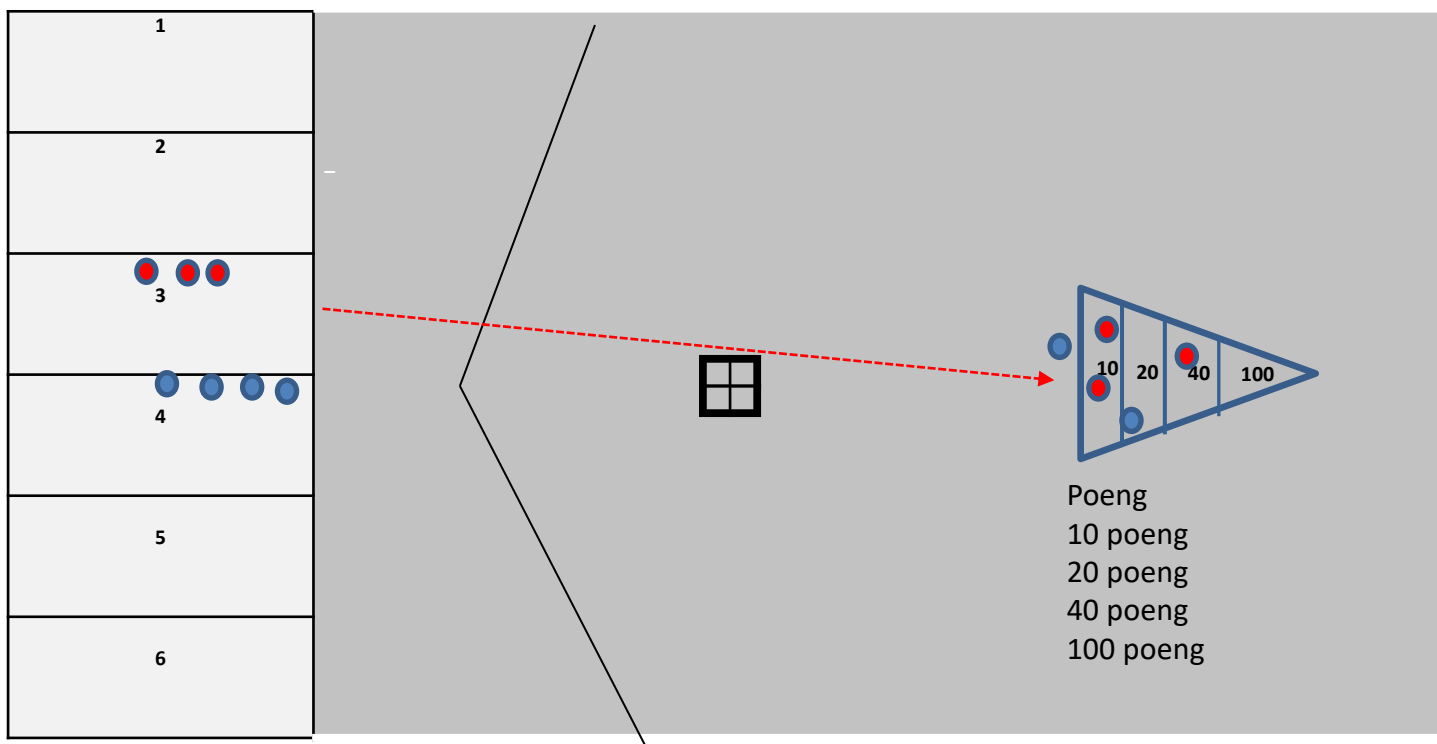
PYRAMIDE SPILL

Pyramide spill med 1 til 6 spiller



PYRAMIDE SPILL

Pyramide spill med 1 til 2 spillere



Spill mot kjebler/flasker.

Vi plasserer 6 flaske/kjebler på forskjellige avstander, rød begynner, treffer rød fortsetter rød til ett eventuelt bom.

Etterpå starter blå. Ikke sett flaskene slik at det er for vanskelig.

