

## KoronaBoccia 2021

Seksjonen lanserer KoronaBoccia. Korona har stoppet de fleste treninger og i den forbindelse inviterer seksjonen alle våre spillere til å delta i KoronaBoccia.

Vi ønsker at alle skal komme i gang å få trent litt boccia, hjemme eller på lokaler som man har tilgang til. KoronaBoccia er individuell trening. Det vil bli lagt ut forskjellige øvelser hver 14 dag som dere kan trene på. Vi ønsker at dere sender inn ett bilde eller film av når dere trener en øvelse.

Send bilde/film til [egil.lundin@nif.idrett.no](mailto:egil.lundin@nif.idrett.no)

Vi trekker ut noen premier for hver øvelse til de som har ett bilde eller film av øvelsen de trener på.

De fleste har sine egne boccia baller, de som ikke har ta kontakt med klubben din å spørre om å få låne ett sett med baller. Det kan også hende at noen utøvere i din klubb har flere ball sett så det kan kanskje være en mulighet å få lånt ett sett.

NB!! Husk at dette ikke er konkurransen som vi hadde sist, her gjelder det å komme i gang å få trene boccia.

Vi ønsker alle lykke til med treningen.

# KoronaBoccia 2021

## Øvelser

Periode 10 til 24 mars

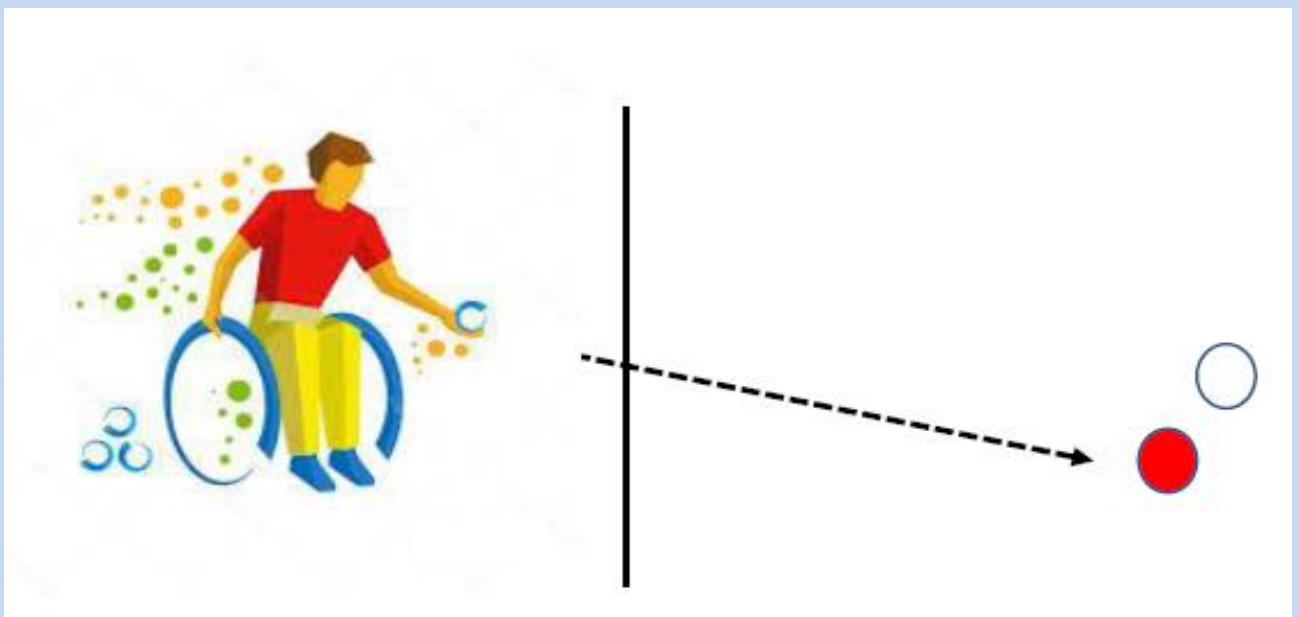
### *Øvelse 1: Førsteball del 1*

Det er en øvelse som man fint kan trenere hjemme. Man trenger ikke store plassen.

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.

Finn deg en plass hjemme for eksempel i stua, gang eller et sted som passer.

**Plasser deg enten med stol, renne eller stående. Lag en linje rett foran deg (det er liksom den hvite linjen i utkast feltet)**



## **Dette er en av de viktigste ballene.**

Som er ved utkast av mål ballen (hvite ballen).

Det som vi trener på her, er å få ballen inn på riktig side av mål ballen.

Starter du med røde baller skal den ligge litt til høyre for mål ballen slik at den dekker sikten for den som kaster med blått.

Her gjelder mange repetisjoner med begge farger.

Varier avstanden hvis du har muligheten for det.

## **Førsteball kastere**

*Hovedformål:*

- Plassering av stand foten eller hjul på stolen skal peke mot retningen du skal kaste.

## **Førsteball rennespiller.**

*Hovedformål:*

- Du begynner med at du justerer rennen slik at rennen er riktig stilt inn mot sikte punktet, f.eks. litt til siden for mål ballen.
- Det viktig å holde hodet i ro blikket festet mot sikte punktet.

## **Øvelse 2: Førsteball del 2**

Her skal du spille første ball mot deg selv.

Du skal ha 3 røde og 3 blå baller. Du starter for eksempel med røde baller. Du kaster mål ballen litt til venstre for deg (hvis du har mulighet). Prøv å legg en rød ball til høyre for mål ballen (hvite ballen).

Tenk hvordan du bør kaste den blå ballen så den kan bli en bedre balle en den rød. Klarere du ikke på første forøk så fortsetter du med blå baller.

Neste runde starter blå, du kaster mål ballen litt til høyre for deg. Legg den blå ballen litt til venstre.

Mange repetisjoner må til. Prøv å variere avstanden hvis du har muligheten,



## Periode 24 mars til 7 april

### Øvelse 3: Skyve av/vekk motstanderballen (Push off)

Tenk det at din motstander har lagt mål ballen (hvite) og farget ball helt inntil mål ballen.

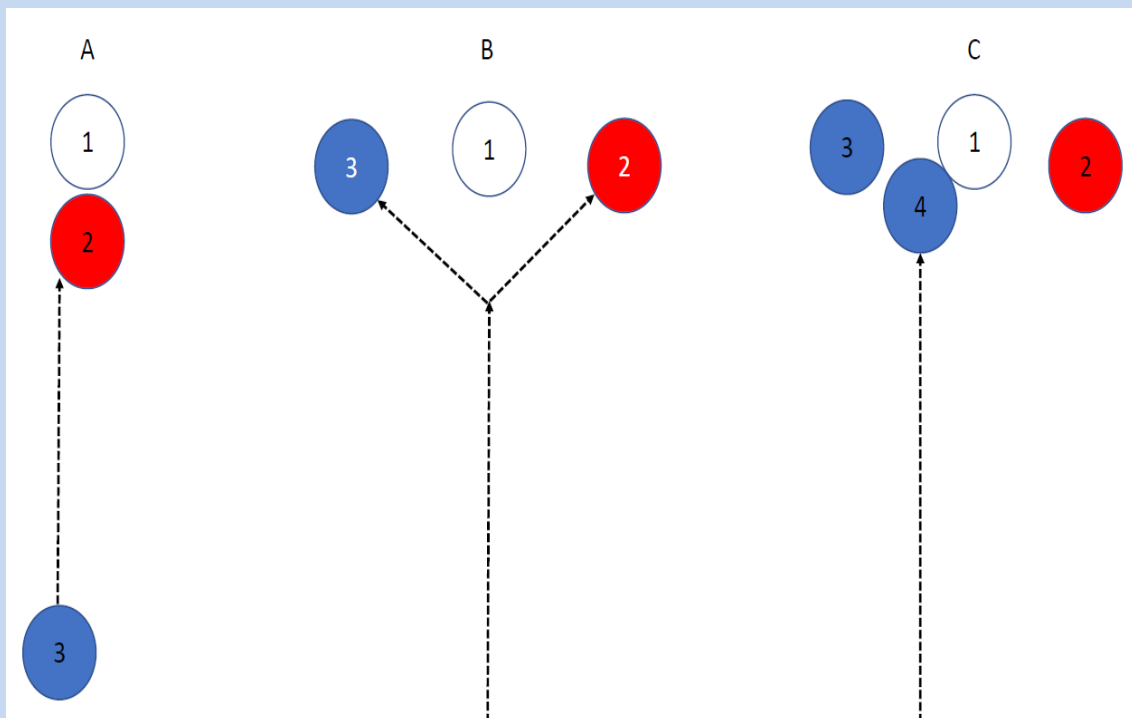
Se fig, punkt A

Du ser ikke noe av mål ballen, hvor bør du sikte og treffe for å få åpning mot mål ballen.

Du begynner med at du legger ut mål ballen (A 1) og legger en farget ball (A 2) helt inntil. (Fig A)

Hvis du bestemmer deg sikte på venstre side av den fargete ballen, og du treffer vil den sannsynligvis den røde ballen (B 2) gå til høyre og blå (B3) mot venstre. (Fig B)

Dette er ikke lett så det må nok mange repetisjoner til. Men får du til skal neste ball legges inn som fig C 4.



### ***Dine oppgaver:***

Fart og riktig linje og plassering.

Resultat skal være å skape ett mellomrom for å få muligheten til å legge inn beste ball.

(Fig C)

Mange repetisjoner og varier avstanden hvis du har muligheten.

### ***Push off kastere***

Hovedformål:

- Plassering av stand foten eller hjul på stolen skal peke mot retningen du skal kaste.

### ***Push off rennespiller.***

Hovedformål:

- Du begynner med at du justerer rennen slik at rennen er riktig stilt inn mot sikte punktet, f.eks. litt til siden for farget ball.
- Det viktig å holde hodet i ro blikket festet mot sikte punktet.

#### Øvelse 4: Spill skyve av/vekk motstanderballen (Push off )

Her skal du spille mot deg selv. Du skal ha 6 røde og 6 blå baller.

Du begynner med at du legger ut mål ballen og legger en farget ball helt inntil lik øvelse 3.

Tenk hvordan du bør treffe den fargete ballen så du kan skapt ett mellomrom for å få muligheten til å legge inn beste ball

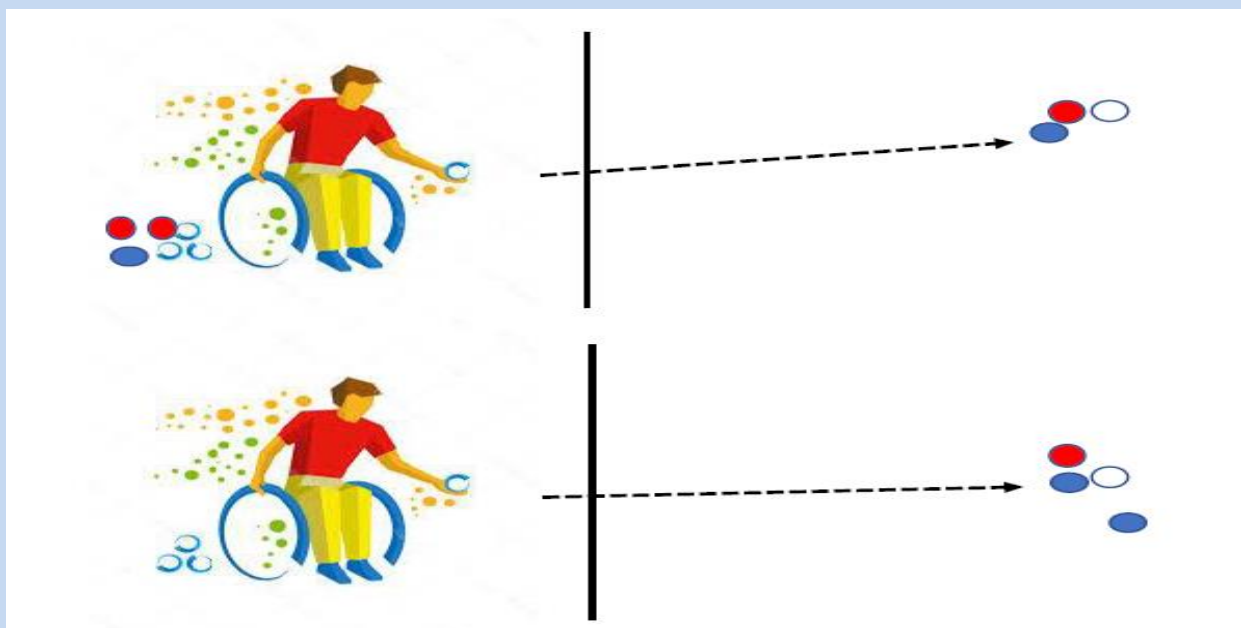
Klarere du ikke på første forøk så fortsetter du med samme farge. Blir den beste ballen fortsetter du til du har brukt alle ballene

Neste runde starter du med for eksempel blå farge inntil mål ballen.

Prøv å variere avstanden og mange repetisjoner.

Se figur.

**Figur: Spill skyve av/vekk motstanderballen (Push off )**



#### Øvelse 4: Touch via egen ball eller motstanders ball. (ricohet)

Nå skal du trene på å bruke egen balle eller motstanders ball for å komme nærmest mål ballen.

Ett skudd/kast hvor ballen går vi egen eller motstanders ball for å komme i scoring posisjon.

Hva trenger du å kontrollere. Fart og riktig plassering.

Plasser ballene A, 1, 2 og 3 lik figur. Avstanden mellom A og 1 er ca 10 til 15 cm..

Varierer avstand og mange repetisjoner.

Se fig.

