

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Langbold

Krav

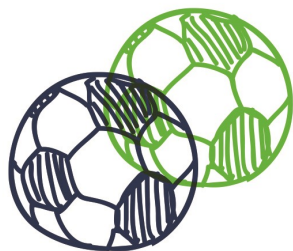
Kegler, tennisbolde, bat. To hold.

Beskrivelse

Banen bør være ca. 10-15m bred og 20-30m lang. Spillet er oplagt at bruge som dyst mellem to klasser, som skal fordeles som hhv. ude- og indehold. Udeholdet skal vælge en opgiver, som assisterer de af indeholdets elever, der ønsker opgiverkast. Indeholdet skal, som i rundbold, forsøge at ramme bolden med battet og slå den så langt væk som muligt, dog inden for sidelinjerne da eleven ellers er 'død'. Undtagelsen er, hvis bolden også lander bag baglinjen, i hvilket tilfælde skuddet er godkendt. I modsætning til rundbold løber man i langbold ikke rundt om banen, men på langs af banen. Eleverne må placere sig hvor som helst på startlinjens bredderetning, og må løbe så snart bolden er ramt. De kan vælge at stoppe på baglinjen, hvor de ikke kan stikkes eller forsøge at nå tilbage igen. Hver gang en elev har løbet til baglinjen og retur, giver det ét point. For udeholdet gælder det om enten at gribe bolden, at 'stikke' (ramme) de løbende indespillere eller at kaste bolden tilbage til opgiveren, som når at råbe 'stop!', inden indeholdets elever er nået over start- eller baglinje. Når der er råbt 'stop!', må der ikke startes nye løb før næste slag. Når bolden gribes, skal den hurtigt placeres på jorden og udeholdet skal hurtigt løbe bag enten mål- eller startlinje, da indeholdet (som så bliver udehold) må løbe ud og tage bolden og bruge den til at 'stikke' udeholdet. Intensiteten holdes højest, hvis der kun spilles til én død. Man dør, når man selv skyder bolden ud over sidelinjen, hvis man bliver ramt i løb ('stik') og hvis man er i løb, når der bliver sagt 'stop'.



dansk
skoleidræt



TrygFonden

