



KIN-BALL

KIN-BALL er et nytt ballspill som får pulsen opp. Den store og utradisjonelle størrelsen på ballen, samt spillets få og enkle regler, gjør at alle spillerne på banen er i aktivitet.

► UTSTYR:

KIN-BALL
Vester til 3 lag
Kjegler til merking
av bane

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn.



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

KIN-BALL spilles med tre lag med fire spillere. Hvert lag har sin farge. Den offisielle banestørrelsen er 21,40 x 21,40m.

Utgangsposisjonen for serv er at de to andre lagene danner fire hjørner rundt laget som skal serve. En spiller fra hvert lag i hvert hjørne.

Før ballen serves, skal server rope OMNIKIN! – og fargen på ett av de andre lagene. Ballen skal serves slik at den har en oppadgående bevegelsesbane, og minimum 2 meter. Man kan slå eller dytte ballen med to hender.

De tre andre på laget holder ballen oppe klar for serv. De fire på laget skifter på å serve. Om den samme spilleren server to ganger etter hverandre, teller det som feil og de to andre lagene får poeng. Laget må serve innen 10 sekunder, hvis ikke tildeles det laget en feil og poeng til de andre. Det er ikke tillatt å slå ballen ut av banen, eventuelt i veggen.

Når et lag blir ropt opp, skal laget prøve å få tak i ballen før den rører bakken. Ballen kan fanges av en eller flere på laget med hvilken som helst kroppsdel. Så lenge det kun er én eller to spillere som berører ballen, må laget flytte ballen til stedet de vil serve fra, men også huske på 10-sekundersregelen. I det den tredje spilleren berører ballen, må spillerne bare pivotere med ballen.

Ved feil gis det poeng til de to andre lagene som ikke gjør feilen. Det laget som gjør feil server neste gang.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net