

# Kroppen i skolen

## Boldspil



**Et undervisningsmateriale for mellemtrinnet**



**Danmarks Idræts-Forbund**



**DANSK SKOLEIDRÆT**



**DANSK  
IDRÆTSLÆRERFORENING**



**DGI**  
DANSK  
IDRÆTSLÆRERFORENING

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund  
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt

Tegner: Brita Jensen

Produktion: **O'BRIAN**

Salg: Dansk Idrætslærerforening  
Holmstrupgårdsvej 248, 1.  
8210 Århus V  
Tlf.: 86 24 30 10

ISBN nr.: 87-87048-81-7

Oplag: 3.000. November 1994

## Boldspil på mellemtrinnet.

---

Mellemtrinnet dækker over en gruppe børn, hvor der er stor spredning i fysisk udvikling.

Derudover dyrker nogle af børnene idræt i fritiden, og det kræver at idrætsundervisningen hele tiden tilpasses den enkelte gruppe.

Boldspil på mellemtrinnet er temaopdelt og anviser øvelser, der som regel har en overførselsværdi til de forskellige boldspil, afhængig af valg af boldtype, regler og baneforhold.

Temaerne i dette hæfte kan stykkes sammen til lektioner eller blot være dele af en lektion eller et forløb i boldspil.

Her er der mulighed for, at alle kan være med, og elever med styrkesider i boldspil kan ofte inddrages, som en konstruktiv resource, når der er lagt op til fordydelse og udvikling af teknikker og spilregler.

Ofte er det små justeringer, der hæver intensiteten og glæden ved en aktivitet. Dette kræver en del af underviseren, og derfor kan det anbefales, at man ikke går videre med en øvelse, før man har fået den til at fungere. I næste lektion kan man så gentage de øvelser, som man sammen med børnene havde de bedste oplevelser med.

Glæden ved legen er forsøgt fremelsket i aktiviteterne, da det er her drivkraften skal findes.

Det fysiske aspekt er specielt tilgodeset i enkelte afsnit, men bliver man fortrolig med nogle øvelser og deraf får en øget intensitet, indeholder boldøvelser store muligheder for at tilgodesee fysiske elementer.

De senere års udvikling af forskellige boldtyper af lettere og blødere materiale, som stadig har den normale bolds egenskaber, har givet mulighed for at undgå at forsigtige børn blot skal opleve boldspilstimerne som timer, hvor man risikere at blive ramt af en hård bold.

Opdeling af eleverne i små hold giver også mulighed for at matche eleverne på en måde, så man opnår det bedst mulige undervisningsmiljø.

Hæftet er delt i 3 hovedemner:

### Boldtilvæning

Det teknisk/taktiske aspekt

Det fysisk/taktiske aspekt

Man kan med stor glæde benytte sig af analyseskemaet fra temahæftet om svømning på mellemtrinnet, når man skal opstille målsætning for undervisninger eller når man evaluerer forløbet.

Ud over at temahæftet forhåbentligt giver inspiration i den daglige undervisning, håber jeg også, man ser muligheden i at benytte materialet, som en del af en temaundervisning i boldspil eller som øvelser i et forløb efterfulgt af et færdigt spil.

god arbejdslyst.

Henrik Løvschall

### Litteraturliste

H.C.Nielsen: Leg og læring

Niels Nordberg og Michael Thing: Boldspil på tværs

Eliassen, Nørgaard og Rasmussen: Håndbold -et åbent spil

## Boldtilvænning. BOLDBEHANDLING

---

At blive fortrolig med bolden er vigtigt. Der findes også mange forskellige bolde, og i dette afsnit vil det være naturligt, at bruge alle de forskellige typer bolde man har. De forskellige øvelser kan ofte være lettere at udføre med en specifikbold.



## **Dribling med hånden**

Hver elev har en bold og dribler rundt mellem hinanden. Brug begge hænder.

Prøv at lave driblinger i forskellige plan.

- dribl bolden rundt om dig selv.
- dribl mellem benene, forom/bagom.
- dribl siddene på hug, siddende på gulvet, liggende.
- sæt en hånd i jorden. Brug den som omdrejningspunkt mens du dribler.

## **Driblinger med foden**

som før, men nu bruges fødderne.

- brug begge fødder.
- brug skiftevis højre/venstre fod.
- dribl - stop bolden ved at træde på den, træk den bagud og skift dribletning.
- brug ydersiden af foden.

## **Hold bolden i luften**

Hver elev har en skumbold, butterflybold eller badebold.

- hold bolden i luften med fingerslag.
- når bolden ryger tilsiden, bruges armene til at slå med eller knytnæven.
- prøv at heade når bolden ligger til det.
- brug knæ og fod.
- prøv evt. at stå 3-4 elever tæt sammen og hold bolden i luften.

## **Jonglering**

Kast bolden fra hånd til hånd, hold armene længere og længere fra hinanden.

Hold bolden på de 5 fingerspidser - drej den rundt og prøv at få den til at balancere på en finger.

Hold bolden i hånden og lad den trille ned af en let bøjet arm - når den nærmer sig albuen strækkes armen hurtigt og bolden springer op i luften - kan du gribe den?

Hold bolden i hånden i strakt arm med håndfladen nedad. Lad bolden trille op over fingerspidserne og ned af oversiden af armen. Hvis du sænker nakken, kan du evt. få bolden til at trille over nakken.

Kast bolden bagom ryggen over skulderen - kan du gribe den igen?

## Boldtilvæning. **BALLONEN**

---

Ballonen er et herligt legetøj. De findes i forskellige kvaliteter. Enten kan man købe de billigste og se stort på holdbarhed, eller man kan aftale med andre at købe nogle af kraftigere kvalitet, således at flere kan bruge dem i et forløb. De kan således indgå i idrætsrekvisitterne, sålænge de kan holde luft.

Man kan også binde en knude, der kan løses op igen. Boldpumpen kan benyttes til at puste ballonerne op med.



### Ballonen i luften

Hver person har sin egen ballon. Gerne 4 forskellige farver til brug ved senere inddeling.

Alle bevæger sig indenfor et begrænset område. Ballonerne holdes i luften. Undgå at støde ind i de andre.

Variationer: - to og to om en ballon.  
- to og to om to balloner.  
- find andre kombinationer...

Alle har en ballon. Hold alle balloner i luften. De må ikke røre den samme ballon to gange i træk. Når en ballon rører gulvet skal den blive liggende. Når eks. 5 balloner ligger på gulvet startes forfra. Hvorlænge kan de holdes i luften ?

### Regnbuen

Alle står i en rundkreds i hver sin hulahop-ring. En står i midten uden hulahop-ring.

Alle holder deres ballon i luften med små slag. Når den der står i midten råber en farve på en ballon, bytter alle med denne farve plads med hinanden.

Når der råbes regnbue, skal alle bytte plads, men husk ballonen skal hele tiden transporteres i luften og følges med sin ejermand.

### Ballontik

Alle med de røde balloner er fangere i et område, der ikke er for stort i forhold til antallet af deltagere. Området kan justeres med kegler. Ballonerne skal hele tiden holdes i luften af deres ejermænd. Man må gerne "forlade" sin ballon for at undgå at blive taget, men rammer den gulvet, er man automatisk taget.

For de røde fangere gælder det, at de også skal holde deres egen ballon i luften. Ligger den på jorden kan de ikke fange nogen. Når de fanger én byttes ballon.

Man kan slutte af med almindelig tik, hvor man blot løber rundt med ballonen i hånden, således ballonen viser, hvem der er fanger. Man kan evt. nøjes med en enkelt eller få røde.

### Ballonen er giftig

Små hold på hver sin side af et net, en bom eller lign. Et passende antal balloner på hver side.

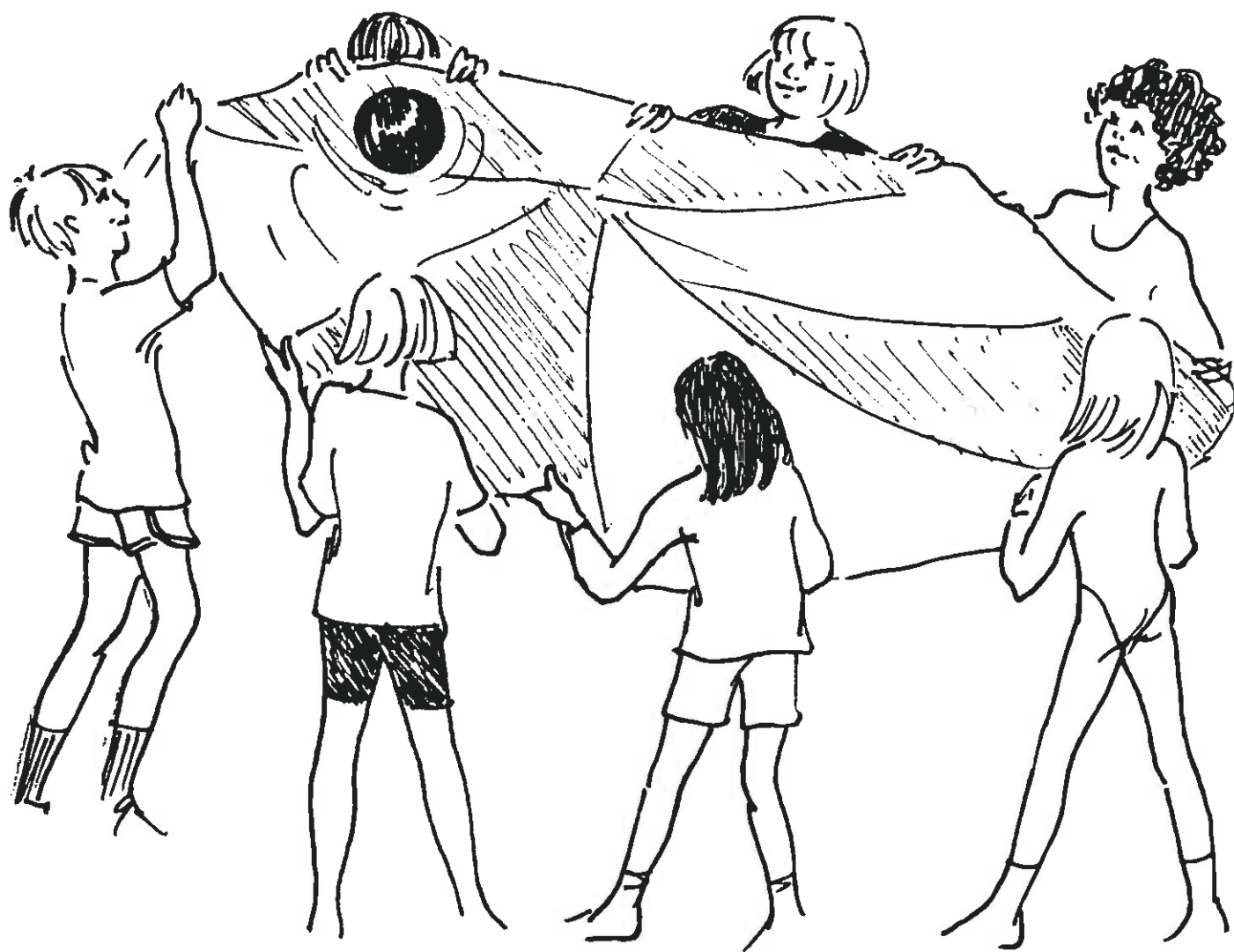
Hvem kan undgå at have balloner på sin side. Leg måske i 2 min. og start op igen.

### Ballonkanonen

Alle balloner placeres i midten. Børnene deles i 2 hold og placeres bag en linje. Alle har en skumbold. Man forsøger nu at ramme ballonerne, således at de kommer over på de andres område. Efter et par minutter kan man tælle balloner og starte op igen, det gælder om at have færrest balloner.

## Boldtilvæning. **FALDSKÆRMEN**

Faldskærmen giver gode muligheder for at samarbejde, og man får en dejlig fornemmelse af de kræfter, der ligger bag, når det lykkes. Der findes i temahæftet "Gymnastik i indskolingen" nogle sjove øvelser, som kan benyttes til opvarmning, før der tages bolde med.



### **Kanonen**

Alle holder i kanten af faldskærmen med armene strakt op. En bold places midt på faldskærmen. Ved givet signal trækkes ned i skærmen og eksplosivt op, hvorefter bolden suser op i loftet. Ved at aftale at eleverne i en side af skærmen holder lidt igen, kan kanonen indstilles til at ramme forskellige mål. Bolden må ikke være for tung af sikkerhedshensyn, men heller ikke for let.



## Bølgen

Bolden trilles igang i den ene side af skærmen, hvor der der løftes. De øvrige holder skærmen ved gulvet, hvorefter der løftes i skærmen, når bolden triller forbi. Øv jer mange gange, og der kan opnåes en anselig fart på bolden.

## Kanonkamp

Eleverne deles i 2 hold. Det ene hold leger kanon med skærmen, hvori der ligger mange skumbolde eller andre lette bolde. De skal forsøge at tømme kanonen, mens det andet hold skal forsøge at fodre kanonen, så den hele tiden har bolde. Holdene bytter på tid, eller når kanonen er tom.

## Skærmen er giftig 1

Det ene hold løfter skærmen og holder armene oppe, så skærmen langsomt bevæger sig ned. De andre dribler rundt udenfor og under skærmen. Hvorlænge tør du blive under skærmen. Holdene bytter.

## Skærmen er giftig 2

Halvdelen af eleverne løber rundt med skærmen oppe og forsøger at fange de andre, der må dribble rundt i et afgrænset område. Bliver man fanget under skærmen, skal man stå med bolden over hovedet og spredte ben, hvorefter man kan befries ved at en kammerat dribler sin bold igennem benene på den der er fanget.

## Kampvognen

Det ene hold placere 1-2 mand på skærmen med en del skumbolde. Derefter trækker de dem rundt i salen. De øvrige dribler rundt og skal undgå at blive ramt af kampvognens skytter.

Bliver man ramt kan man befries som i sidste leg. Når ammunitionen er brugt skiftes skytter.

Senere byttes hold.

At udelukke en sans gør, at andre sanser må skærpes. Derfor skaber det ofte sjove udfordringer at udelukke en sans, også når man arbejder med bolde. Når man udelukker synssansen bør sikkerhedskravene altid skærpes.

### **Blindkast**

Sammen to og to om nogle ærteposer. Forsøg at ramme spand eller lign. med åbne øjne. Når I har øvet jer lukkes øjnene, og man forsøger igen. Øg afstanden gradvis til spandene. Dette kan meget let overføres til basketbold og kurv.

### **Blinddribling**

Forsøg stående at dribble med hånden med lukkede øjne. Kan du bevæge dig lidt rundt?

Lav en lille bane helst af skumredskaber, kegler eller lign. Dribl rundt på banen med fødderne med åbne øjne og lær den at kende.

Forsøg at prøve banen med lukkede øjne.

Hvis I er sammen to og to kan I aftale lyde der betyder drej til højre/venstre m.m.

### **Bil og anhænger**

Parvis om en bold. 10 par bevæger sig rundt på en bane på 10x10 meter. Bolden placeres mellem de to elever, således at den ene går forrest med bolden på ryggen, og den anden går bagerst med bolden på maven.

Hænderne holdes ned langs siden og må ikke røre bolden. Nu bevæger man sig rundt blandt hinanden. Man kan bytte roller engang imellem.

- undgå verbal kommunikation. Aftal evt. signaler.
- bagerste mand lukker øjnene.
- bagerste mand lukker øjnene, ingen verbal kommunikation.
- et hold udpeges som fangere. Der byttes når nogen fanges.
- når nogen fanges får man en ekstra bold og fangerholdet bliver på 4 personer osv.

### **Forsvarsbevægelser**

I de fleste spil er der nogle hensigtsmæssige bevægelser, når man forsvarer/dækker en modspiller op. Små skridt frem og tilbage og sidebevægelser, hvor man ikke krydser benene kan øves ved at gå sammen to og to.

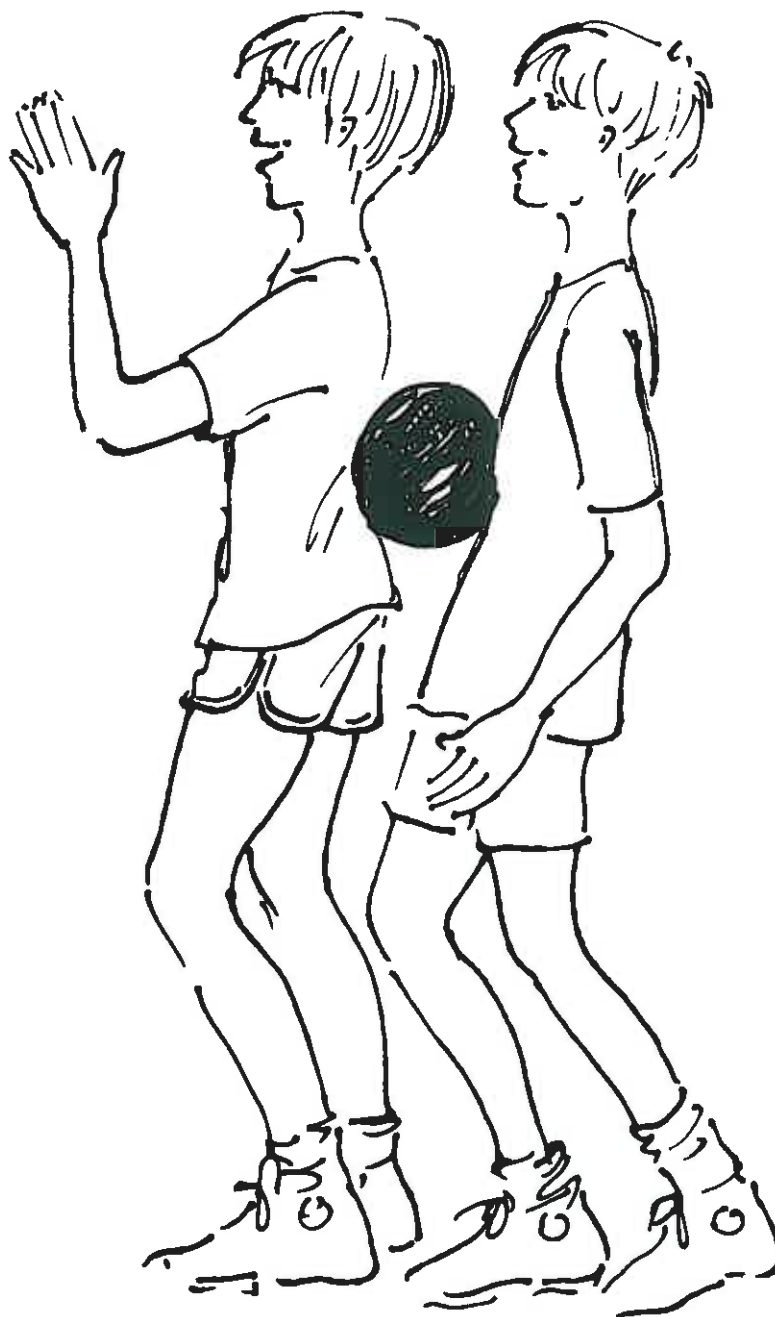
Den forreste fører - ikke for hurtige bevægelser.

Den bagerste holder på makkerens hofter og følger med lukkede øjne bevægelserne så godt som muligt.

Prøv at koble flere efter hinanden.

### **Småspil uden lyd**

Vælg et småspil, som I er fortrolig med, og oplev hvordan det er anderledes at spille, når ingen må sige en lyd.



Begrebet splitvision dækker over evnen til at kunne overskue banen, med og modspilleres placering, samtidig med at man har bolden under kontrol. Man kan altså dele synet. For at fremelske godt overblik og boldøje kan man lave mange boldøvelser, der stimulerer dette.

Vigtigst er dog, at kunne beholde kontrollen med bolden, mens man "ser op".

### Kaosdribling

Alle dribler indenfor et afgrænset område med hver sin bold. Området kan justeres under øvelsen, hvis man benytter kegler.

Variationer:

- små ryk på givet signal.
- forsøge at skubbe andres bold væk.
- finde en at bytte bold med.
- en er trold og må med et forsøg prøve at erobre en bold.

Ny trold ved bolderobring.

### Kaosafleveringer

Øvelse som før, men nu er man sammen to og to om en bold. Man forsøger at aflevere til hinanden og rykke i ny position.

Variationer:

- undgå verbal kommunikation ( vis med tydeligt kropssprog, at man er spilbar)
- ryk i ny position efter at man har afleveret og drejet rundt om sig selv.
- forsøge at erobre andres bolde, mens man er boldfri (kun et forsøg).

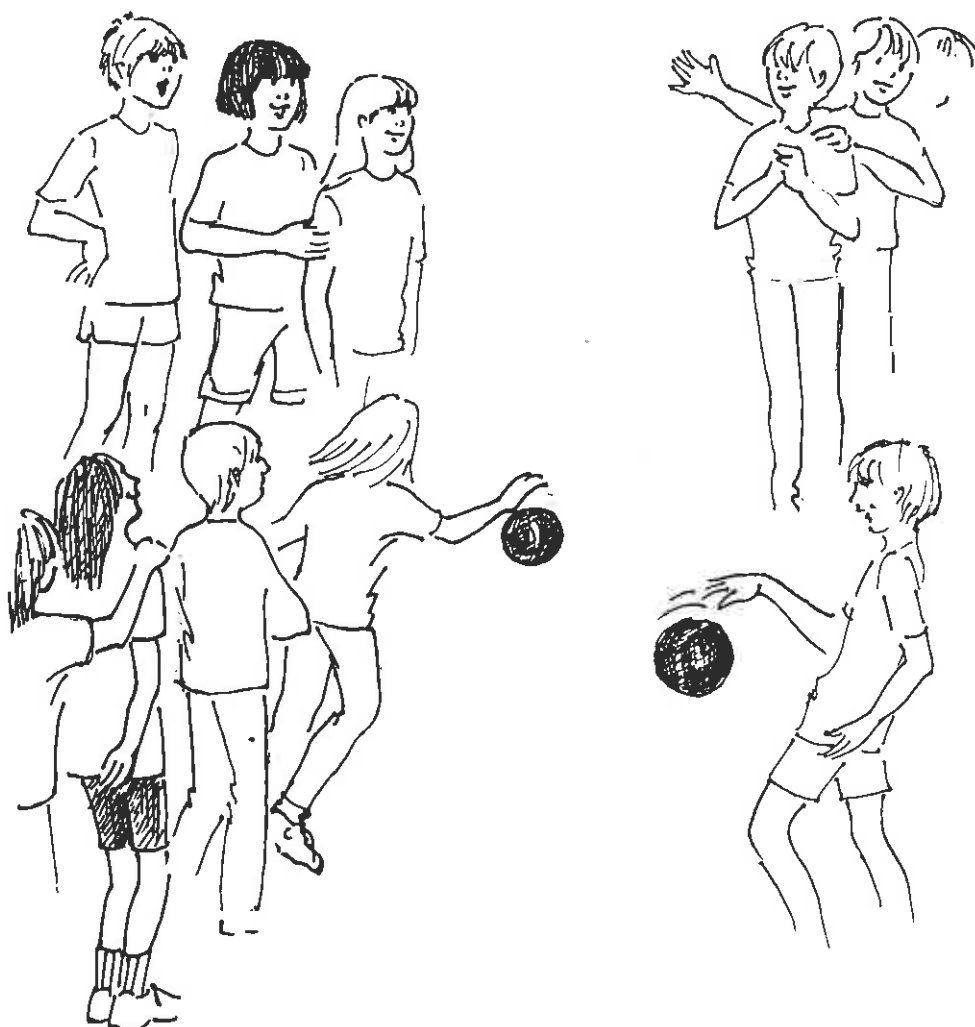
### Dribleleg

Alle dribler gennem retlinjet kegleopstilling og retur, når sidste kegle nåes. Herved kommer man til at dribble imellem hinanden. Prøv at se, om I kan holde rytme og tempo.

Der kan stilles nye udfordringer ved at presse tempoet.

### Følg mig

En vælges til at stå foran alle andre, der fordeler sig jævnt indenfor et passende område. Instruktøren viser med bevægelser og arme, hvilken retning alle skal dribble. Fremad, bagud, højre eller venstre. Ikke for hurtigt skift. Ved klap i hænderne dribles til modsatte ende af det afgrænsede område. En sjov variation kan være at "føreren" bevæger sig modsat af den vej, han viser. Sådanne krav skærper opmærksomheden og fremkalder påny kaos, der skal løses.



### **Korsvejen 1**

4 grupper med 3 personer i hver. Grupperne står overfor hinanden i en afstand af 3-4 meter, så de danner et kors. Hver person har en bold. Forreste mand i hver række dribler over og stiller sig bagerst i rækken overfor. Hermed opstår et kaosfelt på midten, som kræver splitvision. Tempoet indgår endnu engang som en ekstra udfordring, når man "presser hinanden".

### **Korsvejen 2**

Opstilling som før, men nu er grupperne sammen to og to om en bold. Bolden afleveres til rækken overfor, og man løber efter afleveringen og stiller sig bagi rækken. Pas på ikke at ramme hinanden.

### **Korsvejen 3**

Opstilling som før, stadig 2 bolde. Nu er boldene hos de to forreste i 2 rækker, der står overfor hinanden. Start på sammen tid med at aflevere bolden mod højre og løb mod venstre således, at den der afleverer, kaster til den der står forrest i rækken til højre, og selv løber over i rækken til venstre og stiller sig bagerst. På signal fra instruktøren skiftes retning. Denne øvelse kræver en del, men er vældig sjov, når det lykkes.

Det kræver selvfølgelig hele tiden, at man tænker, når man skal forholde sig til regler og taktik i en boldaktivitet. I det følgende afsnit vil der blive præsenteret boldaktiviteter, der hele tiden stiller skærpede krav på dette område. Det kan for nogle elever betyde, at de kommer i en stress tilstand, fordi de får svært ved både at tænke og bevæge sig rationelt. Derfor skal disse aktiviteter gradvis udvikles. Det er aldrig sjovt, hvis kravene er for store, og tingene ikke lykkes.

### **Mixbold**

To hold af 4 personer indenfor et område af 10x10 meter. Det ene hold spiller med en fodbold, det andet hold spiller med en håndbold/skumbold. Holdet med håndbolden må ikke dribble og skal forsøge at ramme fodbolden. Lykkes det giver det point. På givet signal skiftes bolde og roller.

### **Mixspil**

Hold som før, men nu spilles kun med en bold som egner sig til både fodbold og håndbold. Der spilles nu til to mål. På den ene halvdel spilles med foden, på den anden halvdel spilles med hånden. Når bolden bevæger sig over midten af banen skiftes boldspil. Håndbold kan erstattes med basket, således at der spilles til en kurv i den ene ende.

### **Kongebold**

6+2 mod 2. De 8 er sammen om 6 bolde. 2 fangere skal forsøge at tikke dem, der ingen bold har. Holdkammeraterne kaster en bold til den, der jages, men bliver nu selv muligt offer. Bliver man rørt, bliver man selv ny fanger.

### **Giftbold**

En videreudvikling af kongebold, hvor reglen nu er modsat således, at man nu kan tages, hvis man har en bold. Hvis man bare kaster bolden væk, bliver man automatisk ny fanger, men der skulle gerne opstå en fælles vilje til at hjælpe hinanden, således at holdkammerater uden bold hele tiden gør sig spilbar og derved giver boldbesidderen mulighed for at slippe af med bolden.

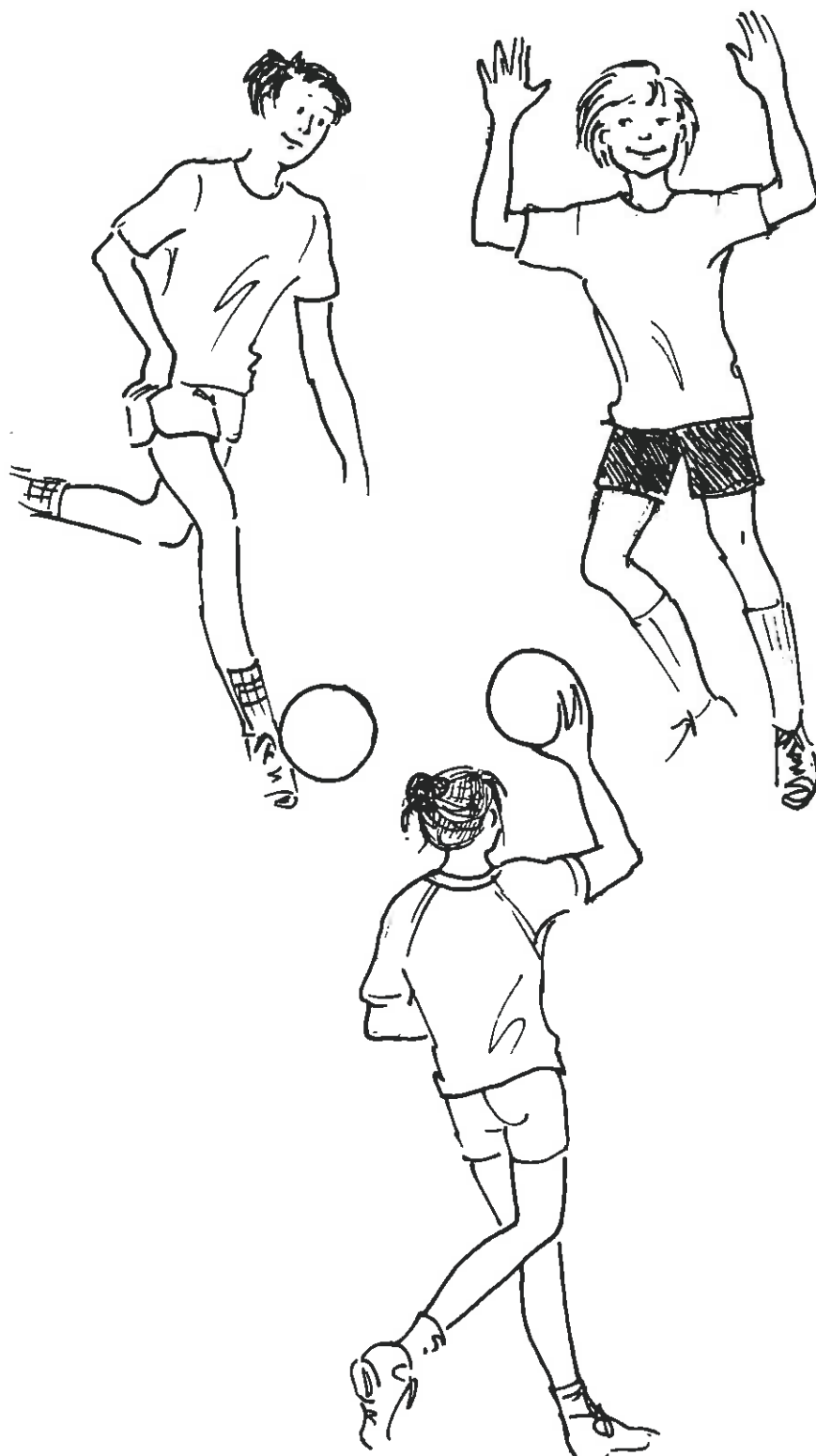
### **Tællebold**

5 mod 5 om en bold. Hver gang det ene hold har en aflevering tæller de højt 1 - 2 - 3 osv. Når man kommer til 10 får man et point. Hver gang man mister bolden, starter man forfra. Spil med og uden driblinger. En udvidelse af legen kunne være, at hver person på holdet kun må tælle et nummer. Herved skal alle have rørt bolden, før det giver point. Måske får man nummeret på forhånd, således at det kræver at man husker rækkefølgen.

### **Multimål**

Lav et småspil, hvor der kan scores på eks. 6 forskellige stationer. Hver station får sit nummer og der aftales, hvordan der scores. Nu udpeges en spilstyrer, hvis opgave det er, at råbe hvilken station, der kan scores på ( det kan være instruktøren). Dette skal hele tiden ændres.

Hvis der er 5 på hvert hold, kan man ikke blot placere en ved hver station. Man kan aftale, at modstanderen får bolden ved scoring, eller man beholder den. Prøv jer frem. Ved hele tiden at skifte mål, tvinges man til hele tiden at orientere sig om modstander og medspilleres placering og samtidig huske stationernes numre.



## Det fysiske/taktiske aspekt. **HURTIGHEDSTRÆNING**

Der findes mange sjove eksempler på hurtighedstræning med bold. Her er et par stykker. Der er gode muligheder for at konkurrere for sjovt med en jævnbyrdig partner. Sørg for at varme grundigt op og pas på at børnene holder deres bane, således at de ikke krydser over i andres spor.

### **Bowling**

Bane på ca. 40 meter og bredde på 20 meter giver plads til 10 par. Sammen parvis.

Første mand står med let spredte ben klar til at sprinte. Makker bowler/sparker bolden forbi. Dette er signalet til at forsøge at løbe bolden ind. Hvis man når den inden 20 meter får bowleren ingen point. Mellem 20 og 30 meter - 1 point. Mellem 30 - 35 meter - 2 point. Mellem 35 og 40 meter 3 point. Bowleren der så hårdt, at sprinteren ikke kan nå bolden ved fuld sprint, inden bolden rammer væggen/passerer 40 meter, får bowleren 0 point.

6 spurter til hver. Hvilken bowler får flest point? Hvis parrene ikke starter alle 10 på en gang, kan instruktøren sagtens give point ved at stå ved ca. 35 meter og vise det med 0, 1, 2 og 3 fingre.





### **Hug**

Samme baneforhold. Sammen parvis. Stå overfor hinanden midt på banen. Nu slår man pose, sten, saks. Vinderen af legen må spurte til enden af banen, mens taberen skal forsøge at fange vedkommende.

Samme leg kan udføres, hvor terning kastes og tallene afgør hvem, der skal fange hvem.

Prøv også hvor det er forskellige lyde, der bestemmer, hvem der fanger hvem.

### **Driblestafet**

Sammen parvis. Bolden dribles ud til første station - 10 m væk. Sprint tilbage. Makkeren sprinter ud og dribler bolden tilbage. Første mand dribler ud til 2 station - 20 m væk og så fremdeles. Aftal regler for skift og se om I evt. kan forbedre jer, hvis I tager tid.

### **Contra/fastbreaks**

Vælg banestørrelse efter boldspil. Eksempelvis 10 personer i hver ende af banen. Stå på række og aflever bolden efter tur til en person, der på skift er udvalgt til at kaste/sparke bolden op af banen, hvorefter bolden sprintes ind og der forsøges med en afslutning mod mål/kurv.

Contra/fastbraks med stationer

Øvelse som før, men nu udvælges nogle på skift til at være faste stationer op af banen, som skal bruges som en levende bande.

### **3 mod 3**

3 og 3 indenfor en badmintonbane. Der scores ved at ligge/tæmme bolden indenfor modstanderens baglinjeområde. Bolden bliver liggende så modstanderholdet straks kan komme i modangreb. Den der scorede trækker sig 1-2 meter væk, indtil bolden igen er sat i spil. Lav evt. små turneringer med små pauser. Dette giver konditionstræning efter intervalprincippet og aktivitetsniveauet bibeholdes.

### **5-bold**

4 mod 4 på 20x10 meter bane med 2 mål. På hver sidelinje ligger der en bold. Hvis bolden tabes ud over sidelinjen hentes den af den, der smed den væk, mens modstanderholdet starter med den ekstrabold der ligger på sidelinjen.

Ved scoring henter en fra det forsvarende hold bolden, mens angriberne tager bolden fra baglinjen og må angribe igen, efter at de har været nede over midterlinjen.



### **Tchoukbold**

5 mod 5 på basketbane. Der scores ved at man rammer pladen i den ende, man angriber i og en person fra ens hold griber bolden. Ved scoring lægges bolden død på jorden og modstanderholdet kan overtage derfra.

Gribes bolden af den der selv skyder forsætter spillet bare, men det giver ingen point. En bænk der lægges på siden kan bruges, hvis man vil spille med fødderne. Hvis man spiller det som basket kan man aftale at scoring giver 2 point og rebound (når man griber returbold) giver 1 point.

### **2 bold**

6 mod 6 på 40x20 meter bane. Aftal hvordan man scorer afhængigt af valg af boldspil.

Hvert hold har én bold. Der må kun scores, når et hold har begge bolde.

### **En over midten**

For alle omtalte spil gælder det, at man kan have en regel, der siger at man altid skal "efterlade" en spiller på modstanderens banehalvdel. Det giver angriberne lidt bedre chancer for at score, og hvis man skiftes, kan man bedre holde et højt aktivitetsniveau.

### **Jokerbold**

For alle omtalte boldspil gælder det, at man kan vælge at lade et hold være i overtal, når de angriber ved at have en joker med i spillet. En elev som altså altid er med det hold, der har bolden.

At arbejde med boldspil, som dette hæfte ligger op til, er ikke kun et spørgsmål om at spille de færdige spil. Det er også en anvisning på, hvordan man rent faktisk kan forbedre sine færdigheder på en lang række felter. Da der er så mange fælles træk ved boldspillene, er det vigtigt at disse trænes for at blive bedre. Begrebet bredde/dybde dækker over en forståelse af at alle spil er lettere at udføre, hvis man forstår at udnytte banens størrelse. Hver enkelt spiller får mere plads og tid til at få bolden under kontrol og finde spilbar medspiller at aflevere til. Dette afsnit ligger i høj grad op til fordybelse. Når man spiller disse småspil flere gange, og justerer reglerne, så de passer til den aktuelle gruppe kommer forståelsen af disse begreber.

Samarbejder man om at gøre sig spilbar, udnytte dybde og bredde, er det til glæde for den videre udvikling i alle boldspil.

### **2x2 mål**

Bane på 30 x 20 meter. 6 mod 6. I hver ende er der to små kegle mål, som står med 10 meters mellemrum. Hvert hold forsvarer 2 mål i den ene ende og angriber 2 mål i den anden ende. Man scorer ved at sparke bolden i mål eller ligge bolden på mållinjen (hvis man bruger hænderne). At der hele tiden er to mål at vælge mellem spreder spillet.

### **4 mål**

Bane 20 x 20 meter. 6 mod 6. 4 keglemål placeres på hver sin sidelinje, og der kan scores på alle fire mål. Man scorer ved at sparke eller studse bolden (hvis man bruger hænderne) gennem keglemålet, således at en makker kan fange bolden, når den har passeret mållinjen. Man beholder bolden efter scoring. Man må ikke score på samme mål 2 gange i træk. Har man 2 basketbaner ved siden af hinanden, kan der spilles basket eller tchoukbold på 4 kurve.

### **Levende bander**

Bane på 20 x 15 meter. 8 mod 8. De 4 på hvert hold befinder sig på hver sin side/baglinje. De 4 der er på banen, må bruge deres holdkammerater, som levende bander, hvilket vil sige at banderne godt må bevæge sig op og ned af linjen. Når de modtager bolden, skal de spille den videre med det samme. De må altså ikke dribble op ad linjen. Tilgængæld må de ikke angribes af modstandere fra banen eller fra sidelinjen. Der må ikke scores fra siddelinjen. I fodbold scores på et lille mål. Bagerste mand målmand. I Basket spilles til kurve og her kan man placere en mand på hver sidelinje og 2 bag kurven man skal score på. I håndbold spilles til små mål, med et lille målfelt, der er kridtet op. Her kan man med held benytte skumbold - så tør alle stå på mål. I dette spil placeres de 4 bander på hver sin banehalvdel på sidelinjen. De 4 levende bander bytter med de 4 på banen med jævne mellemrum. Gældende for alle 3 spil er det at der er stort aktivitetsniveau på banen for 8 mand og en aktiv pause for de øvrige 8.

