



Project Boccia

Recreatieve
spelvormen voor
beginnende
trainers

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding	3
1. Boccia	4
Wat?	5
Speelveld	6
Puntentelling	7
2. Recreatieve trainingsoefeningen	8
Zonettraining	9
Mikspelen met behulp van klein spelmateriaal	14
Spelvormen met behulp van hoepels	22
Thematrainingen	28
3. Waar vind je Recreas?	33



Inleiding

In 2009 startte Recreas vzw voor het eerst met een ClubOndersteuningsSysteem (COS). Dit systeem werd ontwikkeld om de aangesloten sportclubs te stimuleren kwaliteitsverhogend te werken en hen in ruil hiervoor te belonen. Voor 2014 werd een nieuw begeleidingstraject uitgewerkt – B.A.A.S. waarbij de Recreasclubs meer op maat worden begeleid en ondersteund bij het door hen gekozen traject. De brochure is bedoeld voor recreasclubs die binnen het traject “Verzelfstandiging” of “Sporttechnische begeleiding” aangeven interesse te hebben om de sporttak boccia op duurzame en regelmatige wijze te integreren binnen de clubwerking. Recreas vzw wenst hen op deze manier verder te helpen bij het initiëren van beginnende bocciaspelers.

Het boekje bevat een diversiteit aan leuke oefeningen waarop allerlei variaties mogelijk zijn. De behendigheid evenals de nauwkeurigheid worden ten eerste benadrukt. Het materiaal dat gebruikt wordt, bestaat uit recyclage- en knutselmateriaal. Dit bewijst dat boccia spelen helemaal niet duur hoeft te zijn. De beschreven oefeningen kunnen zowel door gootspelers als werpers uitgevoerd worden.

Wij houden eraan trainer Pierre Savonet, Anita Savonet en Victor Billen van Recreasclub Tiense Boccia Club TIEBO te bedanken voor het creëren en samenstellen van de trainingsoefeningen met bijbehorend fotomateriaal.



1 BOCCIA



Wat?

Boccia is een vorm van pétanque en kan zowel recreatief als in wedstrijdverband worden gespeeld. De sport gebeurt al zittend en kan door mensen met een (ernstige) beperking beoefend worden. Wedstrijden speel je individueel, in pair (2 tegen 2) of in teamverband (3 tegen 3), eventueel met een hulpmiddel zoals de werpgoot.

Een set boccia ballen bestaat uit 6 rode, 6 blauwe ballen en 1 witte doelbal. Boccia ballen zijn kneedbaar en met leder overtrokken. Een boccia bal weegt +/- 275 gr en heeft een omtrek van +/- 270 mm. Om het spel effectief te spelen in wedstrijdvorm, heb je enkel nog een meetlint en scheidsrechterspaletje nodig.



Hieronder worden kort een aantal officiële richtlijnen meegegeven. Om boccia te spelen hoeven deze strikte richtlijnen niet altijd gehanteerd te worden. Wens je toch graag de volledige wedstrijdreglementen te bekijken, dan zijn deze te raadplegen via de Recreas website (www.recreas.be – sportclubs – sportinfo – boccia).

De zes ballen (per kleur) worden verdeeld onder het aantal deelnemers per ploeg. Bij een triplet ontvangt elke speler twee gekleurde ballen. De ploeg met de rode ballen gebruikt de werpvlakken 1, 3 en 5. De ploeg met de blauwe ballen gebruikt de werpvlakken 2, 4 en 6.

Het rode team start steeds de wedstrijd door de witte doelbal te werpen. Vervolgens werpt de ploeg een rode bal zo dicht mogelijk bij de doelbal.

Nadien is het de beurt aan het blauwe team. De spelers werpen net zolang tot een blauwe bal dichterbij ligt dan een rode. Is dat het geval, dan is het rode team opnieuw aan de beurt. Dit gaat zo door tot alle ballen geworpen zijn.

The end is afgelopen wanneer de doelbal en alle gekleurde ballen geworpen zijn.

Een wedstrijd bestaat uit

- Individueel: 4 ends (ieder mag twee keer de doelbal werpen).
- In pairs: 4 ends (ieder mag één keer de doelbal werpen).
- In team: 6 ends (ieder mag één keer de doelbal werpen).

Elke speler begint één spel. De witte doelbal start in numerieke volgorde van de werpvlakken (van 1 naar 6).

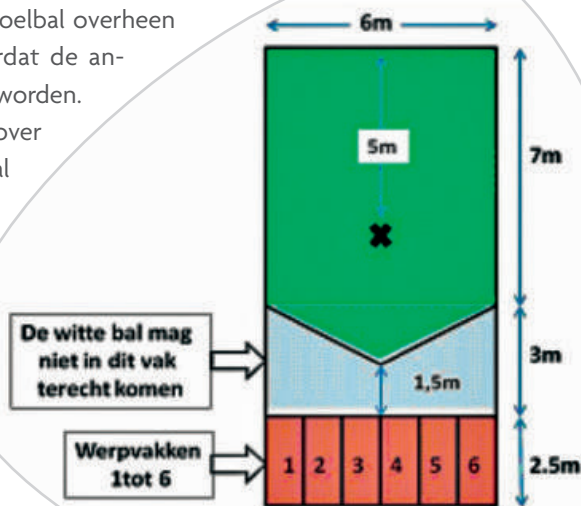
Wanneer de score na de te spelen ends gelijk is, wordt er een TIE-BREAK gespeeld. De doelbal wordt op het kruis gelegd en er wordt getost welke speler/ploeg mag beginnen. Wie de tiebreak wint, wint ook de wedstrijd!

Speelveld

Het speelveld zelf heeft afmetingen van 10m x 6 m. Het oppervlak van het terrein moet vlak zijn. De “boxen” waar de spelers en helpers niet buiten mogen komen, hebben een afmeting van 2,5m x 1m. Alle lijnen moeten goed herkenbaar zijn. Meestal wordt kleefband gebruikt om deze aan te duiden.

De V-lijn is de lijn waar de doelbal overheen moet worden gegooid voordat de andere ballen gespeeld mogen worden. Indien een speler de bal niet over de V-lijn werpt, wordt de bal aan de tegenpartij gegeven.

Het kruis: hier wordt de doelbal opgelegd wanneer deze tijdens een END buiten het veld wordt gespeeld; evenals tijdens een TIE-BREAK.



Puntentelling

Als een rode bal het dichtstbij de doelbal ligt, wordt er een punt gegeven voor elke rode bal die in een betere positie ligt dan de best geplaatste blauwe bal. Als een blauwe bal dichterbij de doelbal ligt, geldt het tegenovergestelde.

In pairs en teams heeft elke ploeg een aanvoerder. Deze wijst de speler aan die moet werpen en mag korte instructies geven. Tevens is hij de contactpersoon tussen de scheidsrechter en de ploeg.

Elk pair en team mag per wedstrijd één time-out vragen (3 minuten) en één wissel doorvoeren.

Elke speler/ploeg heeft ook een tijdslimiet. Deze is afhankelijk van de categorie van de speler. In alle categorieën is het zo dat de ballen die niet binnen de tijdslimiet zijn gespeeld, ook niet meer mogen worden geworpen. Het bordje op de wedstrijdtafel geeft de tijd aan die de speler/ploeg nog mag gebruiken.





RECREATIEVE TRAININGS OEFENINGEN



Zonetraining

① Spelers: 2 tot 8

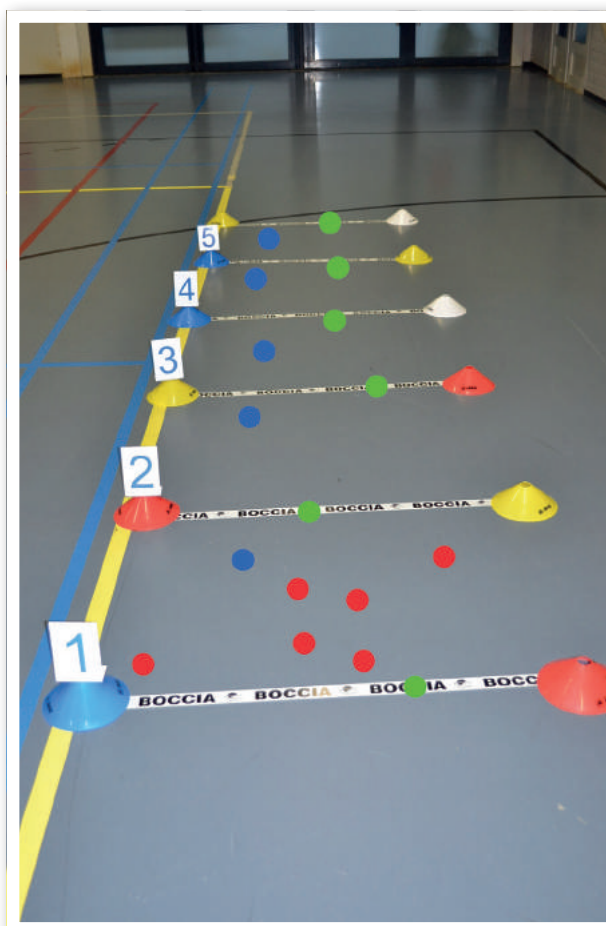
Opstelling

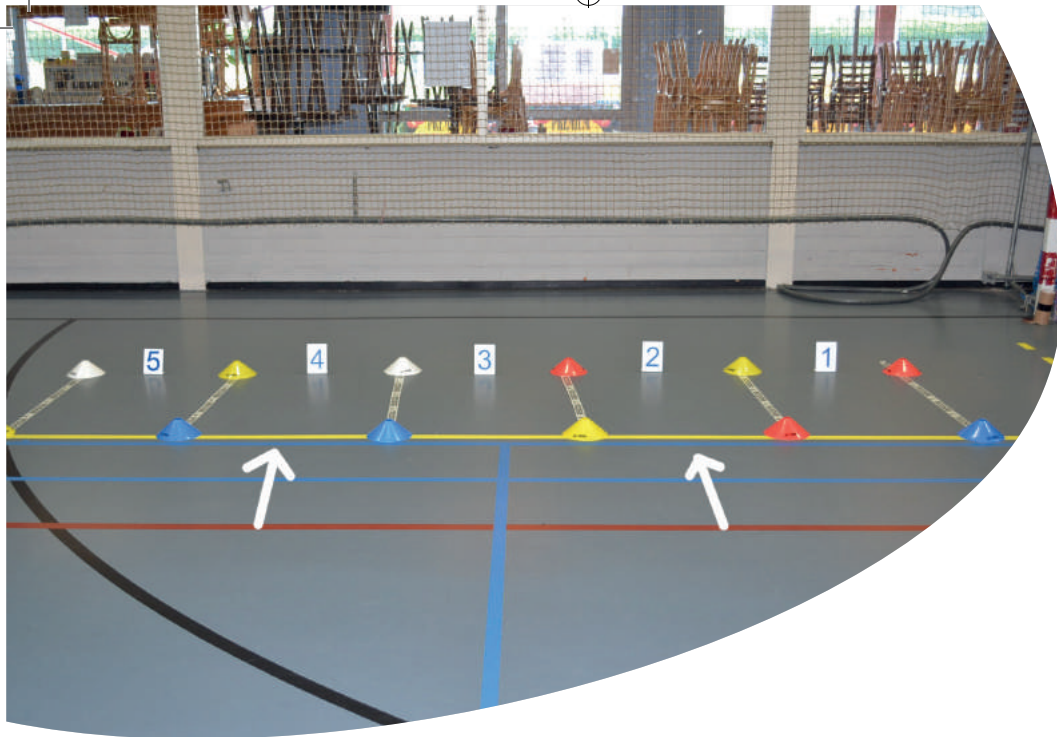
- Plak evenwijdige, horizontale lijnen en nummer deze van 1 tot 5
- Houd 1 meter afstand tussen de nummers, variatie in moeilijkheidsgraad mogelijk
- Afhankelijk van het aantal spelers kan de lengte van lijnen variëren (4m-10m)
- Spelers zitten op één lijn naast elkaar op 3m afstand van nr. 1

Spel

Gooi één van jouw 6 ballen in zone 1, bij geslaagde poging, ga verder naar zone 2 enz. ...

1. Gooi de 6 ballen eerst in zone 1, geluktGooi alle 6 ballen in zone 2 enz. ...
2. Gooi één van jouw 6 ballen op de lijn nr. 1, bij geslaagde poging, gooi op lijn nr. 2 enz. ...





2 Spelers: 1 tot 3

Opstelling

- Plak evenwijdige, verticale lijnen, maak zonevakken en nummer deze van 1 tot 5
- Houd 1m afstand van elkaar, variatie in moeilijkheidsgraad mogelijk
- Lengte van de lijnen bedraagt 2 meter
- Spelers zitten op één lijn naast elkaar op 6 à 8 meter afstand

Spel

1. Kies een zone (vb. nr. 3) en gooi de 6 ballen naar dat vak. Indien gelukt, kies een andere zone (vb. 1) en gooi de 6 ballen naar dat vak enz. ...
2. Gooi naar elk vak (van 1 tot 5), telkens één bal in oplopende volgorde
3. Gooi naar een zone die je opgedragen wordt
4. Gooi naar een even (2,4) of oneven zone (1,3,5)
5. Gooi de ballen zo dicht mogelijk tegen de nummers

3 Spelers: 1 tot 3

Opstelling

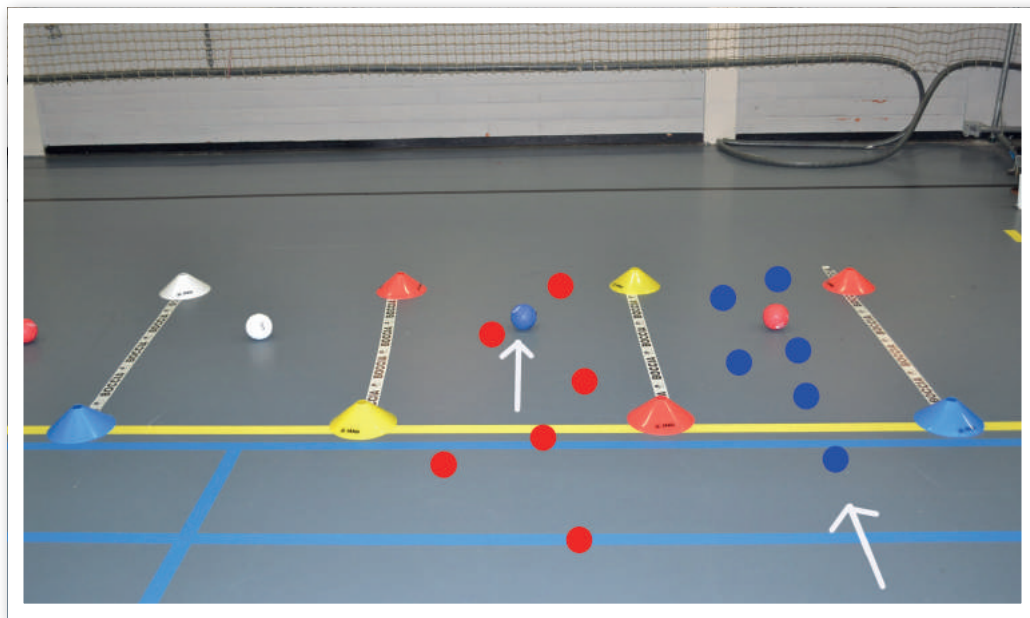
- Plak evenwijdige, verticale lijnen en maak zonevakken
- Houd 1m afstand van elkaar, variatie in moeilijkheidsgraad mogelijk
- Lengte van de lijnen bedraagt 2 meter
- Leg een blauwe, rode en witte bal in een zone
- Spelers zitten op één lijn naast elkaar op 6 à 8 meter afstand

Spel

1. De spelers met de blauwe ballen gooien 6 ballen naar het vak met een rode doelbal. De spelers met de rode ballen gooien 6 ballen naar het vak met een blauwe doelbal
2. Alle spelers gooien naar dezelfde witte doelbal

Doel

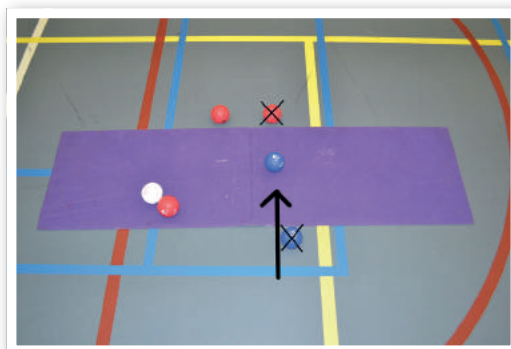
Check wie het kortste bij de doelbal ligt en tel de punten op. De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt.



4 Spelers: 2 tot 4 tegenover elkaar

Opstelling

Matje van 0,50m x 1m



Spel

1. Gooi zoveel mogelijk ballen op het matje
2. Plaats de witte bal willekeurig op het matje
 - Wit raken = 3 punten (let op: de witte bal moet op de mat blijven liggen)
 - Bal op de mat = 1 punt
 - De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt.
3. Plaats de witte bal centraal op de mat :
 - De rode spelers spelen tegen de blauwe spelers
 - Probeer beurtelings de witte bal van de mat te duwen

5 Spelers: 2 tot 4 spelers, naast elkaar op 6-8 meter afstand

Opstelling

- Plak een kruis (4m x 4m)
- Nummer de vakken van 1 tot 4

Spel

1. Rol de bal naar nummer 1, 2, 3, 4
2. Rol de bal naar een opgedragen nummer (vb: 4-2-1-3)



6 Spelers: 2 tot 4 spelers

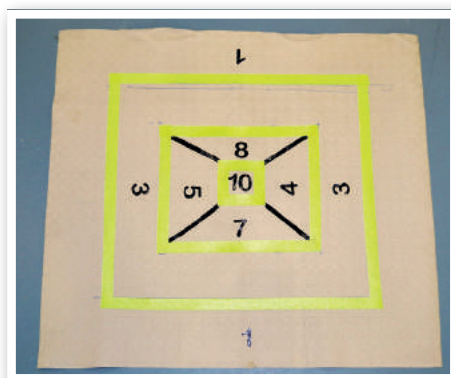
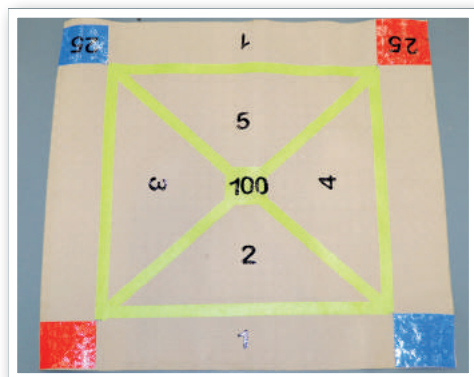
Opstelling

Matje met punten en kleurvakken

Spel

Rol de bal richting doelmat. Hierbij zijn verschillende variaties mogelijk:

1. Speel om de meeste punten te behalen
2. Rol naar het opgelegde puntenvak



Mikspelen met behulp van klein spelmateriaal

7 Spelers: 2 tegenover elkaar

Opstelling

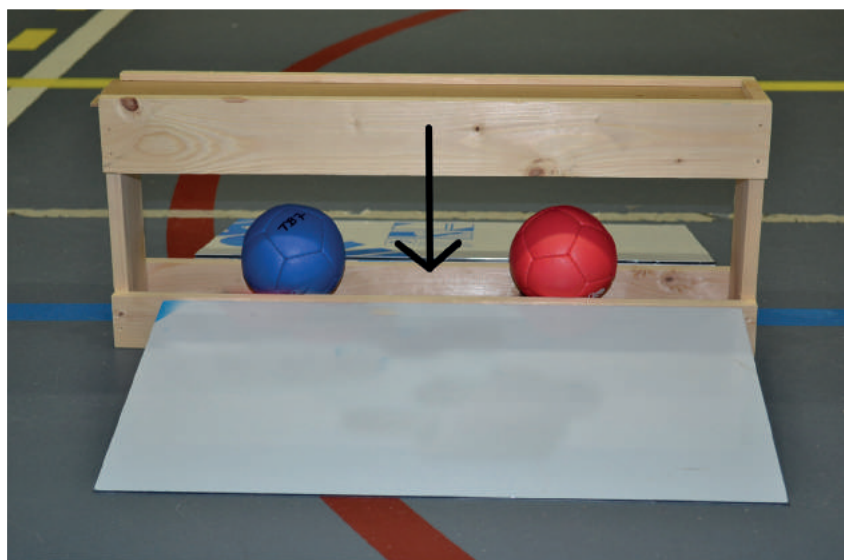
- Houten kratje (vb. 1m bierkratje) met gleuf
- Aan beide kanten een licht hellend vlak
- Afstand = 8 tot 10 meter

Spel

Elke speler gooit om de beurt 1 bal (afwisselend rood - blauw)

Doel

De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt.



8 Spelers: 2 tegenover elkaar, afstand 6 -8 meter

Opstelling

Kartonnen doos met aan weerszijden een poortje

Spel

1. Rol blauwe/rode ballen door het poortje
De winnaar is de persoon die als eerste 5 punten haalt.
2. Duw de witte bal door het poortje



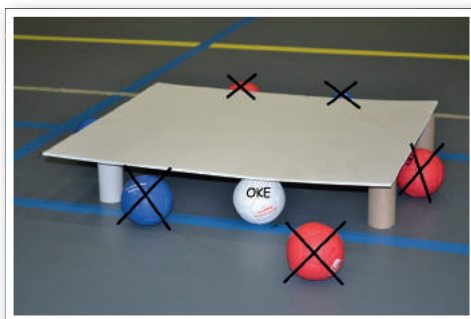
9 Spelers: 2 tot 4 spelers tegenover elkaar

Opstelling

- 1 kartonnen plaat van 0,5 m x 1 m
- 4 wc-rolletjes

Spel

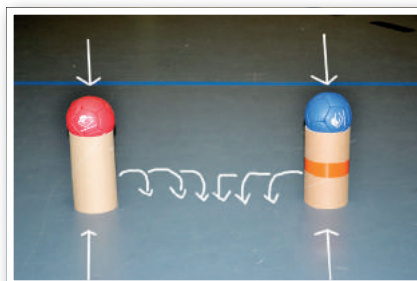
1. Rol zoveel mogelijk ballen onder het afdak = 1 punt/bal. De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt.
2. Plaats de witte bal voor het afdakje en duw met blauwe/rode bal de witte bal onder het afdakje.



10 Spelers: 2 tot 4 spelers, naast en tegenover elkaar

Opstelling

Twee torens: één met een blauwe bal op en één met een rode bal op



Spel

1. Rood rolt naar rood en blauw naar blauw, zonder de tegenpartij om te duwen.
Voor de bal die het kortste bij de toren ligt, krijg je 1 punt.
2. Herhaal, maar plaats de torens dichterbij elkaar. Variaties mogelijk.

11 Spelers: 2 tegenover elkaar (blauw-rood)

Opstelling

Houten kistje + 2 hellende vlakken

Spel

1. Rol de bal over het kistje via het hellend vlak
2. Rol de bal op het kistje via het hellend vlak
3. Plaats een witte bal op het kistje en probeer hem er zachtjes af te duwen



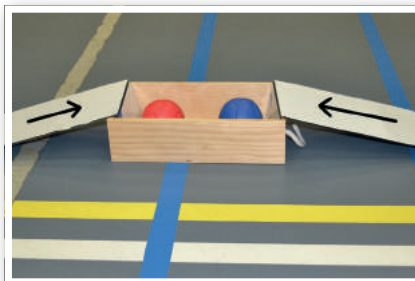
12 Spelers: 2 tegenover elkaar (blauw-rood)

Opstelling

Houten kistje + 2 hellende vlakken

Spel

Rol de bal in het kistje via het hellend vlak



13 Spelers: 2 tot 4 spelers naast/tegenover elkaar

Opstelling

- Maak kopieën van geld in verschillende groottes
- Leg deze op verschillende plaatsen en afstanden van elkaar op het speelveld

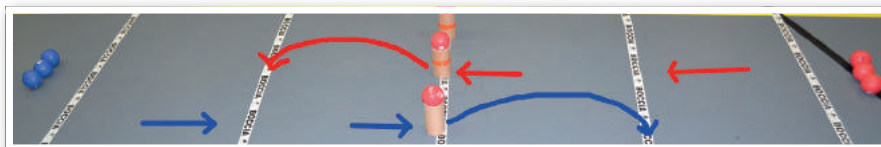
Spel

Rol de bal op het briefje. Als dit lukt mag je het briefje oprapen. Spaar zoveel mogelijk briefjes. De winnaar is de persoon die het meeste briefjes of de grootste geldwaarde heeft verzameld.



14 Spelers: 2 tot 8 spelers

(4 spelers aan de ene kant en 4 spelers aan de andere kant van de opstelling).
Alle spelers zitten op 6 meter afstand van de middenlijn.

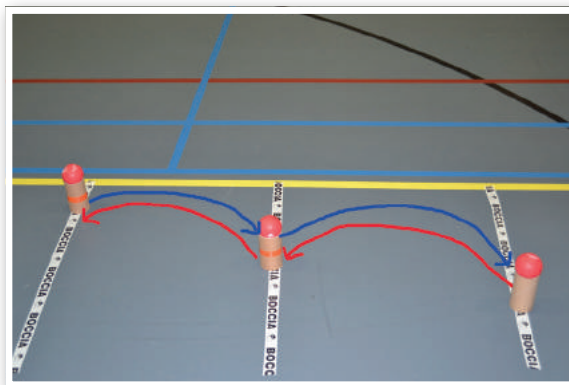


Opstelling

- Plak 5 evenwijdige lijnen op 1,5 m afstand van elkaar.
- Op de middenlijn (lijn 3) zet je 5 torens met elk 1 bal op

Spel

Gooi beurtelings (blauw-rood) de torens omver en verplaats de omgegooide toren één lijn verder. De tegenpartij mag de torens terugdringen. Het einddoel is de torens in het speelveld van de tegenpartij krijgen.



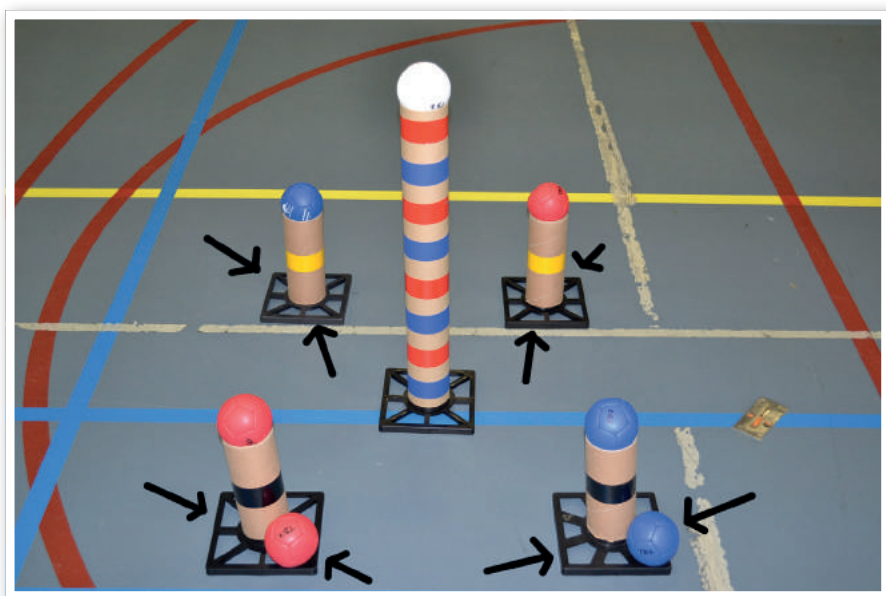
15 Spelers: 4 tot 6 spelers, rond de toren opstelling

Opstelling

- Plastieken roosters met kartonnen kokers op in verschillende hoogten
- Plaats de blauwe, rode en witte ballen er bovenop

Spel

1. Rol de rode ballen op de rode roosters en de blauwe ballen op de blauwe roosters (= 1 punt). De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt.
2. Beide teams rollen naar de hoofdtoren (witte bal).



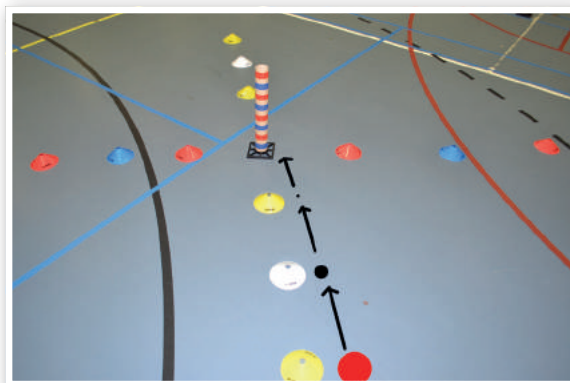
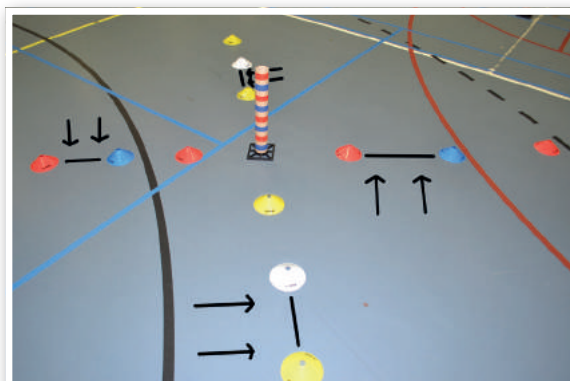
16 Spelers: 4 spelers zitten in het verlengde van de hoedjes tegenover elkaar

Opstelling

- Plaats gekleurde hoedjes in kruisvorm, wissel de kleuren af (geel-wit-geel)
- Plaats in het midden de toren (hoofddoel)

Spel

1. Rol naar het eerste hoedje (geel), vervolgens naar het tweede hoedje (wit), ... tot je de toren bereikt. Na elke worp (kijk wie het dichtste bij het hoedje ligt) = 1 punt.
2. Rol tussen de hoedjes
3. Spelopgave naar keuze (rood-blauw-wit-geel-toren)



17 Spelers: 8 spelers nemen plaats tegenover de halve maantjes

Opstelling

- Teken een grote cirkel
- Plaats halve maantjes op de randen
- Leg er telkens een hoedje voor gevolgd door een potje met een bal op

Spel

1. Rol de 6 ballen naar het halve maantje waar je voorzit en tel het aantal punten.
2. Rol de 6 ballen naar het hoedje waar je voorzit en tel de punten.
3. Rol naar het torentje met bal op. Hierbij mag je de toren niet omgooien. Voor de bal die het kortste bij ligt, krijg je 1 punt.
4. Rol naar het torentje met bal op. Hierbij mag je de toren wel omgooien. Voor de bal die het kortste bij ligt, krijg je 1 punt.
5. Verwijder alle obstakels = wedstrijd tussen blauw en rood. Rol beurtelings naar het middelste torentje. Tracht de bal zo dicht mogelijk tegen de toren te rollen.

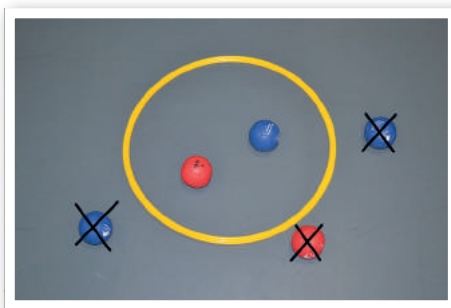


Spelvormen met behulp van hoepels

18 Spelers: 2 tot 4 spelers tegenover/naast elkaar

Opstelling

- Ring / hoepel
- Afstand 6-8 meter



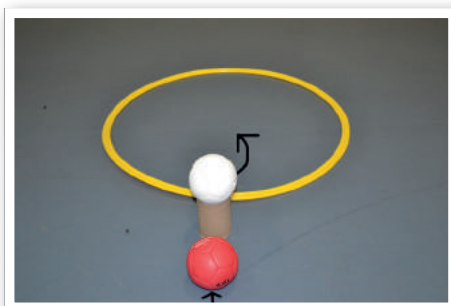
Spel

Rol zoveel mogelijk ballen in de ring. De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt

19 Spelers: 2 naast elkaar

Opstelling

- Ring of hoepel
- Wc-rolletje met witte bal erop



Spel

Rol zachtjes en beurtelings (blauw-rood) tegen de cilinder zodat deze kantelt en de witte bal in de ring terecht komt.

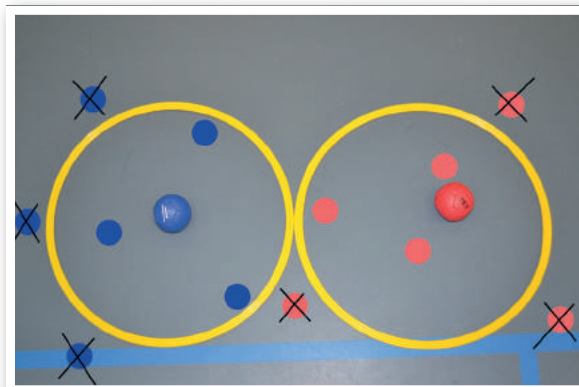
20 Spelers: 2 tot 4 spelers tegenover/naast elkaar

Opstelling

2 ringen of hoepels

Spel

Blauw rolt naar de blauwe ring, rood rolt naar de rode ring. Tracht zoveel mogelijk blauwe/rode ballen in je eigen ring te rollen. Mislukte ballen worden opnieuw gerold.



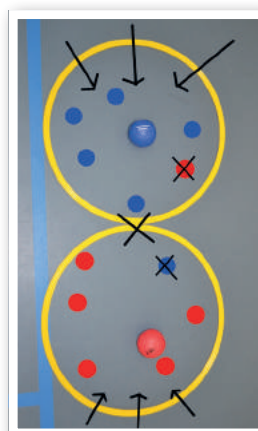
21 Spelers: 2 tot 4 spelers tegenover elkaar

Opstelling

2 ringen of hoepels

Spel

Blauw (rood) rolt naar de blauwe (rode) ring. Bij overschrijding of verkeerde ring wordt 1 punt afgetrokken. De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt.



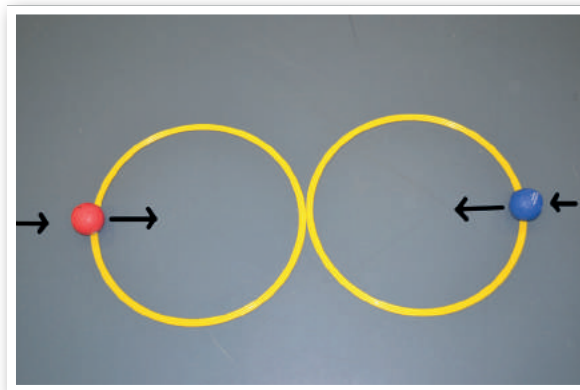
22 Spelers: 2 spelers tegenover elkaar

Opstelling

2 ringen of hoepels
Plaats op elke ring of hoepel een blauwe/rode bal

Spel

Duw de bal in de ring



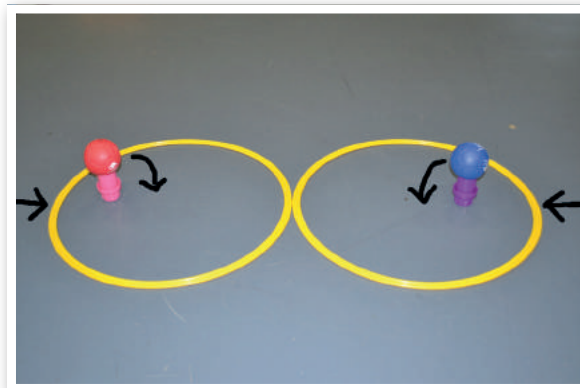
23 Spelers: 2 spelers tegenover elkaar

Opstelling

2 ringen of hoepels
Plaats op elke ring of hoepel één potje met een blauwe/rode bal erop

Spel

1. Duw de rode/blauwe bal van de sokkel, maar de doelbal moet in de cirkel blijven liggen.
2. Duw de rode/blauwe bal van de sokkel, maar beide ballen (doelbal + gerolde bal) moeten in de cirkel blijven liggen.



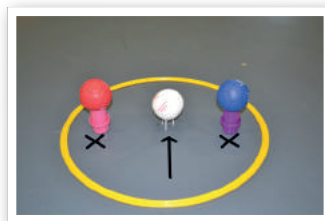
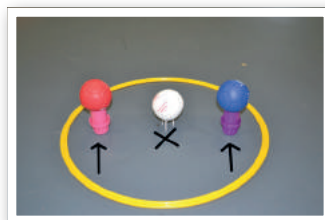
24 Spelers: 2 tot 4 spelers naast elkaar

Opstelling

- 1 ring of hoepel
- 1 potje met blauwe bal op
- 1 potje met rode bal op
- 1 witte bal op voetje

Spel

1. Rol naar je eigen kleur en duw de bal van de sokkel. Wit mag hierbij niet geraakt worden.
2. Rood/blauw moet blijven staan en de witte bal dient van het voetje geduwd te worden.



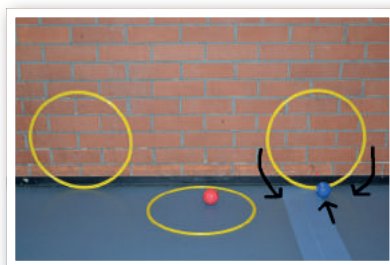
25 Spelers: afhankelijk van het aantal ringen of hoepels, de spelers zitten naast elkaar op één rij

Opstelling

Zet een aantal ringen of hoepels rechtop tegen een vlakke muur

Spel

1. Rol ieder om beurt een bal naar de rechtopstaande ring of hoepel. Als de bal de ring in het midden onderaan raakt, valt de ring om en omringt deze de bal (= 1 punt).
2. Plaats 6 hoepels tegen de muur. Iedere speler heeft 6 ballen. Probeer zoveel mogelijk hoepels tegen de grond te leggen.



26 Spelers: 2 tot 4 spelers naast elkaar

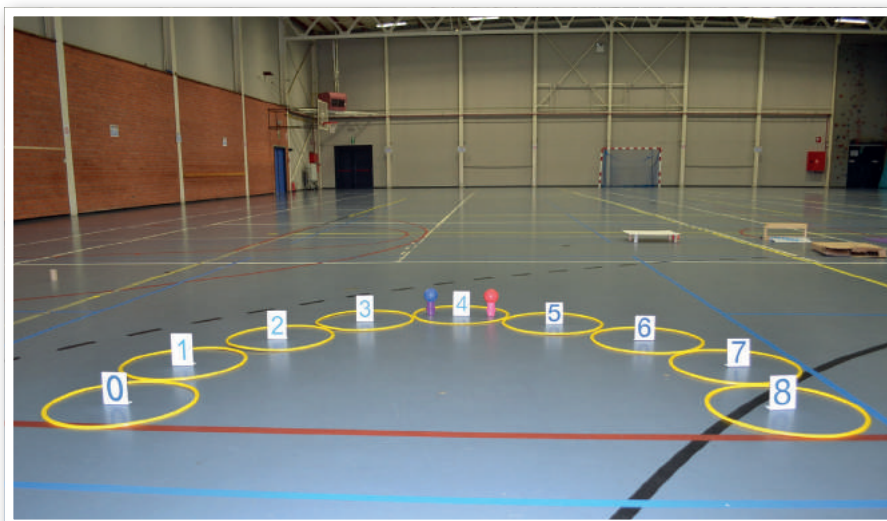
Opstelling (verschillende variaties mogelijk)

- Plaats 9 ringen of hoepels in een halve maan
- Nummer de ringen van 0 tot 8
- Plaats bij het nummer 4 twee ballen op een potje

Spel

1. Rol een blauwe bal in ringnummer 0. Wanneer minimum 1 bal in de ring ligt, mag je verdergaan naar het volgende nummer (1). Ga zo verder tot je aan nummer 3 komt. Als laatste rol je naar nummer 4 zonder je eigen kleur om te duwen.
2. Rol een rode bal in ringnummer 8. Wanneer minimum 1 bal in de ring ligt, mag je verdergaan naar het volgende nummer (7). Ga zo verder tot je aan nummer 5 komt. Als laatste rol je naar nummer 4 zonder je eigen kleur om te duwen.

Elke speler rolt afwisselend (blauw/rood) van nummer 0 tot 8. Er dient telkens minimum 1 bal in de ring te rollen vooraleer verder te gaan naar het volgende nummer. De winnaar is de persoon die als eerste nummer 8 bereikt.



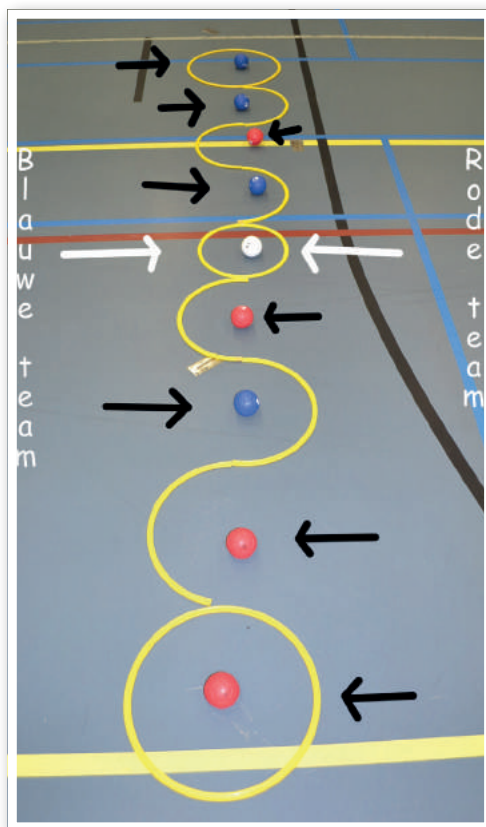
27 Spelers: 2 tot 6 spelers tegenover elkaar

Opstelling

- Start met een ring
- Rijg dan 3 halve maantjes aan elkaar
- Plaats in het midden opnieuw een ring met een witte bal erin.
- Maak vervolgens een spiegelbeeld van de eerste opstelling

Spel

Rol beurtelings van links naar rechts. Iedere speler dient 1 bal in de cirkel of halve maan van zijn eigen kleur te spelen alvorens het volgende obstakel te mogen nemen. Het einddoel is de witte bal raken in de middencirkel.



Thematrainingen: Circus

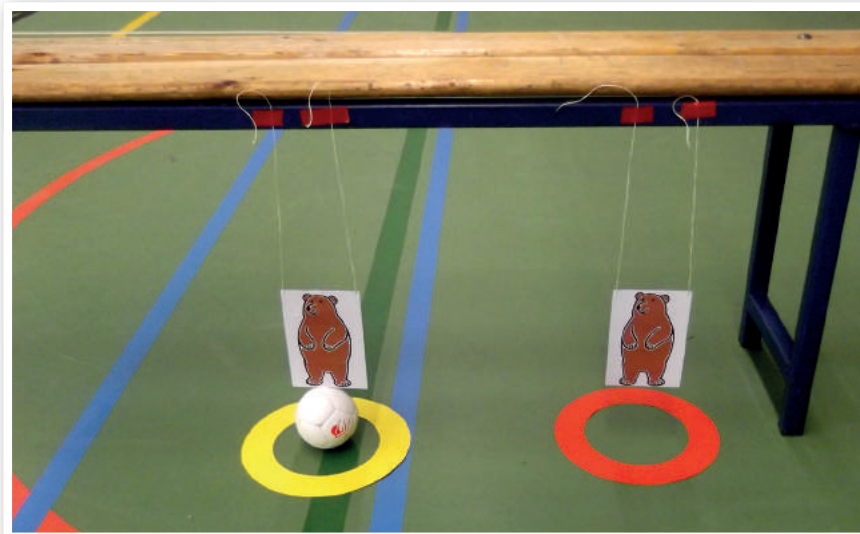
28 Spelers: 2 tot 4 spelers naast elkaar

Opstelling

- Maak prenten van circusdieren vast aan een bank
- Hang deze net zo hoog als de dikte van een bocciabal.
- Plaats onder de beertjes kleine gekleurde cirkels op de grond

Spel

Rol de blauwe/rode bal in de kleine gekleurde cirkel. Het lijkt erop dat de beer op de bal stapt. Hiervoor krijg je 1 punt.



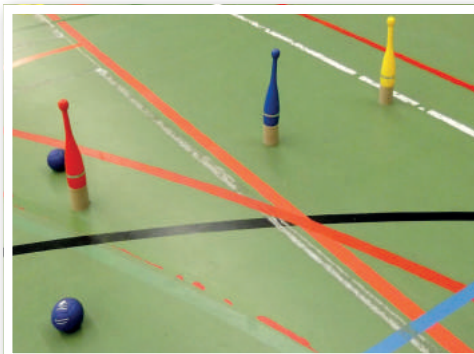
29 Spelers: 2 spelers naast elkaar

Opstelling:

Wc rolletjes met telkens een jongleerkegel op

Spel

1. Rol afwisselend (blauw-rood) de bal naar een gekleurde kegel. Wie het dichtste bij ligt, krijgt 1 punt.
2. Rol zachtjes, precies en afwisselend met de blauwe/rode bal de gekleurde kegel omver. Variaties mogelijk.



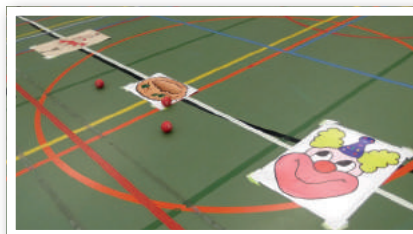
30 Spelers: 2 tot 4 spelers naast elkaar

Opstelling

Plak grote tekeningen van clown snoeten, dansmariekes, vogelnestjes op de vloer

Spel

1. Clown snoet:
 - Rol op de mond = 1 punt
 - Rol op de gele haren = 1 punt
 - Rol op de muts = 2 punten
 - Rol op de ogen of neus = 5 punten
2. Dansmarieke:
 - je mag de juffrouw niet raken
3. Vogelnestje:
 - rol de ballen als eieren in het nestje



Pasen:

31 Spelers: 2 spelers zitten recht tegenover elkaar

Opstelling

Zet 2 rijen afbeeldingen van konijnen naast mekaar, met de rug naar elkaar. Stel deze op zodat elke speler er een aantal voor zich heeft.

Spel

Rol afwisselend (rood-blauw) en probeer hierbij de eigen konijnen omver te rollen (= 1 punt) en niet die van de tegenpartij (-1 punt). De winnaar is de persoon die als eerste 10 punten haalt.



Herfst:

32 Spelers: 2 tot 4 spelers naast elkaar

Opstelling

Leg verschillende herfstbladeren naast elkaar

Spel

1. Rol afwisselend (blauw-rood) de ballen naar de bladeren
2. Rol afwisselend (blauw-rood) de ballen naar het aangeduide kleur



Kerstmis:

33 Spelers: 2 tot 4 spelers naast elkaar

Opstelling

Plak een tekening van een kerstboom op de vloer

Spel

1. Rol de bal afwisselend (blauw-rood) richting kerstboom.
2. Rol de bal tot in een gekleurde kerstbal. De ster mag hierbij niet geraakt worden.



WAAR VIND JE RECREAS?

Recreas Nationaal

Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel

- 📞 02/515 02 54 of 02/515 04 15
- ✉ info@recreas.be
- 🌐 www.recreas.be en www.g-voetbal.be

Recreas Antwerpen

Sint-Bernardsesteenweg 200
2020 Antwerpen

- 📞 03/285 43 12
- ✉ antwerpen@recreas.be

Désiré Boucherystraat 17
2800 Mechelen

- 📞 015/28 03 50
- ✉ antwerpen@recreas.be

Recreas Limburg

Guffenslaan 108, 3500 Hasselt

- 📞 011/30 10 91
- ✉ recreaslimburg@devoorzorg.be

Recreas Oost-Vlaanderen

Tramstraat 69, 9052 Zwijnaarde

- 📞 09/333 57 56
- ✉ o-vl@recreas.be

Recreas Vlaams-Brabant/Brussel

Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel

- 📞 02/515 04 15
- ✉ info@recreas.be

Recreas West-Vlaanderen

President Kennedypark 2
8500 Kortrijk

- 📞 056/23 03 85
- ✉ recreas.kortrijk@socmut.be

Zilverstraat 43

8000 Brugge

- 📞 056/52 77 49
- ✉ recreas.brugge@socmut.be









**Socialistische
Mutualiteiten**

Bond Moyson
West-Vlaanderen

Bond Moyson
Oost-Vlaanderen

De VoorZorg
Antwerpen

De Voorzorg
Limburg

FSMB
Socialistische
Mutualiteit
van Brabant

Uitgave: RECREAS vzw, februari 2014 - V.U.: Leen Pollentier, Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel