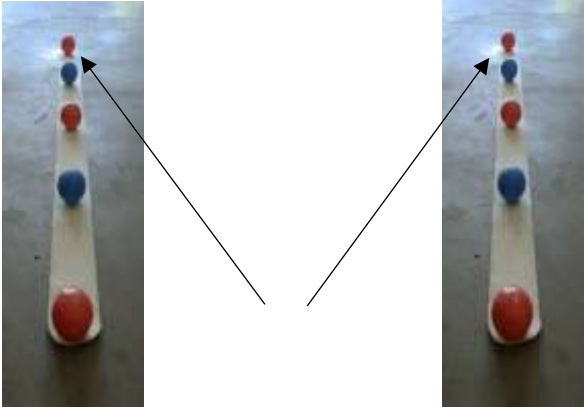
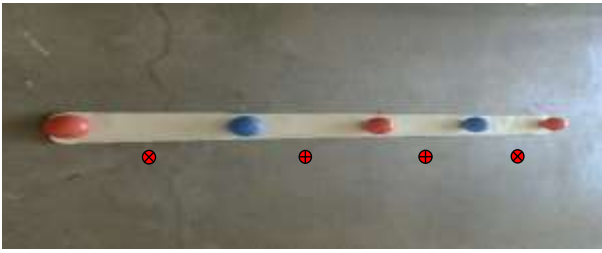


Utilizzo delle attrezzature per allenamento Bocce

Esercizi importanti (Raffa o Volo)

			
<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>		<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>	
			
<i>Raffa trasversali sulla boccia destra poi sulla sinistra e volo sulla boccia corta.</i>		<i>Volo sulla boccia lunga Volo sulle due bocce anteriori.</i>	
			
<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>		<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>	

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).