

KoronaBoccia 2021

Del 2

Seksjonen ønsker at alle utøvere fortsetter med å komme i gang med å få trent boccia enten hjemme eller på lokaler som man har tilgang til.

Vi startet KoronaBoccia 10 mars, vi ønsker å fortsette denne en periode til.

Den vil vi kalle KoronaBoccia 2021 Del 2.

KoronaBoccia er en individuell trening. Det vil bli lagt ut forskjellige øvelser som dere kan trene på.

Vi ønsker at dere sender inn ett bilde eller film av når dere trener en øvelse.

Når der tar ett bilde/film er det fint om du er med på bilde og nummer på hvilken øvelse du trener på.

Send bilde/film til egil.lundin@nif.idrett.no

Vi trekker ut noen gaver 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 konkurranse som vi hadde sist, her gjelder det å komme i gang å få trene boccia.

Vi ønsker alle lykke til med treningen.

KoronaBoccia 2021

Del 2

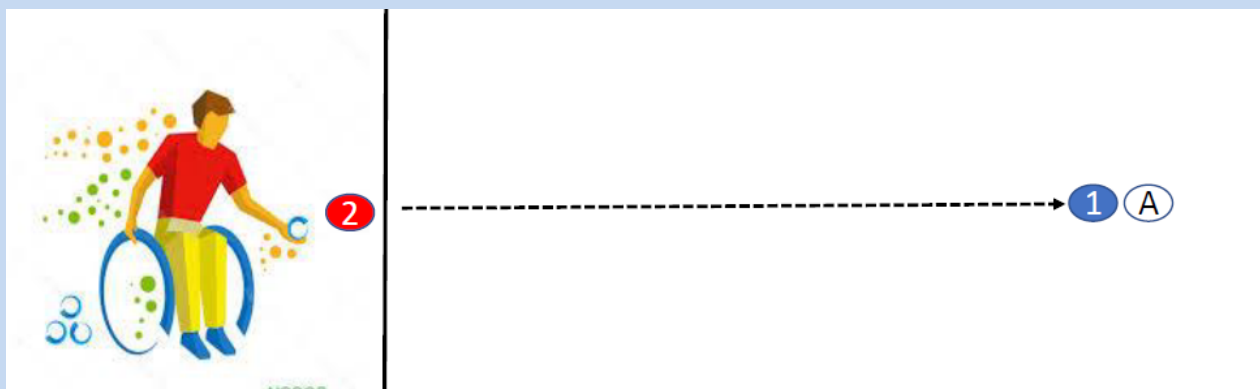
Øvelse 6 til 8

Øvelse 6: Smash

Det er en øvelse som man fint kan trenere hjemme. Man trenger ikke store plassen. Finn deg en plass hjemme for eksempel i stua, gang eller et sted som passer.

Smash er ett hardt skudd langs banen. Det bruker man for eksempel sprengte eller fjerne flere baller.

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



Du legger ut målballen (A) på en avstand som du har plass til. Legg så en farget ball for eksempel blå (1) helt inntil målballen (A).

Du finner riktig linje og plassering og her gjelder stort fart.

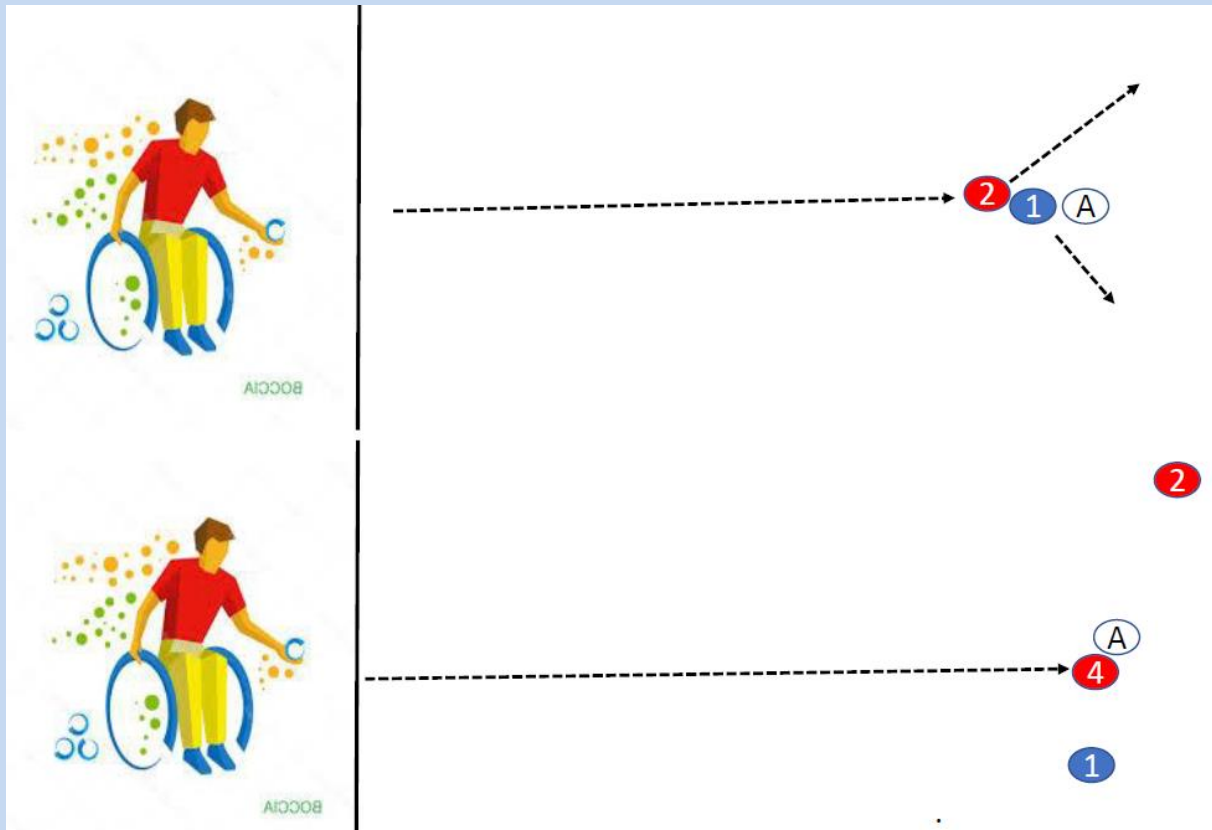
Du starte med å kaste/rulle en ball med stor fart rett på den blå ballen.

Forventet resultat er at du har fått en åpning til mål ballen. Her gjelder mange repetisjoner med begge farger.

Variere avstanden hvis du har muligheten for det.

Begynner dette å sitte kan du gå litt videre med å sikte på siden av den blå ballen og se om resultatet blir bedre.

Se fig.



Når du treffer på venstre siden av den blå ballen (1) vil den mest sannsynligvis gå litt mot høyre (Se øverst på figur), mens den røde ballen vil gå mot venstre.

På grunn av stor fart vil nok den røde ballen (2) rulle lengst vekk, da har du en fin åpning til mål ballen. Hvor du kan legge inn din neste ball (4) inntil mål ballen.

Du bestemmer selv om du vil prøve å treffe venstre eller høyre på den blå ballen.

Forventet resultat er at du har fått en åpning til målballen.

Her gjelder mange repetisjoner med begge farger.

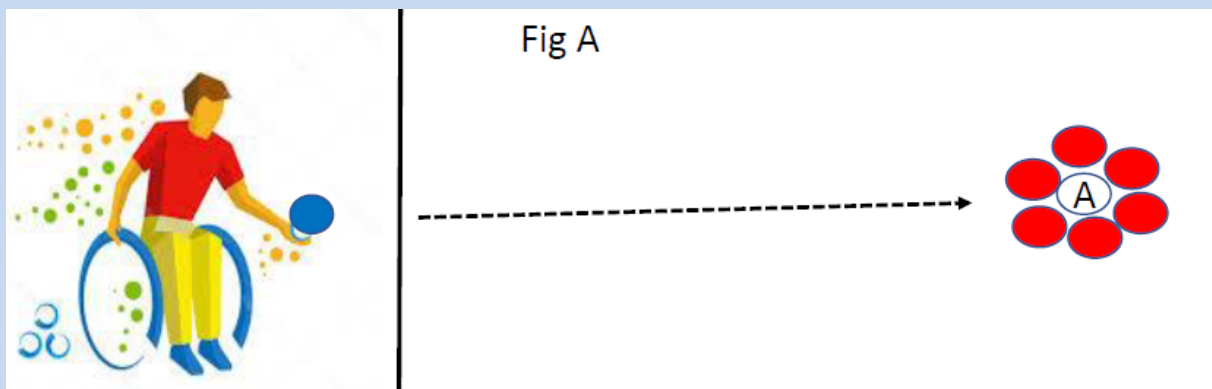
Øvelse 7: Legge seg opp på. (roll on topp)

Legge seg opp på er ett skudd/kast med den hensikt å spille ballen og den legger seg opp på en annen ball(er).

Forventet resultat er å score poeng eller forsvare målballen.

Legg ut for eksempel ut målballen (A) og legg fargete baller rundt den.

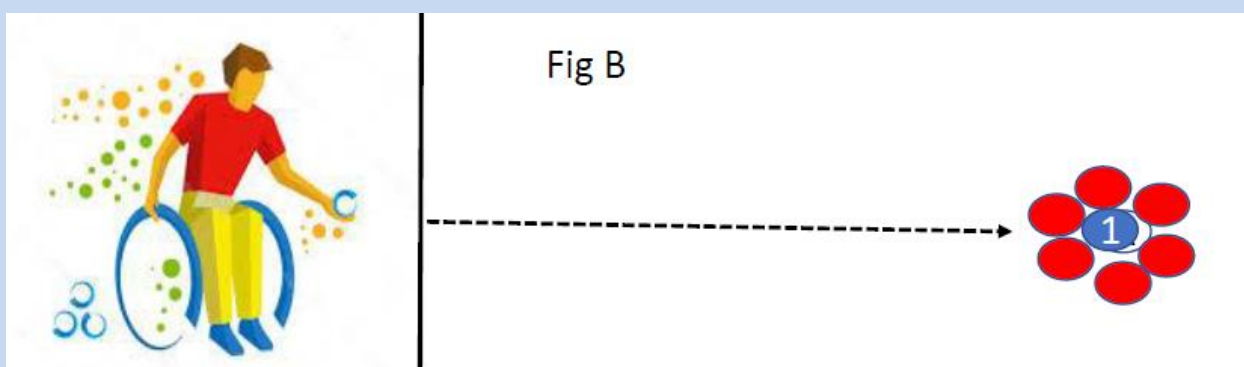
Se fig A



Du begynner med en avstand som passer. Husk at ballen skal være ned til gulvet (banen).

Her er farten og riktig plassering veldig viktig. Ikke gi opp her gjelder mange repetisjoner og forskjellige avstander.

Se fig B

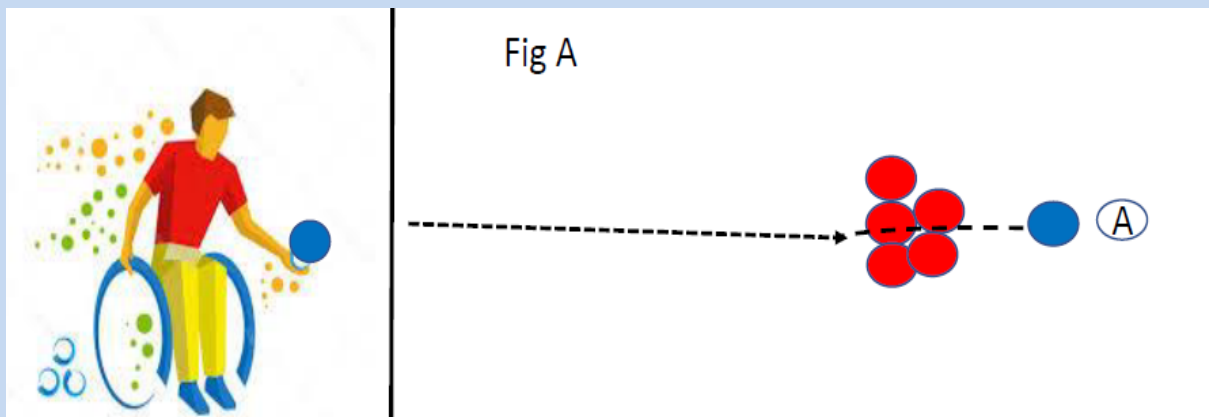


Øvelse 8: Rulle opp og over. (roll up and over)

Dette er et skudd med den hensikt at ballen skal rulle over hindringen.

Forventet resultat kan være å score poeng eller å plassere en ball i ett bestemt område eller målområde.

Se fig A



Plasser mål ballen (A) på en avstand som du har plass til.

Legg 5 fargete baller i som på figuren, det skal være god avstand fra mål ballen til de fargete ballene. (det kan være 2 til 3 ballers avstand)

Hva du må passe på er:

Her er farten og riktig plassering veldig viktig. Ikke gi opp her gjelder mange repetisjoner.

Viktig at ballen skal rulle langs gulvet.

Huske at denne ballen kan være den viktigste ballen for å vinne en kamp eller ta poeng.