

## UTVIKLINGSTRAPP, BOCCIA

Rammebetingelser	10 – 12 års alder.	12 – 15 års alder	16 – 20 års alder	21 - ⇨ års alder
<b>Bosted:</b>	Hos foresatte	Hos foresatte	Hos foresatte evt, skolebestemt	Bestemmes av studie eller arbeid osv.
<b>Trener:</b>	Klubb	Klubb	Klubb – rekrutt trenere/landslagstrener	Klubb – landslagstrener
<b>Treningsmuligheter:</b> <i>Klubb trening. Egne lokaler. Hjemme trening</i>	Tilgang basistrening i klubb.	Tilgang basistrening i klubb. Utviklingsgruppen.	Tilgang basistrening i klubb Utviklingsgruppen og kandidat til satsningsgruppen	Tilgang basistrening i klubb Utviklingsgruppen og kandidat til satsningsgruppen.
<b>Stikkord for treningsmiljøer:</b> <i>Fokus på:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aktivitetsglede</li> <li>▪ Mestring</li> <li>▪ Læring</li> <li>▪ Utvikling</li> <li>▪ Treningsglede/vilje</li> </ul> <i>Langsiktig målstyring Langsiktig planlegging Målklarhet/synlighet</i>  <i>Samarbeidspartnere:</i> - utdanning - yrke	<i>Fokus på utvikling av basiskvaliteter og basisferdigheter</i>  <i>Fokus på utvikling av sosiale relasjoner</i>  <i>Fokus på utvikling av engasjement/innlevelse i de enkelte treningsaktiviteter /opplevelse av mestring</i>  <i>Felles trening jenter/gutter</i>	<i>Fokus på utvikling av grunnleggende taktikk.</i>  <i>Fokus på utvikling av sentrale fysiske kvaliteter</i>  <i>Fokus på utvikling av aktivitets- / mestringsglede og stabile sosiale relasjoner</i>  <i>Felles trening jenter/gutter</i>  <i>Samarbeid med andre klubber – som gir mulighet for trening med andre på samme alder.</i>	<i>Fokus på langsiktig målsetting, langsiktige utviklingsplaner</i>  <i>Fokus på utvikling av allsidig boccia- og taktiske ferdigheter og treningsglede</i>  <i>Fokus på mestring trening og skole</i>  <i>Fokus på læring av bred idrettslig kunnskap om boccia. (regler)</i>  <i>For de beste utøvere: Samarbeid klubb – skole</i>	<i>Fokus på utvikling av evne til egen vurdering</i>  <i>Fokus på videreutvikling av allsidig taktikk og stor treningsvilje.</i>  <i>For de beste legges det fokus på legge til rette ett treningsmiljø og samarbeid med f.eks arbeidsgiver, skole osv.</i>  <i>Fokus på videreutvikling av bred idrettslig kunnskap</i>  <i>For de beste utøvere: Samarbeid klubb – utdanningsinstitusjon</i>

<b>Krav til trenere</b>	<b>En trener med gode basiskunnskaper</b> Max 10 aktive pr trener  Tydelig ledelse. Mål- og rollefordeling i klubb	<b>En trener med god grunnleggende spesial kunnskap, kjenne til utøvers funksjonsnedsettelse og behov.</b> (Bestått Trener 1)  Max 10 aktive-	<b>En trener med god grunnleggende spesial kunnskap, kjenne til utøvers funksjonsnedsettelse og behov.</b> (Bestått Trener 1)  Samarbeid med rekrutt/landslagstrener og toppidrettsutvalg.	<b>En trener med god grunnleggende spesial kunnskap, kjenne til utøvers funksjonsnedsettelse og behov.</b> (Bestått trener 2)  Samarbeid med rekrutt/landslagstrener og toppidrettsutvalg.
<b>Krav til støtteapparat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetsskapende</li> <li>• Stabil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tydelig ledelse / mål /rollefordeling i klubb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilstedeværelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilstedeværelse</li> </ul>

## Generelle treningsmetoder for alle

Fysiske krav	10 – 12 års alder.	12 – 15 års alder	16 – 20 års alder	21 - ⇨ års alder
Kondisjon.	Ingen	Svømming Innowalk Sykkel Andre alternativer ok	Svømming Innowalk Sykkel Andre alternativer ok	Svømming Innowalk Sykkel Andre alternativer ok
<b>Mentale krav</b>				
<b>Overordet mål.</b> Viser stabilitet i opptreden og i treningsarbeid med sunn livsstil og sunne daglige levevaner.	Holdninger	Positivt selvbilde/ avspenning	Målsetning/ Visualisering	Utvikle gode konkurranseplaner  Takle høyt konkurransepress/ Motivasjon og selvtillit
Disiplin og generelle ferdigheter.	Skal være ærlig. Skal være høflig. Skal vise positivsosial adferd ”  Skal vise aktivitets- og mestringsglede. Skal være punktlig. .	Skal vise treningsglede. Skal utvikle konsentrasjonsevne. Skal utvikle positivt idrettslig selvbilde og selvtillit. Skal utvikle identitet som boccia spiller. Skal utvikle kreativitet.	Skal vise utviklingshunger og stor treningsvilje. Skal utvikle evne til å sette langsiktige mål og ta praktiske adferds valg i forhold til målsetting. Skal utvikle evne til å sette opp og følge arbeidsmål. Skal vise evne til å gjennomføre trening på egenhånd. Lære å visualisere	Skal vise ekstrem treningsvilje og ekstrem konkurransemotivasjon. Skal utvikle evne til å planlegge og prioritere tidsbruk (24 timers utøver). Skal utvikle selvinnsikt. Skal utvikle selvstendighet.

		<i>Skal lære å bryte grenser og opptre respektløst i forhold til å tørre i konkurranse.</i>	<i>gjennomføring av konkurranser og trening. Skal utvikle evne til å planlegge og forberede gjennomføring av konkurranser.</i>	
<b>Taktiske krav</b>				
<b>Spill- og taktiske forståelse:</b> <i>Forståelse av spillet og bevisst på taktiske elementer i spillet. Behersker det å kunne ta taktiske valg. Lære å forholde seg til motstanderens spille mønster. Finne motstandernes svakheter, og bevisst kunne utnytte egne styrker i forhold til disse.</i>	<i>Grunninnføring av forståelse av spillet.</i>	<i>Skal ha en forståelse av spillet. Innføring i taktiske elementer.</i>	<i>Klar forståelse av spillet og bevisst på taktiske elementer i spillet.  Behersker det det å kunne ta taktiske valg.  Kunne analysere motstanders taktikk og ferdigheter.  Lære å forholde seg til motstanderens spillemønster</i>	<i>Forståelse av spillet og bevisst på taktiske elementer i spillet.  Behersker det det å kunne ta taktiske valg.  Lære å forholde seg til motstanderens spillemønster  Kunne analysere motstanders taktikk og ferdigheter.  Finne motstandernes svakheter, og bevisst kunne utnytte egne styrker i forhold til disse.</i>

<b>Andre prestasjonsfremmende elementer</b>	<b>10 – 12 års alder.</b>	<b>12 – 15 års alder</b>	<b>16 – 20 års alder</b>	<b>21 - ⇨ års alder</b>
<i>Materiell. Hygiene. Reglement og bestemmelser. Livsstil/rusgifter/antidoping. Ernæring/kosthold. Treningsdagbok. Treningslære. Karriereplanlegging.</i>	<i>Gjøre seg kjent med boccia reglementet.  Læres opp i grunnleggende materiell kunnskap og vedlikehold av materiell.</i>	<i>Skafe seg eksakte kunnskaper om boccia reglementet.  Læres opp i grunnleggende materiell kunnskap og vedlikehold av materiell.</i>	<i>Lære om livsstil, rusgifter, antidoping og ernæring/ kosthold. Mental trening Generell utholdenhetstrening Generell styrketrening Føre treningsdagbok. Avlegge REN UTØVER</i>	<i>Få kunnskap om viktige elementer innen treningslære. Ta ansvar for eget kosthold. Ta ansvar for egen total livssituasjon og planlegging av egen idretts- og yrkeskarriere. Utvikle gode rutiner på kosthold og søvn. Avlegge REN UTØVER</i>
<b>Treningsprogresjon</b>				
<i>Treningsuker pr år Treningstimer pr år Treningsdager pr uke</i>	<i>30 90 1 - 2</i>	<i>40 180 2 - 3</i>	<i>44 198 - 264 3 - 4</i>	<i>50 198 - 525 3 - 7</i>

Spesielle treningsmetoder i forhold til klasser				
<p><b>BC1 – BC2 og BC4</b></p> <p>Skal innom: Valg av håndgrep.</p> <p>Plassering i utkastfelte.</p> <p>Kastvarianter kort, medium og lange avstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første ball</li> <li>• Underarmkast</li> <li>• Overarmkast</li> <li>• Splitt</li> <li>• Smash</li> <li>• Straffe kast</li> <li>• Legge gard</li> <li>• Overhopp</li> <li>• Touch ball.</li> </ul> <p>Gradvis innføring av regler.</p>	<p>Mye lek, og øvelsene bør være rettet mot første ball.</p> <p>Fokus på hånd grep.</p> <p>Fokus på plassering i utkast felte.</p> <p>Enkel innføring av regelverket.</p>	<p>Kastvarianter kort, medium og lange avstand.</p> <p>Håndgrep Utkast felte Første ball Underarmkast Overarmkast Straffe kast</p> <p>Enkel innføring av regelverket.</p>	<p>Fokus på viktigheten på første ball. Hva skjer hvis man misser førteballen.</p> <p>Fokus på riktig valg av kast.</p> <p>Fokus på valg av riktig ball.</p> <p>Viktigheten med smashball</p> <p>Kast Splitt Smash Straffe kast Legg gard Overhopp (direkte og eller via gulv) Touch via andre baller.</p> <p>Trene på 2 stiler av spill. Viktig i forhold til hva motstander velger.</p> <p>Regelverket gjennomgås</p>	<p>Høy fokus på første ball.</p> <p>Sette opp sitt eget spill. Vær trygg på eget spill, selv om motstander spiller på samme avstand.</p> <p>Sikker på sine kast varianter. Hånd grep Utkast felte Første ball Underarmkast Overarmkast Splitt Smash Straffe kast Gard Overhopp Touch via andre baller.</p> <p>God kjennskap til regelverket.</p>
<p><b>BC 3 rennespillere</b></p>	<p><b>10 – 12 års alder.</b></p>	<p><b>12 – 15 års alder</b></p>	<p><b>16 – 20 års alder</b></p>	<p><b>21 - ⇨ års alder</b></p>
<p>Skal innom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avstand, og merking av rennen,</li> <li>• Kjenne sin spille assistent</li> <li>• Bevegelse i utkastfelt</li> </ul> <p>Ballvarianter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første ball.</li> <li>• Hopp.</li> <li>• Tøtsje ball.</li> <li>• Skyve ball bakover.</li> <li>• Straffe</li> </ul>	<p>Avstand og merking av renne.</p> <p>Lær kommunikasjon mellom utøver og spille assistent.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første ball.</li> </ul> <p>Lette og morsomme øvelser rettet mot første ball.</p> <p>Enkel innføring av regelverket.</p>	<p>Bevegelse i utkastfelt. Få utøveren til å</p> <p>Spill på forskjellige avstander.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første ball</li> <li>• Straffe kast</li> </ul> <p>Under spill på trening ha fokus på første ball.</p> <p>Enkel innføring av regelverket.</p>	<p>Bevegelse i utkastfelt.</p> <p>Fokus på riktig valg av kast. Fokus på valg av riktig ball.</p> <p>Få utøveren til å: Spill på forskjellige avstander med</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første ball.</li> <li>• Hopp.</li> <li>• Touchball.</li> <li>• Smash</li> <li>• Skyve ball bakover.</li> </ul> <p>• Straffe (5m)</p> <p>Under trenings kamper diskuter situasjoner og løsninger.</p>	<p>Bevegelse i utkastfelt.</p> <p>Få utøveren til å Spill på forskjellige avstander med</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Første ball.</li> <li>• Hopp.</li> <li>• Touchball.</li> <li>• Smash</li> <li>• Skyve ball bakover.</li> </ul> <p>• Straffe (5m)</p> <p>Under trenings kamper diskuter situasjoner og løsninger.</p>

<p>Gradvis innføring av regelverket.</p>		<p>Regelverket gjennomgås og ha kunnskap.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Straffe ( 5 m)</li> </ul> <p>Under trenings kamper diskuter situasjoner og løsninger.</p> <p>Regelverket må kunnes.</p>	<p>Høyt fokus på eget spill. Lære å takle nye situasjoner.</p> <p>Må kunne regelverket.</p> <p>Kunnskap om motstanderen</p>
<p><b>Konkurransse forberedelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motstander</li> <li>• Kjenne banen</li> <li>• Taktikk</li> <li>• Ball valg.</li> <li>• Utstyr</li> <li>• Kost</li> <li>• Søvn</li> </ul>	<p>Fokus kun på at utsyr er i orden.</p>	<p>Fokus på at utsyr er i orden.</p> <p>Viktigheten med riktig kost og nok søvn før konkurransen.</p>	<p>Fokus på at utsyr er i orden.</p> <p>Viktigheten med riktig kost og nok søvn før konkurransen.</p> <p>Valg av riktige baller.</p> <p>Valg av spilletaktikk.</p> <p>Lær å kjenne det enkelte spilleunderlag godt.</p> <p>Testing avstander på konkurranse banen.</p> <p>Forberede deg selv psykisk og taktisk for hver motstander separat.</p>	<p>Konkurransen må ha høyeste prioritet.</p> <p>Fokus på at utsyr er i orden.</p> <p>Sjekk liste på hva som skal i call room.</p> <p>Studere motstander før konkurransen, underveis i konkurransen og i etterkant av konkurransen.</p> <p>Lær å kjenne det enkelte spilleunderlag godt.</p> <p>Forberede deg selv psykisk og taktisk for hver motstander separat.</p> <p>Riktig valg av baller til ditt spill og motstander.</p> <p>Fokus på søvn og kost,</p>