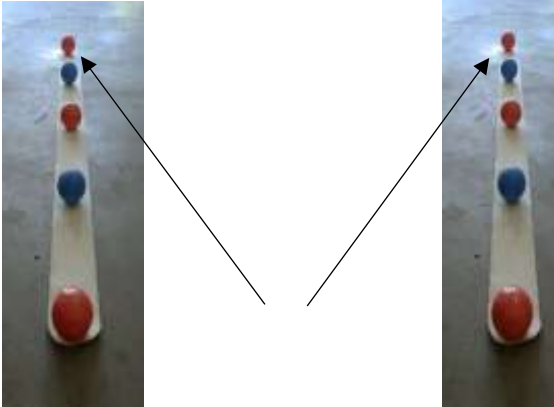
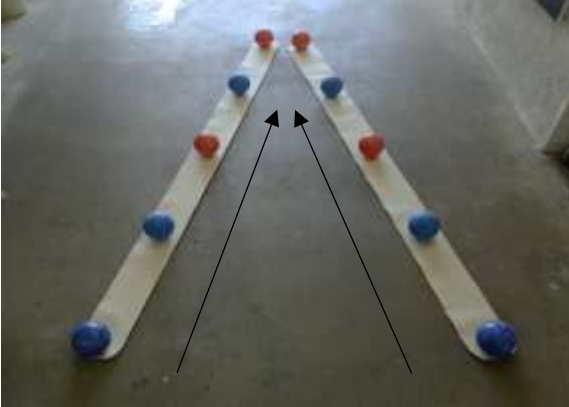



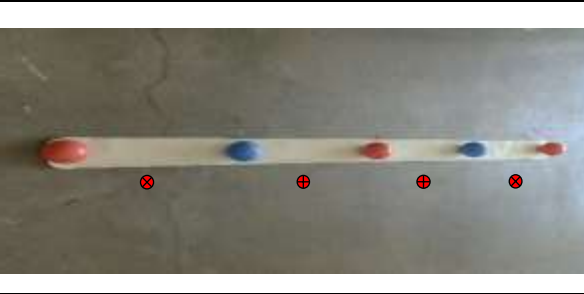


Questo materiale viene prodotto dai Sig.ri Gianfranco Fabbri ed Efrem Guidali i quali sono a disposizione per le vostre eventuali richieste.

Dieses Material von den Herren Gianfranco Fabbri und Efrem Guidali hergestellt, wird, die für eventuelle Anfragen zur Verfügung stehen.

Utilizzo delle attrezzature per allenamento Bocce

Esercizi importanti (Raffa o Volo)

| | |
|--|--|
|  |  |
| <p><i>Raffe da eseguire ai bordi del campo (tiri trasversali da destra e da sinistra) Raffa o volo dalla più lunga alla più corta</i></p> | <p><i>Raffe da eseguire al centro del campo (tiri trasversali da destra e da sinistra) Raffa o volo dalla più lunga alla più corta</i></p> |
|  |  |
| <p><i>Raffa trasversali sulla boccia destra poi sulla sinistra e volo sulla boccia corta.</i></p> | <p><i>Volo sulla boccia lunga Volo sulle due bocce anteriori.</i></p> |
|  |  |
| <p><i>Con boccia pesante in gomma (2KG.) Volo o raffa con 4 bocce per ragazzo, Iniziando dal 1° nastro e poi misurare la distanza massima ottenuta.</i></p> | <p><i>Tiri di Volo sulla boccia e raffa sul pallino Partendo da sinistra a destra. Posizionare la striscia a diverse distanze a dipendenza della capacità del giovane.</i></p> |

Consiglio: durante gli esercizi individuali segnare in una tabella i risultati ottenuti per singolo ragazzo.

In questo modo si può creare una piccola competizione (cosa sempre stimolante).