



VEGGBALL

Veggball er inspirert av den gamle leken "Helan og halan" og en øvelse presentert i NRKs "Mesternes mester".

► UTSTYR:

Softballer og kjepler
Vegger hvor elevene kan
stå på hver sin side av
veggen

► PASSER FOR:

Alle 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 6 på hvert lag. Elevene skal forsvare et område på 8-10 meter bak veggen. Dette området merkes med kjegler.

Hvert lag står på hver sin side av veggen og skal konkurrere mot laget på den andre siden av veggen.

En på laget kaster ballen over på den andre siden, og det andre laget skal forsøke å ta imot ballen uten at den går i bakken.

Hvordan score poeng:

Ballen går i bakken til motstanderen
Motstanderen kaster ballen utenfor det markerte området.

Motstanderen kaster i veggen, slik at den går tilbake til sin egen side.

Spill gjerne kamper på fem minutters varighet.

Ruller lagene, slik at flere lag får spille mot hverandre: Vinnerlaget beveger seg en bane opp. Taperlaget beveger seg en bane ned.

VARIASJON

Øvelsen kan varieres med å bruke flere baller på hver bane.

Man kan også velge å ta ut en motstander når du leder med 3 poeng.



FYSAK-MATERIELL

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