

# Námsskrá bocciadeildar Völsungs

## Krakkaboccia

### Markmið

- ✓ Að einstaklingurinn hafi skilning á leik reglum leiksins
- ✓ Að einstaklingurinn læri mismunandi kastaðferðir

### Prepaskipting

- ✓ Að einstaklingurinn haldi sig inni í kassa á meðan leik stendur
- ✓ Að einstaklingurinn skilji litaskiptingu á boltum
- ✓ Að einstaklingurinn hafi skilning á hvenær þeir eigi að kasta
- ✓ Að einstaklingurinn læri rétt grip á boltanum
- ✓ Að einstaklingurinn læri að koma sér í kaststöðu eftir stöðu hvíta boltans
- ✓ Að einstaklingurinn læri að rúlla boltanum
- ✓ Að einstaklingurinn læri að kasta háum bolta
- ✓ Að einstaklingurinn læri á stutta eða langa bolta

Einnig er lögð áhersla á félagsleg samskipti og virðingu fyrir þjálfurum og öðrum iðkendum á æfingu.

## Fullorðinshópur

### Markmið

- ✓ Að einstaklingurinn læri reglur leiksins
- ✓ Að einstaklingurinn læri mismunandi kastaðferðir
- ✓ Að einstaklingurinn læri samskipti á meðan leik stendur
- ✓ Að einstaklingurinn líði vel meðal jafningja

### Útfærsla

- ✓ Einstaklingurinn byrjar á því að fá góða útskýringu á reglum leiksins
- ✓ Gerðar eru ýmsar tækniæfingar varðandi kaststöðu
- ✓ Gerðar eru ýmsar tækniæfingar varðandi hvernig á að kasta
- ✓ Iðkendur þjálfaðir í samskiptum meðan á leik stendur

### Mót

Iðkendur fara á fimm mót yfir tímabilið, Íslandsmót í einstaklingskeppni í október, Norðurlandsmót í október eða nóvember, Opna Húsavíkurmótið í febrúar, Íslandsmót í liðakeppni í apríl og Hængsmót í lok apríl eða byrjun maí.

Á mótum læra iðkendur félagsleg samskipti við aðra keppendur. Með því að fara á mót fá iðkendur tækifæri á að hitta aðra keppendur hjá öðrum liðum og eignast nýja félag.