



# Boccia training

# Boccia training

# Inhoudsopgave

---

Inleiding	5
Wat is Boccia?	7
Beginnen met Boccia	9
Boccia met beginners	11
Drijfbal	13
Pionbal	15
Punten verzamelen	17
Ladder gooien I	19
Ladder gooien II	21
Muziek spel	23
<b>Trainen</b>	<b>25</b>
Basisvaardigheden	25

---

## Oefeningen 29

---

### ***Plaatsen***

Poortje gooien – Plaatsen	30
Kerstboom – Plaatsen	33
Jack bal – Plaatsen	35
Vlak raken – Plaatsen	37
Boccia Challenge – Plaatsen	39

### ***Kaatsen***

Jack doorkaatsen – Kaatsen	41
Eigen bal doorkaatsen – Kaatsen	43
Torentje omgooien – Kaatsen	45
Hoedje gooien – Kaatsen	47
Sjoelen – Kaatsen	49

### ***Overig***

Op de jack gooien – Overig	51
Overnemen – Overig	53
Torentje bouwen – Overig	55

---

## Wedstrijden 57

---

## Tactiek 61

---

## Boccia in Nederland 67

---

Colofon	68
---------	----



# Inleiding

---

Boccia is een nog jonge sport voor mensen met een motorische handicap. In Nederland wordt de laatste jaren hard gewerkt om deze Paralympische sport meer onder de aandacht te brengen van vooral diegenen die er zoveel plezier aan kunnen beleven; mensen met een handicap die vaak maar aan weinig sporten mee kunnen doen.

Met een toenemend aanbod van boccia op o.a. (mytyl)scholen, revalidatiecentra, en sportverenigingen, is ook de vraag naar kennis bij spelers en trainers toegenomen.

Dit boekje is een hulpmiddel voor zowel de beginnende als de gevorderde speler of trainer. Het bevat praktische informatie, adviezen voor trainingen en vooral veel oefeningen. Bij de oefeningen staat telkens aangegeven voor wie ze geschikt zijn en hoe ze aangepast kunnen worden voor spelers met verschillende kwaliteiten. Uiteraard zijn er nog veel meer oefeningen en variaties mogelijk, wij verwachten dat de creatieve trainer hiermee genoeg inspiratie heeft om van elke training wat leuks te maken.

Bij het samenstellen hebben wij gebruik gemaakt van oefeningen en ervaringen uit de praktijk en ideeën van verschillende spelers en trainers. Boccia is echter een sport die zich nog altijd snel ontwikkelt en dus zijn we nooit klaar. Iedereen wordt dan ook van harte uitgenodigd om oefeningen, ideeën en ervaringen door te geven via [boccia@gehandicaptensport.nl](mailto:boccia@gehandicaptensport.nl) zodat we met z'n allen deze mooie sport naar een nog hoger niveau kunnen brengen.

**Veel succes met de trainingen en wedstrijden!**

*Gehandicaptensport Nederland-boccia*





# Wat is Boccia?

---

Boccia [Botsja] is een miksport die vooral gespeeld wordt door mensen met een zware motorische beperking. Doel van het spel is de eigen rode of blauwe ballen dichterbij de witte doelbal (de Jack) te spelen dan de tegenstander. Hoewel de spelregels van boccia niet moeilijk zijn, is het een sport waar veel tactiek bij komt kijken.

Spelers mogen de bal spelen met hun handen of voeten. Spelers die niet in staat zijn zelfstandig de bal in het spel te brengen, mogen een hulpmiddel (een goot) gebruiken om te spelen. Zij mogen daarbij ook geholpen worden door een assistent die met de rug naar het speelveld zit.

Boccia staat sinds 1984 op het programma van de Paralympische Spelen. Op de Paralympische Spelen wordt in zeven verschillende individuele- en teamdisciplines gestreden om medailles.

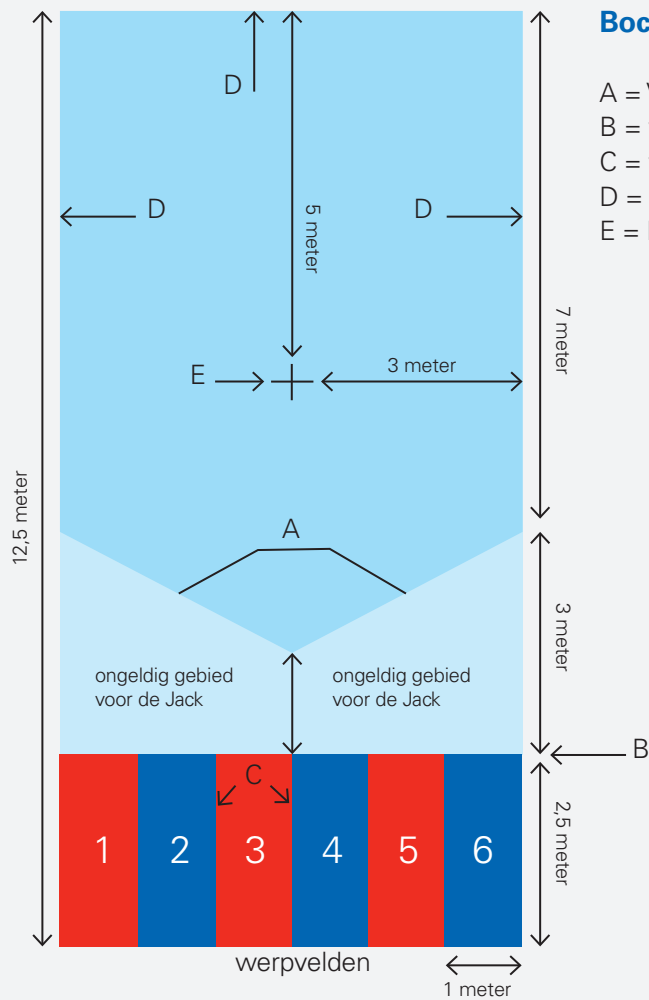
Het leuke van boccia is dat iedereen het kan spelen. Wel of geen beperking, jong of oud, de sport is voor iedereen geschikt.



de Jack







## Bocciaveld

- A = V-lijn
- B = werplijn
- C = werpvaklijn
- D = grenslijnen
- E = het kruis

# Beginnen met Boccia

---

*Je wilt als speler of trainer beginnen met boccia, maar hoe doe je dat? Welke ballen moet je hebben en hoe kom je daaraan? Hoe kan je het beste gooien? Of heb je misschien wel een goot nodig om te kunnen spelen? Wat is voor beginnende spelers belangrijk? En welke spelvormen en oefeningen kan je met deze spelers doen?*

## **Materiaal**

Bocciaballen zijn er in veel verschillende soorten. Een prima set is de Handy-life Superior. Deze ballen hebben officiële afmetingen en gewicht maar niet alle ballen zijn even hard. Zachtere ballen hebben als voordeel dat ze nauwkeuriger te plaatsen zijn maar deze ballen rollen minder ver. Spelers met weinig kracht gebruiken daarom vaak hardere ballen om ook achterin het veld te kunnen komen. Voor veel beginnende spelers zijn de medium of soft ballen van Handy-life het meest geschikt. Meer informatie over het bestellen van materialen is te vinden op [www.boccia.nl](http://www.boccia.nl).

Spelers die niet in staat zijn om de bal te werpen of te schoppen kunnen gebruik maken van een hulpstuk om de bal in het spel te brengen. Om de goot die hiervoor gebruikt wordt te bedienen instrueert de speler zijn of haar assistent, die tijdens wedstrijden niet naar het spel mag kijken. Ook goten zijn er in vele soorten of maten. Een goede goot staat vast op een poot en kan in ieder geval in richting en hoogte afgesteld worden en vastgezet in de juiste stand. Om meer snelheid aan de bal te geven kan de goot verlengd worden met extra delen. De speler moet uiteindelijk de bal in beweging brengen. Dat kan door de bal met bijvoorbeeld de hand of voet los te laten of een tikje te geven. Ook mogen hulpstukken (bijvoorbeeld een stokje dat in de hand gehouden wordt of op een helm bevestigd is) gebruikt worden om de bal in beweging te brengen.

Elke harde, egale vloer is in principe geschikt voor boccia. Met behulp van tape kan eenvoudig belijning worden aangebracht.

## **Mogelijkheden ontdekken**

Een beginnende speler zal eerst moeten ontdekken hoe hij of zij de bal het beste kan spelen. Dit kan met de hand, met de voet of met een goot. Wanneer met de hand gespeeld wordt, kan er een keuze gemaakt worden tussen onderhands en bovenhands gooien. Daarnaast moet er ook een keuze gemaakt worden tussen de linker en rechter hand of voet. Gootspelers moeten met hun assistent leren communiceren, via spraak of met gebaren. Daarbij kunnen zij afspraken maken over de manier van mikken, het bepalen van de hoogte van de bal in de goot en het in beweging brengen van de bal. Het is raadzaam de speler en goot zo op te stellen dat de speler door de goot naar de spelsituatie kan kijken. Voor werpende spelers is het belangrijk dat zij hun rolstoel in de richting van de spelsituatie positioneren zodat zij gemakkelijker die kant op kunnen werpen. Als de rolstoel op de rem staat en dus niet kan wiebelen is het makkelijker om stabiel te gooien.

## **Spelvormen en oefeningen**

Jonge, beginnende spelers willen spelenderwijs op zoek naar hun mogelijkheden. Plezier en variatie in de oefeningen zijn hierbij van groot belang. Basisvaardigheden die in de oefenstof veel terugkomen zijn het richten van de rolstoel, mikken, controleren van de snelheid en bekend raken met de spelregels van boccia.

# Boccia met beginners

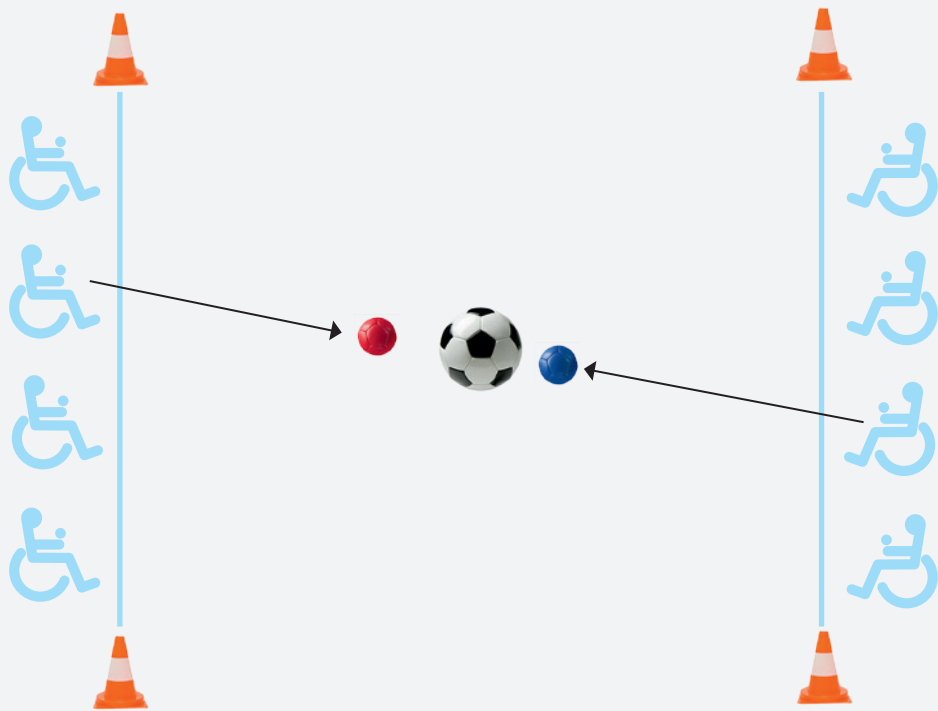
---

*Beginnende spelers hebben vaak nog geen vaste techniek en weten nog weinig tot niets van tactiek. Misschien zijn ze zelfs wel te jong om hier iets van te begrijpen. Deze spelers zijn vooral gebaat bij oefeningen waarin ze spelenderwijs hun mogelijkheden kunnen ontdekken. Oefeningen waarin de regels simpel zijn, alle spelers vaak aan de beurt komen en dingen kunnen uitproberen.*

*Een oefening die in spelvorm wordt aangeboden is vaak leuker. Binnen deze spelvormen kunnen spelers kennis maken met basisvaardigheden als het plaatsen en kaatsen van ballen op verschillende afstanden.*

*Hierna staan een aantal oefeningen en spelvormen uitgewerkt die geschikt zijn voor beginnende spelers.*





kinderen

kinderen



# Drijfbal

---

Naam oefening	Drijfbal
Doel van de oefening	De grote bal over de lijn van de tegenstander proberen te gooien.
Oefening geschikt	Beginners. Vooral een speelse oefening, die leuk is om tegen elkaar te spelen.
Tijdsduur oefening	± 20 minuten

---

Uitleg oefening	<p>Er worden twee teams gevormd. Ieder kind van beide teams krijgt twee of meer bocciaballen. De beide teams gaan achter hun werplijn staan. Als de trainer het signaal geeft mogen beide teams op de bal in het midden werpen. Ze moeten proberen om de bal (bijvoorbeeld een voetbal of basketbal) over de werplijn van de tegenstander te drijven door er met bocciaballen tegenaan te gooien. Als het een team lukt om de bal over de werplijn van de tegenstander te drijven, wint dat team.</p> <p>Ballen die tussen de werplijnen terechtkomen mogen tijdens het spel niet worden opgepakt (uit veiligheid). Ballen die doorrollen en achter de werplijn terecht komen, mogen wel worden opgepakt. Als er veel ballen tussen de werplijnen liggen, wordt er een korte pauze ingelast zodat deze ballen opgehaald kunnen worden.</p>
-----------------	--

---

Manier van variëren	In plaats van een lichte bal kan je ook een medicine ball (of andere ballen gelet op de doelgroep) in het midden neerleggen. Het kost veel meer moeite om deze bal te verplaatsen. Experts kunnen deze oefening ook met de Jack uitvoeren.
---------------------	--

sloot

رنگ رنگ رنگ رنگ



منح منح منح منح

# Pionbal

---

Naam oefening

Pionbal

Doel van de oefening

Alle pionnen van de tegenstander proberen om te gooien.

Oefening geschikt

Iedereen, je kan met deze oefening veel variëren.

Tijdsduur oefening

± 20 minuten. Het is een wedstrijdvorm voor 2 teams die je redelijk lang kan spelen, er wordt vaak heel fanatiek gespeeld.

---

Uitleg oefening

2 spelers/teams zitten tegenover elkaar achter een rij pionnen (5). Tussen de rij pionnen zit een sloot, waar ze om de beurt overheen mogen gooien om een pion om te gooien van de tegenstander. Als dat gelukt is krijgen ze de pion in hun rij erbij. Het gaat erom wie het eerst alle pionnen van de tegenstander om heeft gegooid.

---

Manier van variëren

Als alle pionnen zijn omgespeeld is het spel meteen afgelopen. Je krijgt ze er dan niet meer bij in je eigen rij. Zo is het sneller afgelopen.

1 grote pion in het midden van de sloot die je niet mag raken. Als één van de teams deze pion raakt is het spel meteen afgelopen en heeft het team dat de pion heeft omgespeeld direct verloren.

Je kan ook de pionnen vervangen door grotere of kleinere objecten om het moeilijker of makkelijk te maken. Bijvoorbeeld door kleine blokjes.

6	5	6
4	3	4
2	1	2

3	3	3
2	2	2
1	1	1



Het scoringsgebied

# Punten verzamelen

---

Naam oefening	Punten verzamelen
Doel van de oefening	De bedoeling is dat je zoveel mogelijk punten scoort door je 6 ballen in de vierkantjes te gooien die staan voor verschillende punten.
Oefening geschikt	Beginners, is een leuke speelse manier om aan de vaardigheid mikken te werken. Het is een ideaal spel om als wedstrijdvorm te gebruiken.
Tijdsduur oefening	± 15 minuten

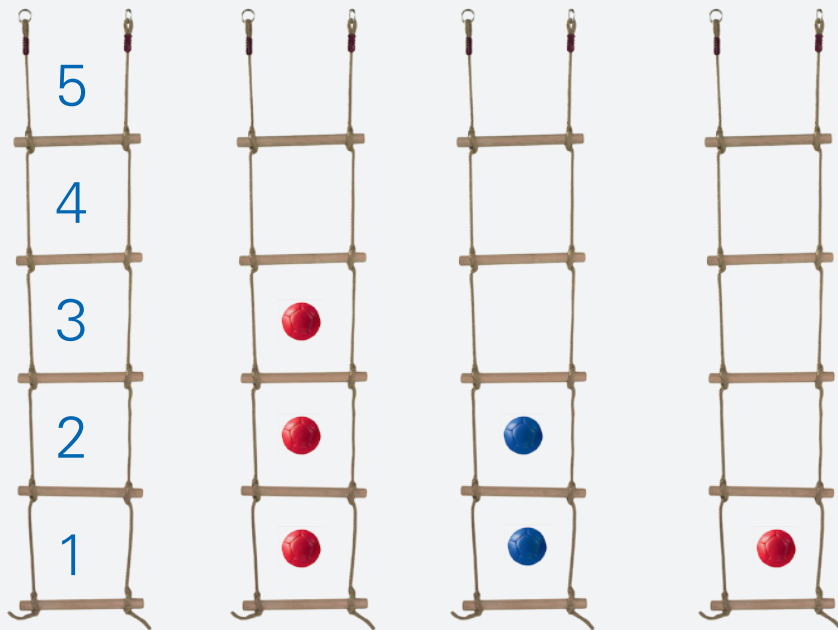
---

Uitleg oefening	Je hebt 6 ballen en probeert zoveel mogelijk punten te scoren vanaf verschillende afstanden, 3m, 5m, 7m en 9m. Je mag vanaf verschillende plekken gooien, als je maar achter de werplijn blijft staan.
-----------------	--

---

Manier van variëren	<p>Je kan spelen met de afstand waarop je het vierkant neerlegt. Zo leren spelers op alle afstanden te mikken. Ook de grootte van de vakken in het vierkant kan je aanpassen. Is het te moeilijk dan maak je ze groter, is het te makkelijk dan maak je de vierkanten iets kleiner.</p> <p>Boter, kaas en eieren. De vakken zijn allemaal leeg, en jij moet proberen om 3 van jouw ballen op een rij te krijgen. Dat kan horizontaal, verticaal en diagonaal.</p> <p>Je kan ook nog variëren door 3 rode ballen voor het vierkant te leggen. Hoe verder de ballen worden 'doorgekaatst' hoe meer punten je vergaart.</p>
---------------------	--





# Ladder gooien I

---

Naam oefening	Ladder gooien
Doel van de oefening	Ervoor zorgen dat je zo snel mogelijk alle ballen in de verschillende vakken hebt gegooid.
Oefening geschikt	Iedereen, is een goede speelse oefening om te leren mikken.
Tijdsduur oefening	± 15 minuten. Niet te lang op 1 oefening blijven hangen, want vooral het plezier is belangrijk bij deze oefening.

---

Uitleg oefening	<p>Elke speler heeft een eigen ladder voor zich op de grond liggen.</p> <p>1) Vanaf een startlijn gooit hij eerst een bal in het dichtstbijzijnde vak. De volgende bal moet in het 2e vak enzovoort. Wie heeft als eerste in de goede volgorde in alle vakken een bal gegooid?</p> <p>2) Wedstrijd. Iedere speler krijgt op voorhand al 5 punten (bijvoorbeeld in de vorm van blokjes). De spelers gooien nu om de beurt een bal (eerst in het 1<sup>e</sup> vak, dan het 2<sup>e</sup> vak enzovoort). Is de bal goed gegooid dan hoeven ze verder niets te doen. Is de bal fout gegooid (naast de ladder of in het verkeerde vak) dan moeten ze één van hun punten aan de tegenspeler geven. Opdracht: wie heeft op het eind van het spel de meeste punten.</p>
-----------------	---

---

Manier van variëren	Je kan variëren met de afstand van de ladder, hoe verder weg je de ladder legt, hoe moeilijker het plaatsen wordt. Je kan ook de vakken in de ladder wat kleiner maken, waardoor ze een minder groot scoringsgebied hebben. Ook als je geen ladder hebt kan je de oefening doen door zelf vakken aan te wijzen op de vloer.
---------------------	---



# Ladder gooien II

---

Naam oefening	Ladder gooien II
Doel van de oefening	Proberen om de bal in het juiste vak te gooien.
Oefening geschikt	Beginners/kinderen
Tijdsduur oefening	± 15 minuten

---

**Uitleg oefening**

Wie aan de beurt komt, gooit twee dobbelstenen. De speler telt de ogen van de dobbelstenen en mag hierna de boccia ballen in de vakjes met het goede nummer proberen te gooien. Als er een 5 en een 3 wordt gegooid (in totaal 8), mag de speler een bal in het vak met nummer 8 gooien, maar hij mag ook meerdere vakken gebruiken, zolang het totaal maar 8 is.

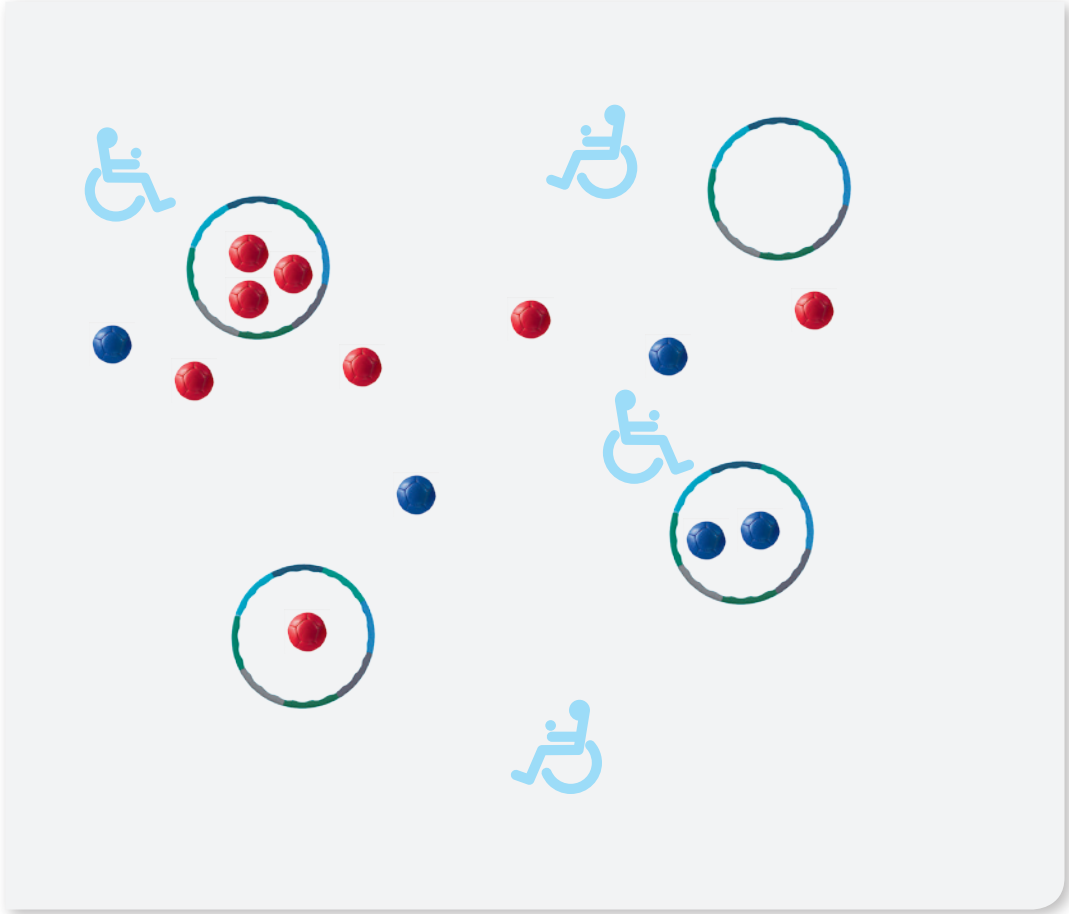
We maken wederom gebruik van de ladder die nu dwars voor de speler op de grond ligt.

---

**Manier van variëren**

Je kan het bij kinderen combineren met rekensommen. De spelers krijgen een (hoofdreken)som, rekenen deze uit en gooien dan 1 bal in het vak met het goede antwoord.

Bij jongere kinderen kan je spullen op de grond leggen die ze moeten tellen.





# Muziek spel

---

Naam oefening	Muziek spel
Doel van de oefening	Het gooien van de bal in een bepaalde hoepel.
Oefening geschikt	Beginners, is een makkelijk maar vooral leuk spel.
Tijdsduur oefening	± 10 minuten

---

Uitleg oefening	Je hebt 3 ballen per persoon en rijdt door elkaar heen, wanneer de muziek stopt, sta je zo snel mogelijk stil. Je gooit dan één of meerdere ballen in de dichtstbijzijnde hoepel.
-----------------	---

---

Manier van variëren	Moeilijker: als de muziek stopt, wordt er een kleur genoemd, je gooit de bal in de hoepel met die kleur.
---------------------	--



# Trainen

---

*Wanneer spelers vaardiger en ouder worden, zullen zij zich verder willen toeleggen op het gericht verbeteren van hun vaardigheden; trainen. Spelers met een verder ontwikkelde werp- of roltechniek kunnen met specifieke oefeningen hun vaardigheden en mogelijkheden uitbreiden en inslijpen.*

## **Basisvaardigheden**

In de basis kent boccia twee belangrijke vaardigheden; plaatsen en kaatsen. Het plaatsen van de bal is belangrijk om een goede eerste bal in de lijn van de tegenstander, dichtbij de Jack, te leggen. Maar ook om extra punten te scoren of een verdediging op te bouwen. Kaatsen kan gebruikt worden om een bal van de tegenstander weg te spelen, of een eigen bal of misschien zelfs wel de Jack door te kaatsen. Door de tactische keuze die gemaakt wordt kan een bal plaatsen of kaatsen dus veel verschillende betekenissen hebben. De belangrijkste daarvan worden hier verder uitgewerkt.

## **Plaatsen**

### *Jackbal*

Het spelen van de Jack en de eerste bal. Het is hierbij belangrijk dat de eerste bal tussen de Jack en de tegenstander ligt zodat deze geen rechtstreekse lijn naar de Jack meer heeft. Hoe kleiner de afstand tussen de Jack en de eerste bal, hoe moeilijker het voor de tegenstander wordt om de situatie over te nemen. Ook later in het end kan het zijn dat de Jack open ligt, soms liggen er dan meer ballen in de buurt die je kan gebruiken om je bal goed te plaatsen, bijvoorbeeld als er een poortje ligt waar je doorheen kunt gooien.

### *Verdedigen*

Wanneer je het end niet meer denkt te kunnen winnen kan het verstandig zijn je overige ballen zo te plaatsen dat de tegenstander geen extra punten kan scoren. Hiervoor is het

belangrijk om een bal precies te kunnen plaatsen, vaak tegen één of meerdere andere ballen aan om zo een hoopje te vormen waar de tegenstander niet meer doorheen kan breken.

### ***Scoren***

Als je tegenstander geen ballen meer heeft en er is nog ruimte bij de Jack, kan je met je overige ballen extra punten scoren. Ook hiervoor moet je deze ballen precies kunnen plaatsen, afhankelijk van hoeveel ruimte er is om te scoren. Hoe verder de beste bal van de tegenstander van de Jack ligt, hoe meer ruimte je hebt.

### **Kaatsen**

#### ***Opengooien***

Wanneer je tegenstander een bal zo goed tegen de Jack heeft gegooid dat je er niet meer bij kunt komen, kan het verstandig zijn om 'open te gooien'; hard tegen de situatie aangooien zodat er ruimte ontstaat voor je volgende bal, die je dan kunt plaatsen.

#### ***Doorkaatsen***

Soms heeft één van je ballen die al in het veld ligt een duwtje nodig om bijvoorbeeld bij de Jack te komen. Soms is dat een flinke tik, in andere situaties kan een centimeter verplaatsing al meer dan genoeg zijn. Hierbij is het dus belangrijk om goed in te kunnen schatten hoe hard je de bal moet kaatsen, harder is niet altijd beter.

#### ***Wegkaatsen***

Een bal van de tegenstander die (in de weg) ligt wil je soms wegkaatsen. De snelheid van kaatsen luistert hier vaak minder nauw; weg is weg. Let hierbij goed op of de bal vrij kan weggrollen of dat er iets achter ligt. In dat laatste geval heeft de bal veel meer snelheid nodig!

### *Ergens op gooien*

Als er veel ballen in de weg liggen waardoor je over de grond weinig mogelijkheden meer ziet, kan je proberen door de lucht bovenop de situatie te gooien. Hiermee kan je de Jack of een andere bal wegspelen, zodat er weer ruimte ontstaat. Ook als je moeilijk over de grond kunt kaatsen is dit een sterk wapen!

### **Combinaties**

Er zijn ook veel situaties te bedenken waarin je een combinatie van kaatsen en plaatsen wilt gebruiken, bijvoorbeeld de bal van de tegenstander een klein tikje geven en zelf bij de Jack blijven liggen. Dit zijn ballen waarbij richting én snelheid heel precies moeten zijn, hieraan kan je een topspeler herkennen!





# Oefeningen

---

Plaatsen 30

---

Kaatsen 41

---

Overig 51

---

# Poortje gooien – Plaatsen

Naam oefening

Poortje gooien

Doel van de oefening

Het scoren van zoveel mogelijk punten. Hierbij komen veel elementen kijken. Zoals mikken naar de Jack, doorkaatsen van je eigen ballen en scoren.

Oefening geschikt

Iedereen, want in de oefening is veel te variëren in moeilijkheidsgraad, door middel van de afstand en grootte van het poortje.

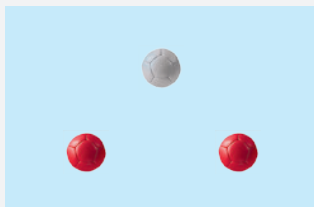
Tijdsduur oefening

± 20 minuten

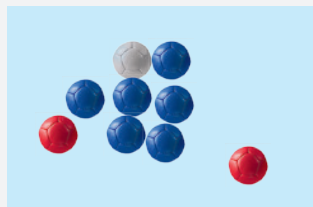
---

Uitleg oefening

De bedoeling van de oefening is om zoveel mogelijk van je eigen kleur ballen bij de witte al in de buurt te leggen. Daarbij is alles mogelijk. Je kan de rode wegkaatsen, of je eigen bal dichterbij de Jack gooien. De ballen liggen aan het begin van de oefening ongeveer 30 centimeter uit elkaar.



(beginsituatie) Positie speler



(eindsituatie) Positie speler

---

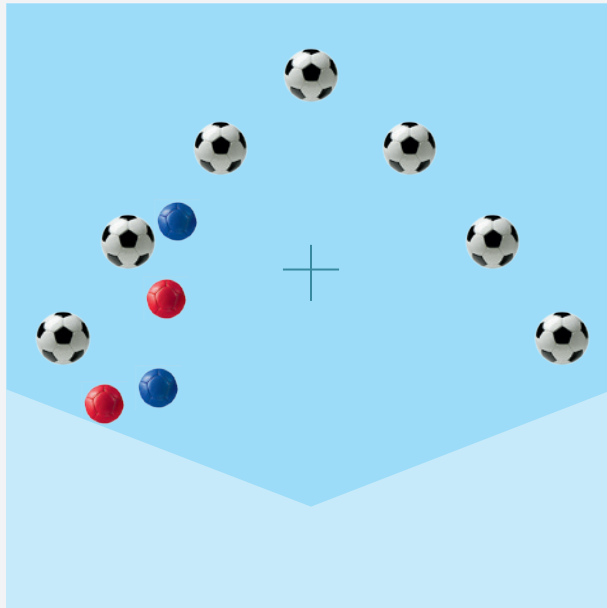
In dit geval liggen er 6 blauwe ballen dichterbij dan de 1<sup>e</sup> rode bal. Dus dat betekent dat je 6 punten hebt verdiend. De afstand van het poortje kan verschillen. Poortje gooien is ook een goede oefening om de vooruitgang van spelers bij te houden. Door de score op verschillende afstanden regelmatig bij te houden krijg je een goed beeld van het niveau van de spelers op verschillende afstanden. Een prima aantal is drie rondes op 3m, 5m, 7m en 9m. De totaalscore en de score per afstand zijn goede graadmeters als je ze regelmatig bijhoudt. Goede spelers kunnen 40 punten scoren, toppers 50!

---

### Manier van variëren

Je kan de oefening makkelijker maken door de rode ballen verder uit elkaar te leggen, waardoor je makkelijker door het poortje heen kunt gooien. Ook kan je het gehele poortje dichterbij leggen, waardoor het mikken makkelijker wordt.

Wil je het juist moeilijker maken, dan kan je de rode ballen dichterbij elkaar leggen, zodat je er moeilijker tussen door kunt gooien en er weinig ruimte is om 6 punten te scoren. Je zal de verdedigende ballen dan weg moeten duwen of wit meenemen zodat er meer ruimte komt. Je kan ook de gehele afstand van het poortje vergroten.



speler  
rood

speler  
blauw



= de ballen in het veld in de vorm van een kerstboom

# Kerstboom – Plaatsen

---

Naam oefening	Kerstboom
Doel van de oefening	Het is de bedoeling dat je jouw ballen zo dicht mogelijk in de buurt gooit van de ballen die in het veld liggen. Deze ballen liggen in de vorm van een kerstboom.
Oefening geschikt	Iedereen, ook bij deze oefening kan je weer veel variëren.
Tijdsduur oefening	± 15 minuten

---

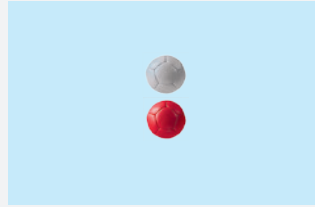
Uitleg oefening	<p>De bedoeling is om jouw eigen ballen zo dicht mogelijk bij de ballen in het veld te gooien. In het veld liggen de ballen in de vorm van een kerstboom. Zie het plaatje.</p> <p>Hiernaast zie je dat twee spelers een wedstrijd tegen elkaar spelen. Elke speler probeert één bal zo dicht mogelijk bij de bal in het veld te leggen. De kleur die het dichtst bij de bal in het veld ligt krijgt 1 punt. Als beide spelers alle ballen hebben gespeeld tel je de score op, en kijk je wie er gewonnen heeft.</p>
-----------------	---

---

Manier van variëren	Om het makkelijk te maken kan je de kerstboom iets minder groot maken, waardoor de ballen dichterbij komen te liggen, of de ballen dichterbij leggen. Om het moeilijker te maken kan je een tijd afspreken waarin de spelers de ballen gegooid moeten hebben.
---------------------	---



(beginsituatie) Positie speler



(eindsituatie) Positie speler

# Jackbal – Plaatsen

---

Naam oefening	Jackbal
Doel van de oefening	Het trainen van de 1° bal in de wedstrijd.
Oefening geschikt	Gevorderden, het is een moeilijke oefening en voor de beginner ook geen leuke oefening, aangezien er veel herhaling in zit.
Tijdsduur oefening	Zorg dat je niet te lang bij dezelfde afstand blijft hangen, dan word het te saai.

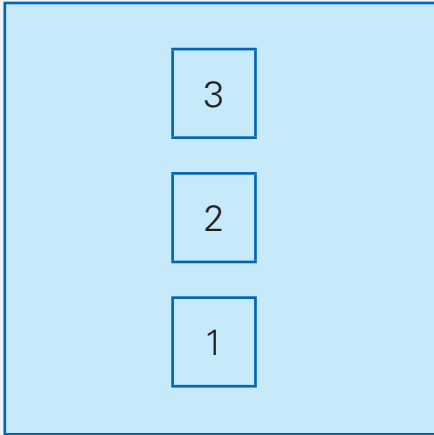
---

Uitleg oefening	<p>De oefening is eigenlijk heel simpel. Je legt ergens in het veld een Jack neer en de speler probeert zijn bal er zo dicht mogelijk bij te spelen. Het liefst er tegenaan, op zo'n manier dat de bal aan de voorkant tegen de Jack blijft liggen. Na elke bal die is gegooid haal je deze bal weer weg, zodat telkens alleen de Jack blijft liggen en de speler zijn worp kan herhalen.</p> <p>De gegooide rode bal ligt nu precies voor de Jack, waardoor het lastig voor de tegenstander wordt om bij de Jack te komen. Dit is precies de bedoeling van de oefening.</p> <p>Ook deze oefening kan je weer op verschillende afstanden spelen.</p>
-----------------	--

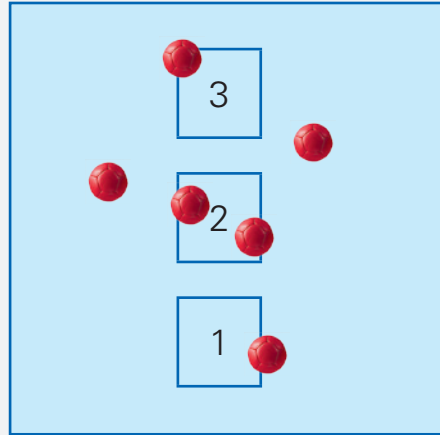
---

Manier van variëren	<p>Om de oefening makkelijker te maken kan je de Jack dichterbij leggen.</p> <p>Wil je hem juist moeilijker maken dan vergroot je de afstand naar de Jack. Als variatie kan de speler ook zelf de Jack en daarna zijn eerste bal spelen.</p>
---------------------	--





(beginsituatie) Positie speler



(eindsituatie) Positie speler

# Vlak raken – Plaatsen

---

Naam oefening	Vlak raken
Doel van de oefening	Een bal met de juiste richting en snelheid naar een plek in het veld spelen.
Oefening geschikt	Iedereen, de oefening kan je makkelijk aanpassen aan het niveau van de sporters of spelers.
Tijdsduur oefening	Als je een wedstrijdje gaat doen met 2 spelers moet je natuurlijk een tijd afspreken, of het aantal ballen dat gegooid mag worden.

---

Uitleg oefening	<p>Voor elke speler liggen 3 vierkanten op de grond. Het is de bedoeling dat de spelers zoveel mogelijk ballen in 1 van de 3 vierkanten gooien.</p> <p>Zoals je in het plaatje van de eindsituatie ziet, scoort de speler met de rode ballen nu 8 punten. Als de bal de lijn raakt van het vak telt hij al. Dus hij hoeft er niet helemaal in te liggen. Dit is een leuk spel om in wedstrijdvorm te spelen.</p>
-----------------	--

---

Manier van variëren	<p>Wil je de oefening iets makkelijker maken, dan kan je de vierkanten groter maken, waardoor het makkelijker is om punten te scoren.</p> <p>Of je kan de vierkanten dichter bij leggen, waardoor de kans op punten scoren groter is.</p>
---------------------	---

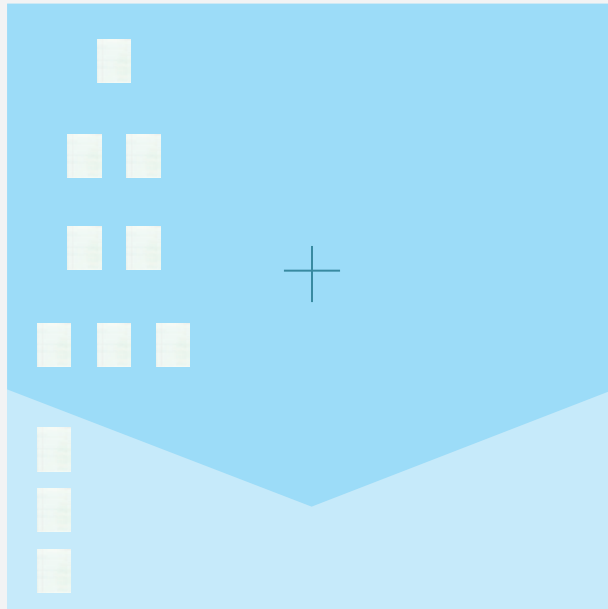
level 5

level 4

level 3

level 2

level 1



speler  
rood

speler  
blauw

# Boccia Challenge – Plaatsen

---

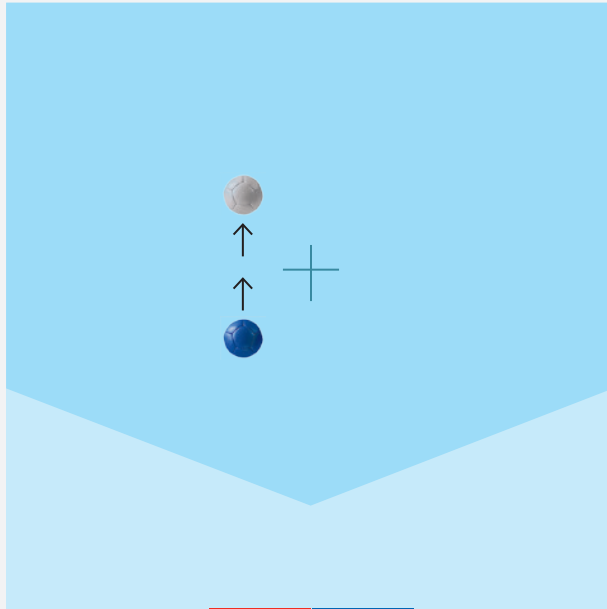
Naam oefening	Boccia Challenge
Doel van de oefening	Het is de bedoeling om op elk A-4'tje 1 bal neer te leggen.
Oefening geschikt	Iedereen, want je kan ook variëren met de grootte van het papier of de afstand waar je de A-4'tjes neer legt.
Tijdsduur oefening	Totdat 1 speler alle levels heeft uit gespeeld. Of tot een afgesproken maximum tijd.

---

Uitleg oefening	<p>In het veld liggen verschillende levels. Je begint bij level 1, en probeert naar level 5 te komen. Hieronder in het veld zie je de verschillende levels liggen.</p> <p>Het is de bedoeling dat in een beurt van maximaal 6 ballen, op elk A-4'tje 1 bal komt stil te liggen. Voor elk level heb je 3 pogingen. Wanneer het lukt gaat de speler naar het volgende level, haal je het level niet in 3 pogingen, dan ga je een level terug. En zo ga je door tot dat je level 5 hebt gehaald of de afgesproken tijd voorbij is.</p>
-----------------	---

---

Manier van variëren	Als het te gemakkelijk is ga je het proberen te doen met minder dan 6 ballen per level. Of je kan het aantal van 3 pogingen per level terugbrengen naar bijvoorbeeld 2 pogingen. Als het juist te moeilijk is kan je meer pogingen per level gebruiken. Vind je het dan nog iets te moeilijk kan je de A-4'tjes dichter bij leggen.
---------------------	---



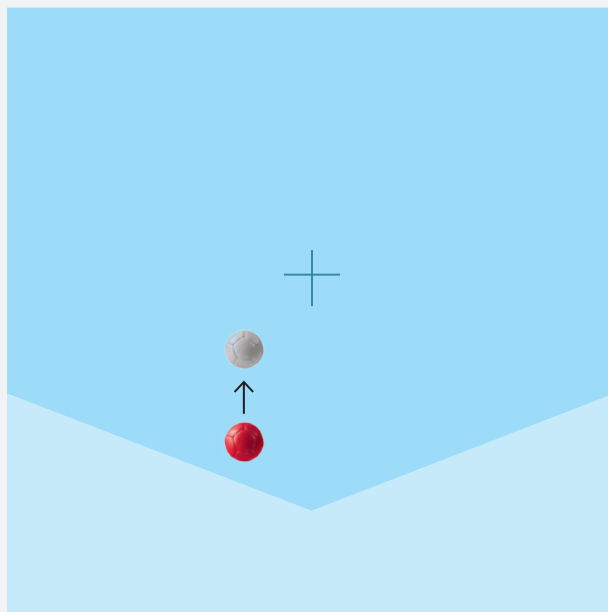
speler  
rood

speler  
blauw

# Jack doorkaatsen – Kaatsen

---

Naam oefening	Jack doorkaatsen
Doel van de oefening	Het is de bedoeling dat je de Jack in het veld zo ver mogelijk door kaatst met je eigen ballen.
Oefening geschikt	Gevorderden, het is niet makkelijk de Jack met een flinke snelheid te raken.
Tijdsduur oefening	5 - 10 minuten. Omdat het steeds hetzelfde is, en je constant hard aan het gooien bent kan het ook fysiek erg zwaar zijn.
<hr/>	
Uitleg oefening	De Jack in het veld probeer je zo ver mogelijk weg te kaatsen met je eigen ballen. De afstand die de Jack heeft afgelegd schrijf je op als score. Hoe verder de afstand van de Jack, hoe beter natuurlijk.
<hr/>	
Manier van variëren	Als de oefening goed gaat, kan je het ook nog wat moeilijker maken. In plaats van over de grond tegen de Jack aan te gooien kun je ook proberen om vanuit de lucht in 1x op de Jack te gooien. Dus zonder dat de bal die je gooit de grond aanraakt. Ook hier meet je weer de afstand van de Jack op.



speler  
rood

speler  
blauw

# Eigen bal doorkaatsen – Kaatsen

---

Naam oefening	Eigen bal doorkaatsen
Doel van de oefening	Het doel van de oefening is om de gekleurde bal die voor de Jack ligt, door te kaatsen tegen de Jack aan.
Oefening geschikt	Gevorderden, want het doel waar je op moet mikken is klein. Je moet goed kunnen inschatten hoe hard je de bal gooit, want de gekleurde bal moet tegen de Jack aan blijven liggen.
Tijdsduur oefening	± 15 minuten. Je bent steeds bezig met kaatsen en met hard gooien. Fysiek is het dus best zwaar voor een speler.

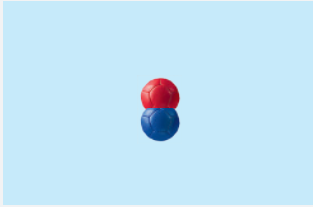
---

Uitleg oefening	In het veld ligt een situatie waar een gekleurde bal iets voor de Jack ligt. Het is de bedoeling dat je de gekleurde bal die voor de Jack ligt, doorkaatst waardoor ze tegen elkaar aan komen te liggen. Het is echter wel de bedoeling dat de gekleurde bal recht voor de Jack blijft liggen zodat de tegenstander er moeilijk bij kan komen.
-----------------	--

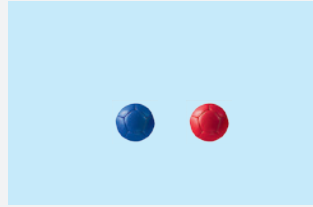
---

Manier van variëren	Je kan de oefening moeilijker maken door de afstand tussen de gekleurde bal en de Jack te vergroten. Daardoor moet je harder gaan gooien en wordt het mikken lastiger. Ook kan je met de plaats in het veld variëren, als het te makkelijk is kan je achteraan in het veld gaan spelen. Om het makkelijker te maken verklein je de afstand tussen de ballen, en kan je voor in het veld gaan spelen. Hele goede spelers kunnen als extra uitdaging proberen de bal waarmee ze kaatsen ook voor de situatie te laten eindigen. Zo ligt de Jack door 2 ballen beschermd!
---------------------	--





(beginsituatie) Positie speler

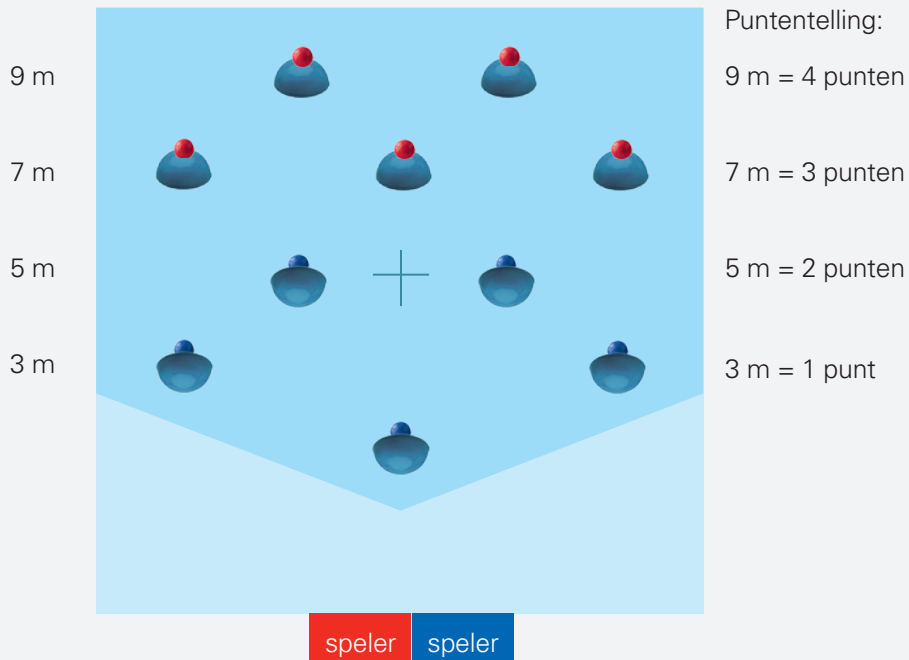


(eindsituatie) Positie speler

# Torentje omgooien – Kaatsen

---

Naam oefening	Torentje omgooien
Doel van de oefening	Het doel van de oefening is om zoveel mogelijk torentjes van 2 ballen om te gooien.
Oefening geschikt	Gevorderden, je moet met vaart kunnen mikken.
Tijdsduur oefening	± 15 minuten. Je bent steeds bezig met kaatsen en met hard gooien. Dus fysiek is het best zwaar voor een speler.
<hr/>	
Uitleg oefening	In het veld liggen torentjes van 2 (of 3) ballen. Spelers proberen met zo weinig mogelijk ballen alle torentjes om te gooien.  De ballen zijn van elkaar af gegooid. Voor elk torentje dat om is gegooid kan je ook een aantal punten geven.
<hr/>	
Manier van variëren	Door de plek waar de torentjes staan te veranderen kan je de oefening makkelijker of moeilijker maken. Ook kan je er een wedstrijd van maken door twee spelers tegen elkaar te laten spelen. Wie gooit de meeste torentjes om?



= een hoedje dat op zijn kop ligt, met daarin een bal. (Deze bal kan je eruit spelen door hard tegen het hoedje aan te gooien, waardoor de bal eruit rolt).



= een hoedje waar de bal op ligt. (Deze bal kan je eraf spelen door hem licht aan te raken, dan rolt hij al van het hoedje af).

# Hoedje gooien – Kaatsen

---

Naam oefening	Hoedje gooien
Doel van de oefening	Het scoren van zoveel mogelijk punten door de bal van het hoedje af te gooien. Of als het hoedje op zijn kop ligt door de bal uit het hoedje te gooien.
Oefening geschikt	Iedereen, want je kunt veel variëren met deze oefening.
Tijdsduur oefening	Tot dat alle ballen uit of van de hoedjes zijn gegooid of de afgesproken tijd voorbij is.

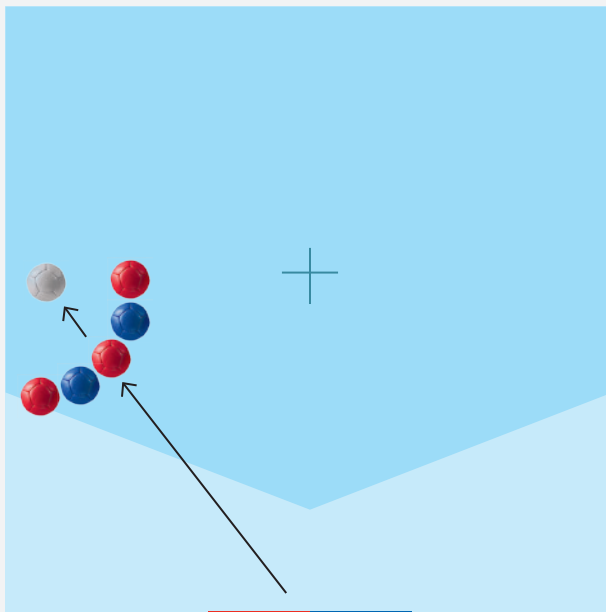
---

Uitleg oefening	De bedoeling van de oefening is om zoveel mogelijk punten te scoren, door de bal van het hoedje of uit het hoedje te spelen. Je speelt dit spel dus met zijn tweeën op 1 veld. Zie hiernaast op het voorbeeld.
-----------------	--

De puntentelling: 3 meter = 1 punt, 5 meter = 2 punten, 7 meter = 3 punten en 9 meter = 4 punten.  
Het is aan de spelers zelf te bepalen voor welke afstand ze als eerste gaan.

---

Manier van variëren	Ook bij deze oefening zijn er veel verschillende mogelijkheden om te variëren. Is het te moeilijk, dan kan je de afstand naar de objecten verkleinen, waardoor de scoringskans groter wordt. Is het te makkelijk dan kan je alles iets opschuiven naar achteren waardoor het moeilijker wordt te raken.
---------------------	---



speler  
rood

speler  
blauw

# Sjoelen – Kaatsen

---

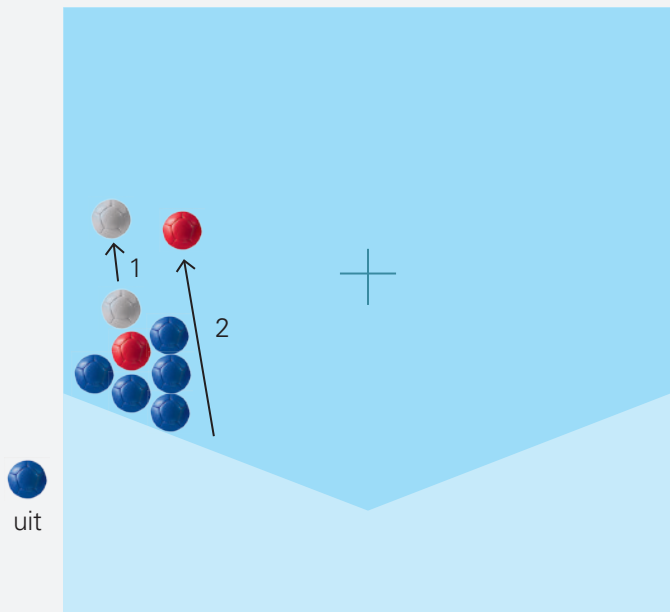
Naam oefening	Sjoelen
Doel van de oefening	Het doorkaatsen van de rode en blauwe ballen. En uiteindelijk met de 2 overgebleven blauwe ballen punten scoren.
Oefening geschikt	Experts
Tijdsduur oefening	± 15 minuten. Het is voornamelijk een kaatsoefening dus het kan fysiek zwaar zijn voor de speler.

---

Uitleg oefening	<p>De bedoeling van de oefening is dat je eerst probeert de middelste rode bal door te kaatsen en daarna de andere 2 rode ballen doorkaatst naar de Jack. Dan zijn al je rode ballen op.</p> <p>Daarna ga je de 2 blauwe ballen proberen door te kaatsen naar de Jack. Je houdt dan nog 2 blauwe ballen over, hiermee ga je proberen punten te scoren voor blauw. Doordat de eerste ballen nooit precies hetzelfde gaan levert deze oefening steeds nieuwe situaties op. Naast een goede kaatsoefening is het dus ook een prima oefening om het inzicht in lastige situaties te vergroten.</p>
-----------------	--

---

Manier van variëren	Om het moeilijker te maken kan je de afstand van de situatie verleggen. Achter het kruis zal deze oefening voor de meeste spelers echter niet goed uit te voeren zijn. Is het te moeilijk, leg de situatie dan dichterbij, zodat je meer bezig kunt zijn met het mikken dan met het hard gooien.
---------------------	--



speler rood	speler blauw
----------------	-----------------

# Op de Jack gooien – Overig

---

Naam oefening	Op de Jack gooien
Doel van de oefening	De Jack raken door de lucht.
Oefening geschikt	Experts
Tijdsduur oefening	± 10 minuten. Het is een moeilijke en vermoeiende oefening.

---

**Uitleg oefening**

Situatie: jij bent de kleur rood, dus in de wedstrijd mag je beginnen. Je gooit een perfecte 'plakbal'. Dan is de tegenstander aan de beurt, die gaat hem 1x proberen open te gooien maar hij mist. Hij kiest ervoor om te gaan verdedigen, en hij legt 5 ballen precies voor de Jack.

Maar jij hebt nog 5 rode ballen over, je wilt hier natuurlijk meer punten uit halen. Het ligt goed verdedigd, maar je kan nog wel proberen om door de lucht de Jack naar achteren te stoten. Als dat gelukt is, zoals op de afbeelding te zien is, kan je gewoon langs de blauwe ballen gooien om extra punten te scoren.

---

**Manier van variëren**

Ook bij deze oefening kan je variëren met de afstand in het veld. Hoe verder de situatie weg ligt, hoe moeilijker je het jezelf maakt. De oefening is van zichzelf echter al vrij lastig.





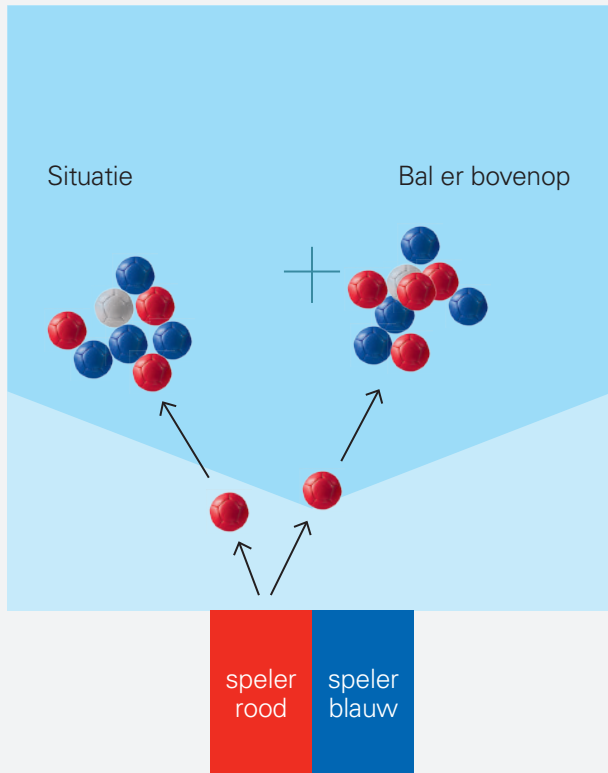
speler  
rood

speler  
blauw

# Overnemen – Overig

---

Naam oefening	Overnemen
Doel van de oefening	De situatie overnemen in 3 ballen.
Oefening geschikt	Iedereen, je kan veel variëren met de moeilijkheid in deze oefening. Dus het is makkelijk aan te passen aan de speler waardoor hij voor iedereen te gebruiken is.
Tijdsduur oefening	± 20 minuten. Er is veel variatie mogelijk in deze oefening. Er komen ook steeds verschillende vaardigheden aan bod zoals opengooien, wegkaatsen en jackbal. Daardoor blijft deze oefening wat langer leuk.
<hr/>	
Uitleg oefening	De bedoeling van de oefening is dat je in maximaal drie worpen een bal dichterbij de Jack krijgt dan de bal die er al ligt. De trainer legt een situatie neer die de speler vervolgens moet oplossen.
<hr/>	
Manier van variëren	Bij deze oefening zijn heel veel verschillende varianten mogelijk. Natuurlijk kan je met de afstand spelen, hoe verder weg hoe moeilijker het is. Maar ook met de 1ste rode bal kan je veel variëren. Recht voor de Jack, of met een beetje ruimte ertussen. Je kan hem ook aan de zijkant leggen, of juist iets erachter. Het is aan de speler om dan in deze verschillende situaties de juiste oplossing te kiezen. Zie ook het hoofdstuk 'tactiek'.



# Torentje bouwen – Overig

---

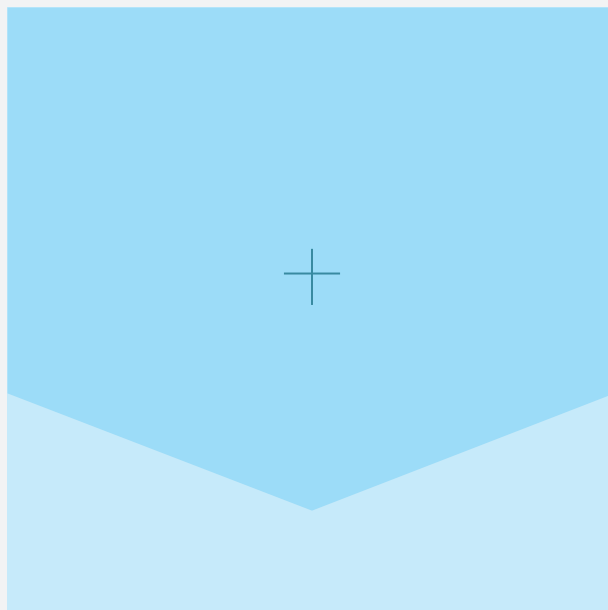
Naam oefening	Torentje bouwen
Doel van de oefening	Ballen heel dicht bij elkaar gooien en als dat lukt er een bal bovenop laten landen.
Oefening geschikt	Experts, het is een moeilijke oefening. Je moet de ballen heel precies kunnen plaatsen en weten tegen welke bal je jouw bal moet gooien om deze op te laten springen. Het is dus een combinatie van plaatsen, tactisch inzicht en kaatsen. Het maken van een 'torentje' zal alleen lukken wanneer de speler relatief zachte ballen heeft.
Tijdsduur oefening	± 15 minuten

---

Uitleg oefening	Als je in een wedstrijdssituatie komt waarbij alle ballen heel dicht tegen de Jack aan liggen, en je er niet meer zo goed bij kan, kan je nog proberen om hard in het hoopje te gooien waardoor de bal opspringt en bovenop het hoopje komt te liggen. In deze oefening krijgt de speler 13 ballen en de opdracht is zoveel mogelijk ballen in het spel te krijgen die de grond niet raken en dus op andere ballen liggen. Hiervoor moet de speler eerst een 'hoopje' maken en vervolgens als hij denkt dat de situatie zich ervoor leent, een bal er met de juiste snelheid tegenaan gooien zodat deze op de andere ballen blijft liggen.
-----------------	--

---

Manier van variëren	Ook met deze oefening kan je variëren met de afstand in het veld. Hoe verder weg de situatie ligt hoe moeilijker het is om een bal er bovenop te spelen.
---------------------	--



5 meter kruis

V-lijn

speler  
rood

speler  
blauw

Gooi vakken

# Wedstrijden

---

*Wedstrijden kan je 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 3 spelen. Ook zijn er verschillende variaties op de spelregels mogelijk die je in trainingen kunt gebruiken om bepaalde vaardigheden te trainen. Hieronder wordt uitgelegd hoe.*

## **1 tegen 1**

Je begint met het kiezen van een kleur, dat gaat doormiddel van tossen. De winnaar van de toss kiest een kleur. Rood begint altijd met het spelen van de Jack, die over de V-lijn moet worden gegooid, en gooit daarna ook de eerste rode bal. Dan is blauw aan de beurt. Blauw moet net zolang gooien tot hij dichterbij de Jack ligt dan de tegenstander. Daarna gooit rood weer tot hij dichterbij ligt. Als bij 1 kleur geen ballen meer heeft, mag de ander de overgebleven ballen nog gooien. Daarna wordt de score bepaald en is het eerste end gespeeld.

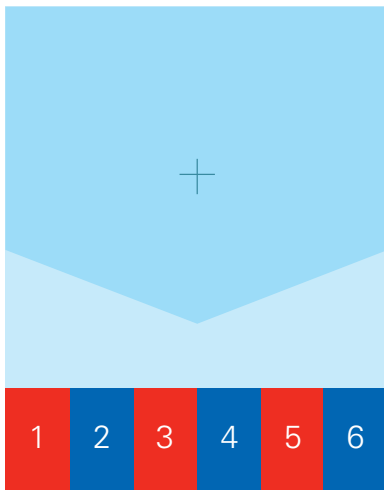
Je speelt in totaal 4 ends. Dus iedere speler mag 2x de Jack gooien. Dit gaat wel om de beurt. De score van de 4 ends wordt bij elkaar opgeteld, degene met de meeste punten heeft gewonnen. Als het na 4 ends gelijk is wordt er een tiebreak gespeeld. Er moeten weer getost worden wie de 1<sup>e</sup> bal speelt. De winnaar van de toss kiest wie de tiebreak begint. In een tiebreak maakt het aantal gescoorde punten niet uit. Als je tegenstander geen ballen meer heeft en jij ligt al in gewonnen positie, dan is het dus verstandig om geen risico meer te nemen en te stoppen.

## Pairwedstrijd 2:2

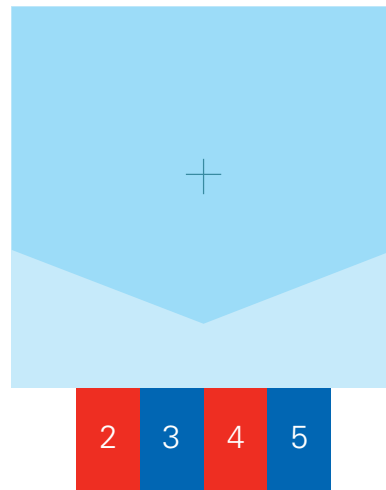
De regels komen voor een groot deel overeen met een 1 tegen 1 wedstrijd. Zoals je op de afbeelding van het speelveld al ziet zijn er 4 vakken voor de spelers. Het rode team zit opgesteld in vak 2 en 4, en het blauwe team in vak 3 en 5. Alle spelers hebben 3 ballen.

Er worden weer 4 ends gespeeld. De speler die in vak 2 zit begint met het gooien van de Jack, dan speler 3, 4 en 5. Als je de Jack hebt gegooid speel je ook altijd de 1<sup>e</sup> bal. Als je later in het end met je team aan de beurt bent mag je onderling overleggen wie er gaat gooien. Dat hoeft dus niet om de beurt te zijn.

Wedstrijd 3:3



Wedstrijd 2:2



## Variaties

### *Wedstrijd zonder V-lijn*

Een gewone wedstrijd met de regels die je ook gebruikt bij een 1 tegen 1 wedstrijd. Alleen nu speel je zonder een V-lijn. Dat betekent dus dat je de Jack overal mag spelen, ook vlak voor je neus of helemaal in de hoek voorin. Daardoor kan je meer voordeel halen uit je vak positie. Spelers moeten dus anders nadenken en kunnen veel voordeel halen als ze hun rolstoel goed in hun vak positioneren.

### *Wedstrijd uit verschillende vakken*

Een individuele wedstrijd van 6 ends. De speler met de rode ballen begint in speelvak 1, en de speler met blauwe ballen begint in speelvak 6. Na elk gespeeld end schuiven de spelers 1 vak op. Dus de speler met de rode ballen schuift op naar vak 2, en de speler met blauwe ballen schuift op naar vak 5.

Het steeds opschuiven van de vakken heeft te maken met de verschillende lijnen waarmee je steeds rekening moet houden, de situatie is steeds anders. En je leert spelen vanuit alle vakken, dat is makkelijk voor teamwedstrijden.

### *Wedstrijd met steeds meer ballen*

1:1 wedstrijd waarbij beide spelers met 1 gekleurde bal beginnen. Na 2 ends krijgen allebei de spelers er een bal bij en spelen ze dus met 2 ballen. Zo gaat de wedstrijd door tot elke speler met 6 ballen speelt en er uiteindelijk 12 ends gespeeld zijn. In deze wedstrijdvorm is in de eerste ends de eerste bal erg belangrijk, de tegenstander heeft weinig ballen om de situatie over te nemen. Later moeten de spelers goed nadenken hoeveel ballen er in het spel zijn en welke keuzes van aanvallen en verdedigen op dat moment slim zijn.



### *Wedstrijd op tijd*

In een normale wedstrijd heb je ook met tijd te maken. In een 1 tegen 1 wedstrijd heeft elke speler 4, 5 of 6 minuten (afhankelijk van de klasse) om de Jack en zijn 6 gekleurde ballen te gooien. In een teamwedstrijd 3:3 zijn dit 6 minuten waarin alle spelers van het team de ballen moeten hebben gegooid.

In de training kan je wedstrijden op tijd spelen om te kijken hoeveel tijd je over houdt. Ook kan je de tijdslimiet aanpassen, je geeft bijvoorbeeld 3 minuten om alle ballen te gooien. Zo leren spelers met tijdsdruk omgaan en krijgen ze te maken met extra spanning. Een goede oefening voor belangrijke wedstrijden.



# Tactiek

---

*Tactiek is een belangrijk onderdeel van boccia. Topspelers onderscheiden zich door slimme en creatieve oplossingen die andere spelers nog niet eens gezien hadden. Een slimme speler kent zijn eigen mogelijkheden en die van zijn tegenstander, weet ook in moeilijke situaties een oplossing en weet wanneer hij risico's moet nemen en wanneer juist niet. Bij het spelen in een team komen er nog veel meer keuzes bij. Hieronder een aantal aspecten om rekening mee te houden.*

## **De Jack**

In de helft van de ends mag je zelf bepalen waar het spel gespeeld wordt, een belangrijk voordeel! Het is verstandig om de Jack aan jouw kant van het veld te spelen, op die manier zit je dichtbij dan je tegenstander. Als je met rood speelt dus aan de linkerkant van het veld, met blauw aan de rechterkant. Afhankelijk van je eigen vaardigheden en wat je weet van je tegenstander kan je er voor kiezen om meer voorin of juist achterin te spelen. Sommige spelers hebben moeite om de bal achterin het veld te krijgen, hier kan je van profiteren. Een andere optie is de Jack helemaal voorin, in de punt van de V-lijn, te spelen. Spelers die bovenhands gooien hebben hier vaak moeite mee omdat het spel zo dichtbij ligt. Als je zelf graag heel dichtbij speelt moet je dit zeker een keer proberen!

## **Werplijnen**

Goede spelers houden rekening met hun eigen lijn naar de Jack en die van de tegenstander. Als je één van jouw ballen tussen de Jack en je tegenstander kunt plaatsen zal hij deze weg moeten spelen of een andere oplossing moeten verzinnen om bij de Jack te komen. Je eigen lijn wil je graag vrijhouden. Ballen van de tegenstander tussen jou en de Jack zijn onhandig maar je eigen ballen kan je nog doorkaatsen naar de Jack dus die wil je juist wel in je lijn hebben. Soms kan je door je rolstoel te verplaatsen binnen je vak nog ruimte vinden die er eerst niet was. Een stukje naar links of rechts of naar achteren verplaatsen kan veel schelen!

## Verdedigen en scoren

Natuurlijk wil je elk end graag winnen. Soms is dat echter heel moeilijk omdat de tegenstander er erg goed voor ligt en kan je er ook voor kiezen de schade te beperken. Als de tegenstander niet teveel punten maakt kan je in het volgende end nog terugkomen. In ieder geval wil je een bal in de buurt van de Jack hebben, die niet makkelijk weg te spelen is, zodat de ruimte waarin je tegenstander kan scoren kleiner is. Bij een goede verdediging houd je rekening met de mogelijkheden van je tegenstander. Bij een tegenstander die jouw ballen kan wegkaatsen kan je een hoopje ballen vormen, zodat ze moeilijker weg te spelen zijn. Als hij erg goed is in 'ergens bovenop gooien' (bijvoorbeeld op de Jack), is het slim om hier een bal achter te plaatsen zodat die optie minder aantrekkelijk wordt.

Andersom kan het ook voorkomen dat je tegenstander geen ballen meer heeft en jij extra punten kunt scoren met jouw resterende ballen. Bekijk hierbij altijd eerst hoe groot de ruimte is waarin jouw ballen punten scoren. Is deze groot genoeg, dan kan je ze daar plaatsen. Als er weinig ruimte is, dan kan je proberen deze te vergroten door ballen van de tegenstander weg te kaatsen of de Jack te verplaatsen. Maak dus altijd eerst een plan! Als je geen mogelijkheden meer ziet om te scoren of je moet erg veel risico nemen voor een extra punt, kan je ook besluiten de overgebleven ballen weg te gooien (bijvoorbeeld naar de plek waar je denkt dat het volgende end gespeeld wordt), of helemaal niet meer te gooien.

## Teamtactiek

Wanneer je in een pair (met 2 spelers) of team (3 spelers) speelt, hebben jullie samen ineens meer mogelijkheden. Je teamgenoten hebben immers een andere werplijn dan jij, waardoor zij misschien nog wel bij de Jack kunnen komen terwijl die voor jou geblokkeerd ligt. Ook zit de ene speler dichterbij dan de andere. Het is dus slim om goed te overleggen

over de mogelijkheden voordat er iemand gaat gooien. Daarbij houd je ook rekening met het aantal ballen dat jullie per speler nog over hebben. Je kan bijvoorbeeld besluiten degene die dichtbij het spel zit een bal te laten bewaren voor later in het end. Ook als team is het verstandig de Jack te spelen aan de kant waar je met meer zit dan de tegenstander: rood links, blauw rechts. In een team is het belangrijk om elkaar te helpen. Liggen je teamgenoten geblokkeerd door een bal van de tegenstander? Misschien kan jij die bal dan wel wegspeelen!

## Standardsituaties

In het begin van het end zal je een aantal situaties vaak tegengekomen. Hierna wat voorbeelden met mogelijke oplossingen.



## Plakbal tegen

Als de tegenstander de eerste bal tegen de Jack speelt, zijn er verschillende mogelijkheden. In situatie I ligt de blauwe bal recht voor je. Opengooien is dan alleen mogelijk als je erg hard kunt gooien, anders zal het weinig effect hebben omdat wit achter blauw blijft liggen. In situatie II heb je een hoekje (blauw ligt niet helemaal voor wit) waardoor je de blauwe bal weg kan duwen naar de rechterkant. Als jouw bal niet blijft liggen kan je met je volgende bal weer naar de Jack gooien.

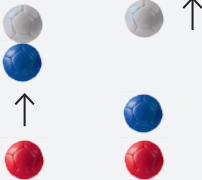
I



II



I



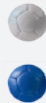
II



## Een bal in je lijn

Een bal in je eigen lijn die niet tegen wit ligt is lastig, omdat je die moeilijk weg kan kaatsen, dan gaat ie juist naar wit toe. Hier zijn 2 mogelijkheden om de situatie over te nemen. De meest directe optie is een bal vlak langs de blauwe bal te spelen. Deze bal zal vaak 'liggen', maar is ook weer gemakkelijk over te nemen omdat blauw nog een lijn richting wit heeft (zie plaatje I). Een andere optie is eerst een bal naast blauw te leggen en die vervolgens door te kaatsen. Op die manier kan je je rode bal echt bij wit krijgen, en als de snelheid van de kaatsbal goed is blijft die ook nog in de weg liggen (zie plaatje II).

I



I



II



### *Een bal naast de Jack*

Als de tegenstander zijn eerste bal vlak naast de Jack gooit lijkt dat een goede bal voor hem/haar, maar is het eigenlijk een goede bal voor jou! Hoewel het in eerste instantie aantrekkelijk lijkt om deze bal weg te spelen, is dat geen goede keuze. Je kunt deze bal namelijk heel goed gebruiken door jouw bal er tegenaan te plaatsen. Op die manier ligt jouw bal beschermd door zowel de Jack als de bal van de tegenstander en wordt die lastig om weg te krijgen.

I



II



# Boccia in Nederland

---

## **Boccia spelen**

Er zijn in Nederland verschillende mogelijkheden om boccia te spelen. Allereerst zijn er de boccia verenigingen waar je wekelijks kunt trainen en samen met andere spelers jezelf kunt ontwikkelen. Een overzicht van alle boccia verenigingen kan je vinden op [www.boccia.nl/verenigingen](http://www.boccia.nl/verenigingen).

Ook veel scholen in het speciaal onderwijs en revalidatiecentra spelen regelmatig boccia of hebben op zijn minst een set ballen in huis. Op jouw school of instelling nog niet? Probeer het gewoon een keer of neem contact op met de bond via [boccia@gehandicaptensport.nl](mailto:boccia@gehandicaptensport.nl). Gehandicaptensport Nederland helpt graag bij het opzetten van nieuwe bocciaactiviteiten.

Voor spelers met ambitie is er een landelijke competitie (meerdere competitiedagen per jaar). Hier kan je je in een Paralympische - of een Open klasse meten met andere spelers. Voor nieuwe spelers wordt iedere competitiedag een apart kennismakingstoernooi georganiseerd! Kijk voor alle competitiedagen op [www.boccia.nl/competitie](http://www.boccia.nl/competitie).

Denk je dat boccia voor jou een goede sport is maar heb je geen idee hoe of waar je kunt beginnen? Neem contact op via [boccia@gehandicaptensport.nl](mailto:boccia@gehandicaptensport.nl), wij helpen je graag!

## **Boccia trainers**

Ook als trainer zijn er mogelijkheden om je verder te ontwikkelen in boccia. Er start jaarlijks een opleiding Boccia Trainer III, een gecertificeerde bondsopleiding tot bocciatrainer. Ook kan je lid worden van de Nederlandse boccia trainersgroep op facebook waar je samen met andere enthousiaste trainers nieuwe ideeën kunt opdoen en delen.



## Nationaal team

Het Nederlands team werkt keihard aan een doel: Medailles op de Paralympische Spelen. De spelers van het nationaal bocciateam volgen een fulltime trainingsprogramma dat voor het grootste deel in Groesbeek plaatsvindt op de officiële trainingslocatie van het nationaal team. Volg het nationaal team via [www.twitter.com/BocciaTeamNL](http://www.twitter.com/BocciaTeamNL) of [www.facebook.com/BocciaTeamNL](http://www.facebook.com/BocciaTeamNL)!

## Talenten

De bondscoach boccia is altijd op zoek naar getalenteerde spelers met ambitie en doorzettingsvermogen die zich willen ontwikkelen tot de toppers van de toekomstige Paralympische Spelen. Heb jij die ambitie? Meld je dan via [boccia@gehandicaptensport.nl](mailto:boccia@gehandicaptensport.nl)! Wij helpen je graag bij het vinden van geschikte trainingsmogelijkheden en begeleiding.

## Colofon

---

Gehandicaptensport Nederland  
Wattbaan 31 - 49  
3439 ML Nieuwegein

T 030 751 38 70  
E [info@gehandicaptensport.nl](mailto:info@gehandicaptensport.nl)  
I [www.gehandicaptensport.nl](http://www.gehandicaptensport.nl)

Tekst: Joep Pelsser en Roy de Haas  
Redactie: Dos Engelaar  
Foto's: Gehandicaptensport Nederland en Chantal Ehrhardt  
Ontwerp: Birgit Schrama  
Drukwerk: JP Offset  
Uitgave: april 2015  
Oplage: 750

Boccia is een Paralympische sport die vooral gespeeld wordt door mensen met een motorische beperking. Doel van het spel is de eigen rode of blauwe ballen dichterbij de witte doelbal (de Jack) te spelen dan de tegenstander. Hoewel de spelregels van boccia niet moeilijk zijn, is het een sport waar veel tactiek bij komt kijken.

In Nederland wordt boccia op steeds meer sportverenigingen, revalidatiecentra en scholen gespeeld. Met het toenemen van de aandacht voor boccia neemt ook de behoefte aan sportspecifieke kennis toe. Dit boekje is een hulpmiddel voor zowel de beginnende als de gevorderde speler of trainer. Het bevat veel praktische informatie, adviezen voor materiaal en voor trainingen en vooral veel oefeningen.

Gehandicaptensport Nederland is de sportbond voor een grote groep sporters met een handicap die elk op hun eigen niveau sporten en bewegen.

De sportbond is tevens de verantwoordelijke sportbond voor de sport boccia. Voor boccia organiseert Gehandicaptensport Nederland competities en evenementen, deskundigheidsbevordering, topsportactiviteiten en algemene promotie.

---

Gehandicaptensport is sport en bewegen op maat, op zowel competitief als recreatief niveau voor mensen met een beperking. Gehandicaptensport verbindt, maakt fit en laat mensen participeren en excelleren!