KIN-BALL Övningar/Spel

(Observera att du som transporterar bollen kan stoppa in fingrarna i facket vid ventilen på bollen vid Bulldogen, Tågurspårningen och cowboyen)

Bulldogen: En, två eller flera jagar de övriga med bollen/bollarna. Om man blir träffad eller springer utanför banan så stannar spelaren exakt på stället utan att flytta sig och är sedan med och hjälper till att kulla de övriga. Spelare måste springa från kortsida till andra kortsida inom 5 sek.

Indiana Jones och Stenen: Alla ställer sig i en ring med 3-4 spelare inne i ringen vända ut mot de andra. Avståndet mellan dessa skall vara drygt en boll i diameter. Indiana jones placeras inne i ringen och skall försöka undvika att bli träffad av bollen. Vänd på leken: Indiana Jones skall försöka springa ifatt stenen.

Cowboy/duellen: Ställ alla i en ring. Med händerna utefter sidorna. Du står inne i ringen och kastar bollen mot en spelare. Blir han träffad på framsidan kroppen åker han ut. (Händerna fria) . Ifall du inte kastar bollen och han rycker upp händerna för att skydda sig åker han också ut.

Samarbete på bollen. Tre passar nedanför den fjärde försöker sitta gränsle på knäna på bollen. Växla så att alla får pröva.

Super king: Sätt upp trolllinor/hopprep/volleybollnät i ett kors. Volleybollspel med 4 lag. Det lag som missar åker ner och blir bonde. De andra lagen flyttar upp ett steg (som i King). Bollen får både kastas och slås.

Minutboll: (gjorde inte vi på Kursen). Dela in salen i fyra Zoner/delar med ett tänkt kors i mitten. Spelarna fördelar sig jämt på alla fyra zonerna. Spelet går ut på att inte ha bollen på sin sida när en minut gått. Alla slag tillåtna utom sparkar. Man får springa med bollen. Dock ej gå in på de andra zonerna.

Stafetter: Mot varandra om man har två bollar. Om en boll på tid. Två, tre eller fyra spelare transporterar bollen en viss sträcka.

Tågurspårningen: Alla ligger ned på golvet met ca 1 meters mellanrum. Ledaren eller annan elev transporterar bollen/tåget över eleverna som är järnvägssyllar. Så fort bollen paserat den bakersta syllen/eleven så får han resa sig och springa fram och bilda en ny syll längst fram på spåret. Ledaren börjar långsamt och ökar hastigheten efter ett tag. När eleverna inte längre hinner lägga sig först när bollen/tågert komme sker utspårningen. Detta anpassar ledaren genom sin egen hastighet .

Bron: Sitt ner med fötterna imot varandra på en lång rad. Bollen skall nu transporteras över bron endast med hjälp av fötter och huvud.

Sumobrottning: Stå mitt emot varandra med bollen i mellan er. Försök trycka ut den andre utanför ringen (tex basketringen i mitten av salen). Kör också två mot två eller tre mot tre.

Plintvolleyboll: 2 lag. Lagen skall försöka få upp bollen till sin målvakt som står på plinten. (Man kan med fördel ställa två målvakter på plinten så blir det lättare för dem att fånga bollen däruppe). Bollen får inte nudda mark. Då går bollen över till andra laget. Det är tillåtet att springa med bollen. Det är tillåtet att slå bollen ur motståndarens hand. Samma regler som i basket bör tillämpas vad det gäller kroppskontakt. (Ställ plintarna i de runda basketzonerna på varje planhalva så har du en naturlig målgård där ingen får vistas.).

Ring os gärna så förklarar vi närmare:

Skolsport: 031 22 88 50, 0707 68 59 88