



SLÅBALL

Slåball er et tradisjonelt og enkelt ballspill som får pulsen opp. Spillet kan spilles med ulike banestørrelser og med hard eller myk ball etc. for å variere utfordringene.

► UTSTYR:

Ball og balltre
Vester til lagene
Kjegler eller annen
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

Elevene deles i to lag - "Innelag" og "Utelag". Merk opp startlinje og utelinje, 20-30 meter fra hverandre. Innelaget har frisone i hver ende. Utelaget sprer seg over hele banen for best mulighet til å fange ballen. En fra utelaget er oppkaster for den som skal slå.

Den på innelaget som slår skal løpe over banen, fra startlinjen til utelinjen, og det er utelagets oppgave å enten gripe ballen (en gang med en hånd eller to ganger med to hender), kaste og treffe den på innelaget som løper, eller returnere ballen til oppkasteren mens den fra innelaget løper. Hvis utelaget klarer dette bytter de plass med innelaget.

Spillet går enkelt ut på å være mest mulig "inne" og kan fortsette i det uendelige - det er likevel best om lagene er jevngode så de bytter på å være inne og ute.

Bare utelaget har lov til å være borti ballen. Hvis innelaget berører ballen og dermed sinker eller hindrer utelaget i å stikke løpere, dømmes de ut. Det er heller ikke lov for spillere på innelaget å hindre "oppkasteren" eller andre utelagsspillere når disse prøver å få tak i ballen. Direkte mottak av ball etter slag (ikke berørt bakken) fører til pol. Halvpol ved bruk av to hender, helpol ved bruk av ei hånd. Ett helpol eller to halvpol fører til at lagene "bytter side".

Man MÅ slå, man får ett slag ev. tre bom. Den som står igjen som sistemann i slåkøen har tre slag. Slag ut av banen (på sidene) fører til at ballen er død, da er det ikke lov å løpe.



FYSAK-MATERIELL

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