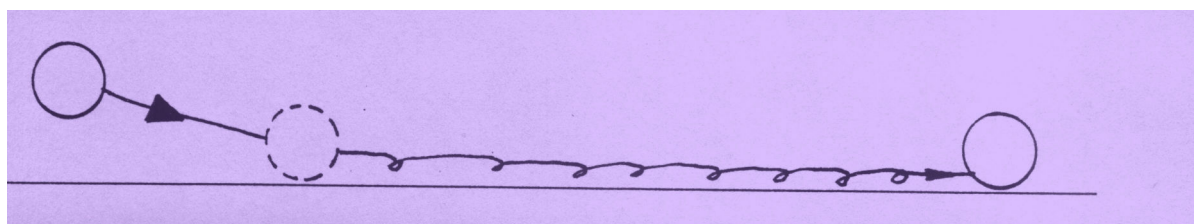


## WSKAZÓWKI SZKOLENIOWE DO WYKORZYSTANIA PODCZAS TRENINGÓW BOCCI.

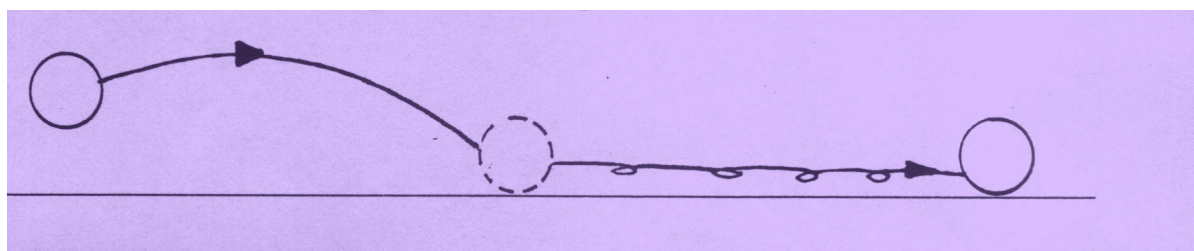
W grze rozróżniamy następujące typy rzutów :

**Rzuty atakujące:**

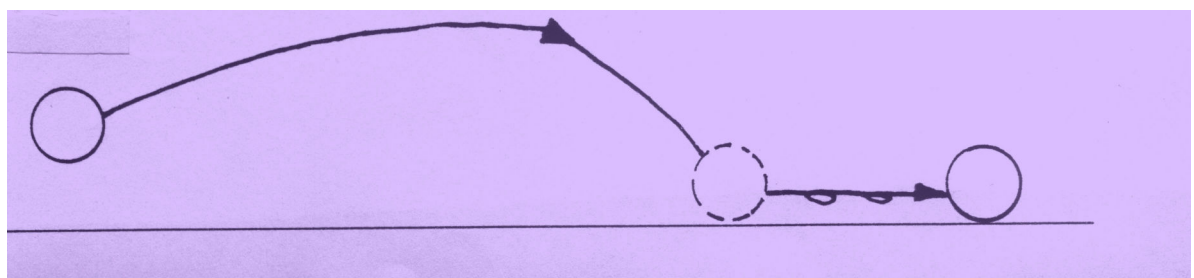
a/ rzut długi : niski - toczony, płaski .



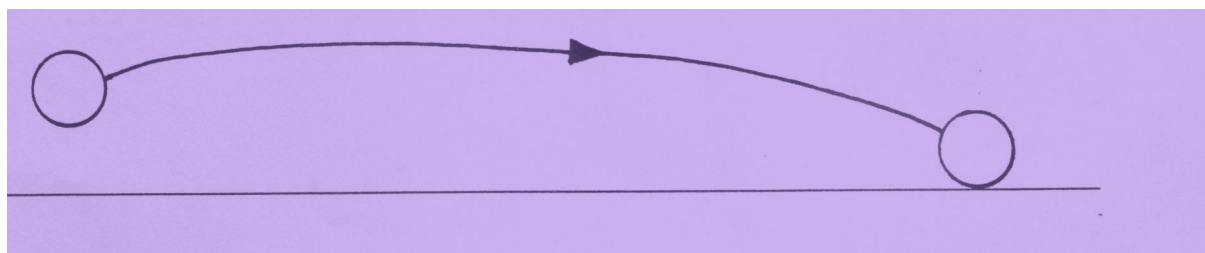
b/ rzut krótki : niewysoki - bila spada pod niewielkim kątem do podłoża i dosyć długo się toczy.



c/ rzut wysoki : dłuższy od poprzedniego, wysoki o krótkim toczeniu się po zetknięciu się z podłożem - spada prawie pionowo.



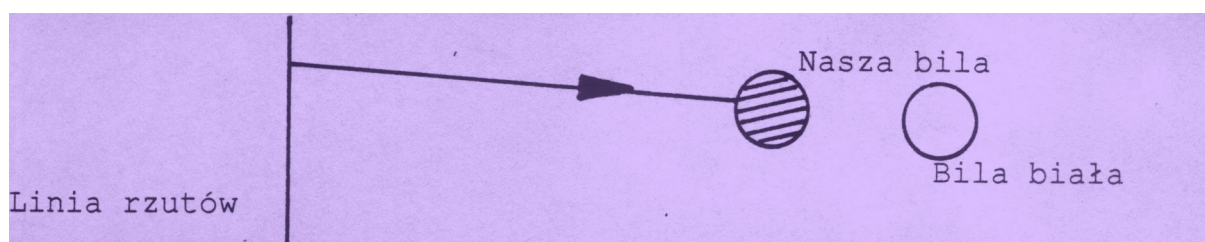
d/ rzut silny, bezpośredni: celowany w konkretny punkt w celu rozbicia układu bil.



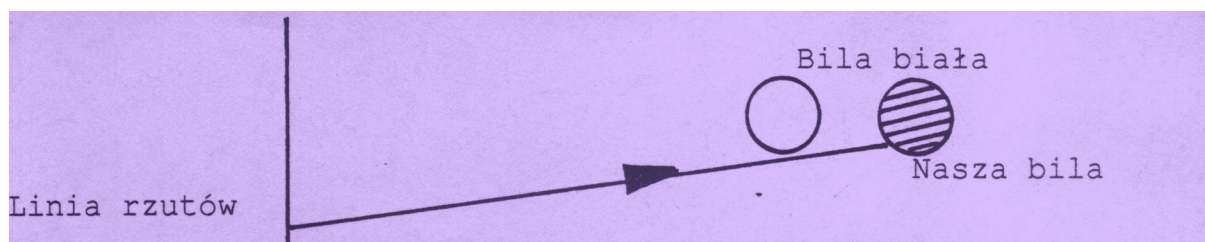


**Rzuty obronne** ( w grze można stosować taktyczne zagrywki , które pozwolą spowodować utrudnienia dla przeciwnika ) :

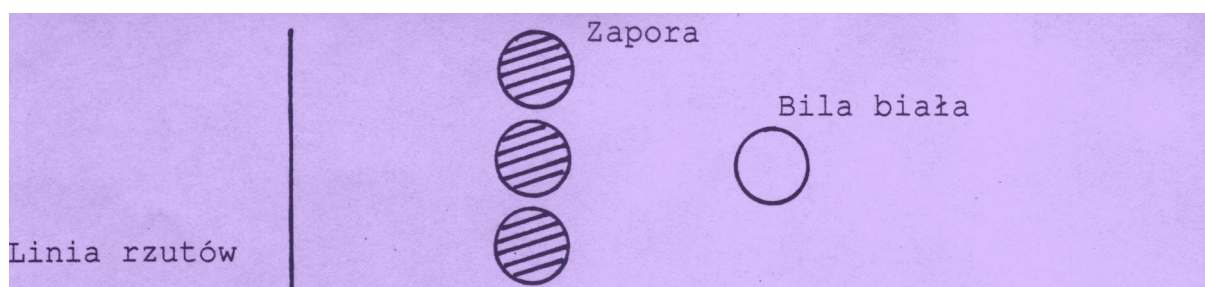
a/ w jednym z pierwszych rzutów należy ustawić swoją bilę przed białą bilą , tak by przeciwnik miał trudności ustawienia swojej bili przy białej.



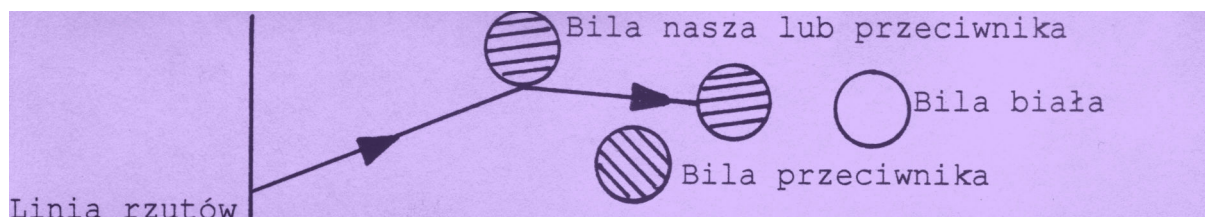
b/ rzut naszą bilą poza bilą białą będzie utrudnieniem dla przeciwnika, ponieważ rzucając swoją bilę może zbyt silnie uderzyć w białą i przysunąć ją do naszej bili.



c/ ustawienie zapory z 2-3 bil przed białą.



d/ rzuty kombinowane - bilardowe.

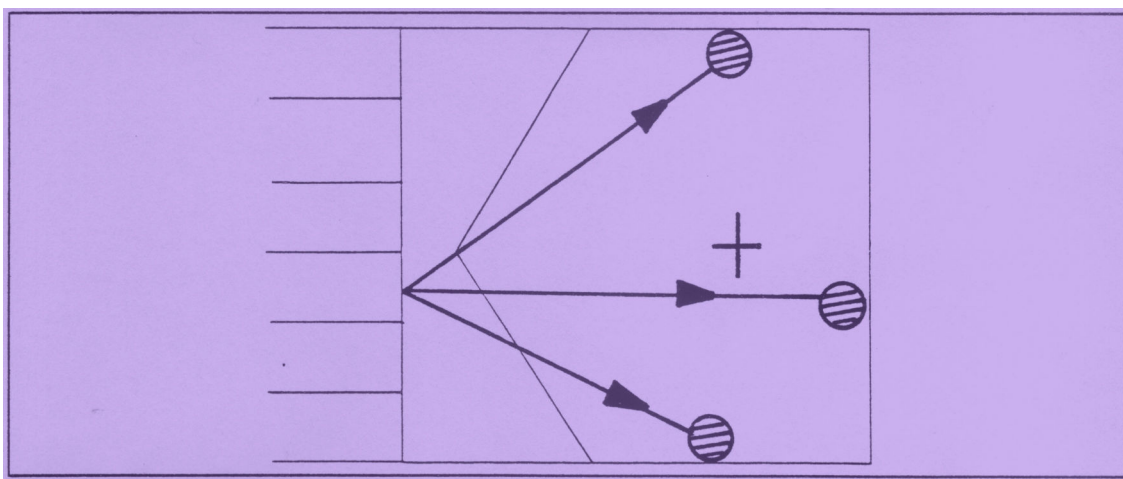




**Rzuty białą bilą** - również powinny być przemyślane . Kierownik zespołu powinien wydać odpowiednie polecenia dotyczące przeprowadzenia rozgrywki w zależności od możliwości technicznych i umiejętności zawodników swojego zespołu i zawodników drużyny przeciwnej.

**Przykłady :**

- Precyzyjne ustawienie białej bili przy bocznych lub szczytowej linii boiska może spowodować wyrzucanie bil przeciwnika poza obręb boiska, ale stwarza także niebezpieczeństwo wyrzucenia własnych bil poza boisko.
- Ewentualne wyrzucenie bili białej poza boisko spowoduje konieczność ustawienia jej na „krzyżu”, co może być korzystne lecz również może decydować o przegraniu rundy.



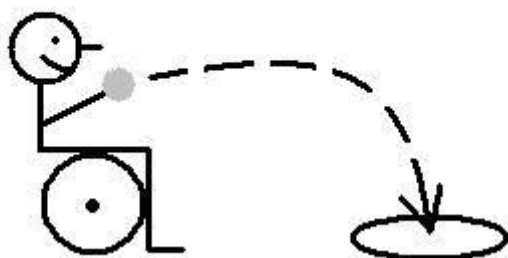
W czasie gier treningowych wszyscy zawodnicy powinni przejść staż „kierownika”, by poczuć się odpowiedzialnymi za zespół i dokonać przemyśleń z tą funkcją związanych.

**Autorzy opracowania : Witold Maciejewski i Grażyna Chrystianowicz**

## Ćwiczenia jakie można zastosować dla doskonalenia gry

### 1. Rzuty indywidualne do obręczy :

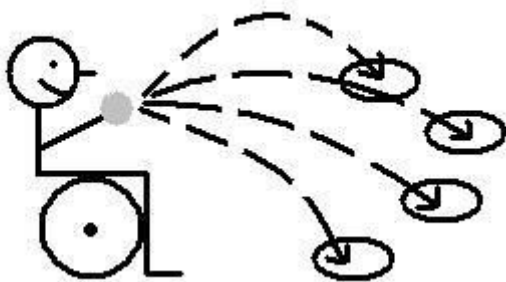
a) rzuty bilami do obręczy hula-hop różnymi sposobami rzutów np. wysokim lub dolnym :



#### To ćwiczenie doskonali:

- umiejętność rzutu górnego i dolnego
- celność rzutu

b) rzuty bil do kilku małych, kolorowych obręczy :



c) odmiana / wersja II – utrudniona :

rzut bili niebieskiej do niebieskiej obręczy , rzut czerwonej bili odpowiednio do czerwonej obręczy.

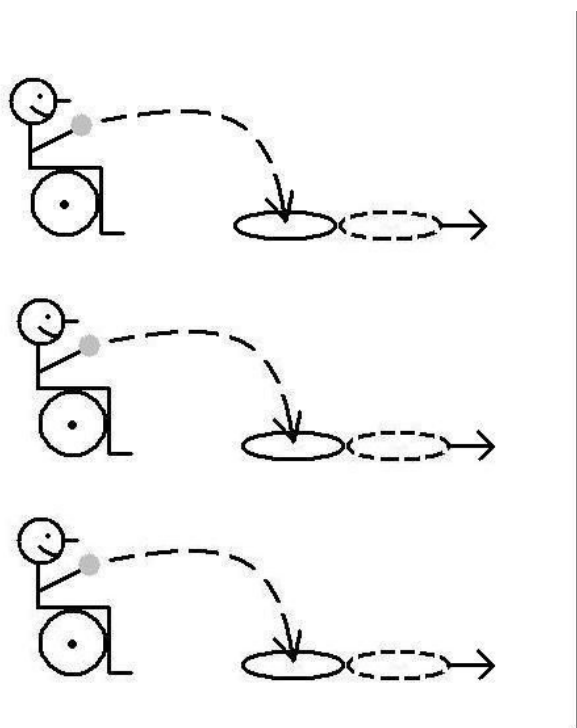
#### To ćwiczenie doskonali:

- celność rzutu
- skuteczność rzutu



## 2. Rzuty do obręczy z elementami rywalizacji (zabawa rzutna pn. "Kto pierwszy przekroczy linię") :

Zawodnicy znajdują się na linii rzutu, przed każdym z nich w określonej odległości leżą obręcze hula-hop. Gracze mają po dwie bile i rzucają swoje bile do środka obręczy dowolnym rzutem. W przypadku, gdy gracz umieści tylko jedną z bil w obręczy zabiera drugą (straconą) i ponownie rzuca do środka obręczy tak długo, aż umieści drugą bilę w obręczy. Gdy zawodnik umieści pomyślnie obydwie swoje bile w środku obręczy, otrzymuje premię i przekłada swoją obręcz o całą jej długość do przodu. Wygrywa ten zawodnik, który jako pierwszy przekroczy swoją obręczą linię końcową wyznaczoną przez trenera.

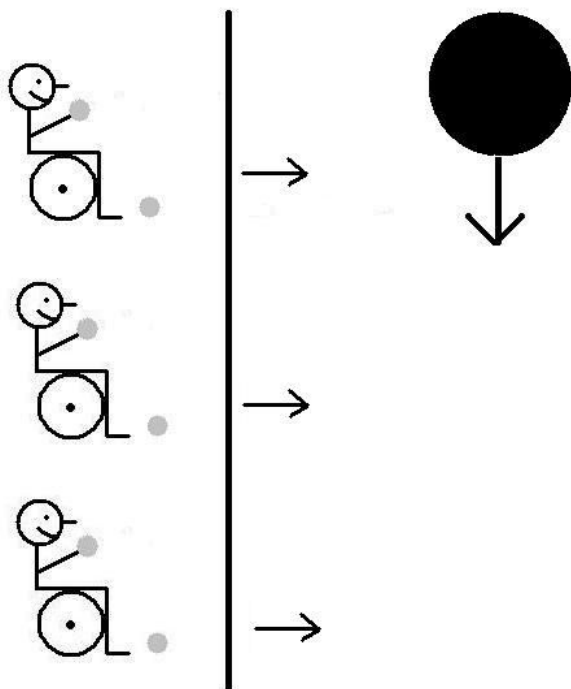


### To ćwiczenie doskonalili:

- wycucie odległości (ze względu na ciągłą zmianę odległości obręczy oraz zwiększanie stopnia trudności)
- wycucie odpowiedniego dozowania siły rzutu ( obręcz blisko - rzut słaby, obręcz daleko - rzut silniejszy)
- celność rzutu

### 3. Rzuty bilami do ruchomego celu ( np. piłki Gymnastic Ball) :

Trener wprawia w ruch piłkę, a zadaniem ćwiczących jest trafienie do toczącej się piłki-ruchomego celu.

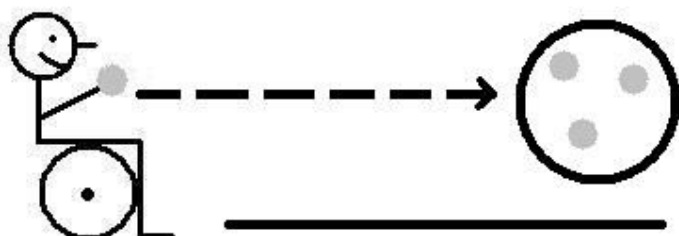


#### To ćwiczenie doskonali:

- koordynację wzrokowo-ruchową
- refleks

### 4. Toczenie bilą wzdłuż prostej linii do wyznaczonego celu np. obręczy.

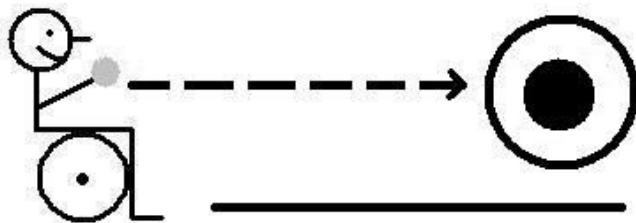
Linia może być narysowana kredą lub może to być rozłożona skakanka) :



#### To ćwiczenie doskonali:

- precyzję rzutu
- wyczucie kierunku rzutu

### 5. Wybijanie piłki z obręczy za pomocą bil.



#### To ćwiczenie doskonali :

- umiejętność silnego rzutu
- celność rzutu
- umiejętność wybijania, która jest przydatna do rozbijania układu bil

*Autorzy ćwiczeń : Lucyna Meyer i Jolanta Melniczak*