

BALLEBALL

REGELHÆFTE



Katkjærvej 28 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · a-sport@a-sport.dk · www.a-sport.dk



Balleball

a game that sticks

Introduktion af Balleball Side 3

Regler Side 4

Tilpasninger Side 8

Småspil Side 9

Undervisning Side 11



Ballebold er et nyt og sjovt alternativ til de etablerede boldspil

Spillet adskiller sig grundlæggende fra andre boldspil, fordi man hverken må gribe bolden med hænderne eller sparke til den med fødderne. Dette stiller udøverne i en ny og uvant situation og tvinger dem til at tænke anderledes og indlære nye krops – og bevægelsesmønstre. Dermed stiller man udøverne mere lige fra start end i andre kendte boldspil, hvor forudsætninger og evner for spillet kan variere meget. Mange ser Balleball som en kombination mellem leg og boldspil.

Hvordan spilles Balleball?

2 hold iført balleballudstyret, der gør det muligt at gribe bolden med bryst eller bagdel, kæmper om at score flest mål. Det sker ved at gribe bolden med velcro'en i bestemte målområder. Spillerne samler bolden op med bagdelen, løber med den på bagdelen, kaster med hænderne og griber & scorer med bryst eller bagdel. Se "regler" for uddybning.

Hvem kan spille Balleball?

Spillet kan bruges i alle aldre af børn som voksne. Spillet er beregnet på at skulle ændres alt efter, hvem der spiller spillet og under hvilke forhold, der spilles. Således er der i reglerne givet forslag til, hvordan man kan ændre på spillet, så det passer bedre til udøverne.

Hvorfor Balleball?

Spillet har høj intensitet og fremmer både smil og humør. Udover at være et sjovt og anderledes spil, er en af spillets kvaliteter i forhold til spiludvikling, at det er nyt og dermed ukendt for de fleste. Fordi der ikke er noget "rigtig" facit på det endelige spil, er det nemmere for udøverne at ændre og udvikle spillet. Spillerne er således med til at skabe rammer og regler og intentionen er derfor, at alle spillere også altid er dommere. Der kan nævnes et væld af kompetencegivende elementer, som børn tilegner sig i den proces, der handler om at lave nye regler og afprøve dem. Det handler om at løse konflikter, forhandle og kritisk vurdere andres forslag. Børn får en værdifuld øvelse i evaluering, dialog og problemløsning.





Balleball kan spilles af 6-12 personer. Der spilles som i andre slag hold-sport med to hold. En kamp spilles bedst af 3 sæt med 11 point i hvert sæt.

Scoringsstederne/målene:

Bestemmes i fællesskab af de to hold, det kan være ribber, døre, tæppe-rester, hula hopringe, madrasser eller andet, der er tilgængeligt.

Antallet af scoringssteder afhænger af antal deltagerere, spilles der 4 mod 4, skal der være 5 scoringssteder, spilles der 5 mod 5 skal der være 6 scorings-steder osv.

Vær opmærksom på, at hulhopringe er glatte at træde på.

Spillet:

Man ifører sig de specielle balleball-dragter med velcro på enden og på brystet. Det er mest praktisk at tage trøjen på først, så bæltet holder trøjen på plads, og så trøjen ikke dækker for velcropladen på bagdelen.

Aflevering:

I balleball er det ikke tilladt at gribe en aflevering med hænderne, bolden skal altid gribes med enten bryst eller bagdel.

Griber man med brystet:

Må man som i basket pivotere, men ikke flytte sig med bolden. Efter man har grebet bolden, river man den fra velcroen og afleverer til en medspiller.

Griber man med ballerne kan man:

- 1) rive den fra velcroen og aflevere som ved en brystgriber.
- 2) løbe med bolden på ballerne, indtil der er mulighed for at aflevere til en medspiller, men så snart man har bolden i hænderne, må man ikke flytte sig.

Lander en aflevering på gulvet:

Må alle spillere gå efter den. Man må kun samle bolden op fra gulvet med ballerne.

Når bolden samles op fra gulvet, må den ikke fjernes af boldholderen selv, men skal derimod aftages af en medspiller.

Derfor må boldholderen løbe til sine medspillere med bolden siddende på ballerne.

Når en spiller samler bolden op fra gulvet, skal det ske hurtigt. Man må ikke sidde og vente på sine medspillere. Hvis bolden samles op korrekt i én rullende bevægelse, foregår det ved, at man efter at have sat sig på bolden, vender sig om på alle fire og påbegynder løbet væk fra stedet. (se www.letsplay.dk)

Boldopsamleren må ikke angribes, før hænderne har sluppet gulvet.

Hvis man ikke forsøger at komme op fra gulvet med bolden umiddelbart efter, man har sat sig på den, dømmes der nøl –og bolden skal afleveres til modstanderen.



Forsvar

I balleball må man ikke dække op med hænderne -kun med krop og hoved.

Der spilles ikke med fysisk kontakt.

Løber en modstander med bolden på ballerne, er det tilladt at slå eller rive bolden af. Man må derimod ikke slå eller rive bolden ud af hænderne på en modspiller.

Scoring:

Scoring sker, når en aflevering gribes med bryst eller baller samtidig med, at man rører ved eller står på et af de aftalte scoringssteder. Det er nok, at der bare er én fod i scoringsområdet.

En ballescoring tæller 3 point og en brystscoring tæller 1 point.

Der er ingen pauser mellem scoringerne i balleball, det scorende hold har stadig bolden og kan fortsætte spillet. Der skal dog gå 10 sekunder, før man kan score det samme sted igen.





Sidelinie:

Ryger en bold ud over sidelinien, får det hold, der ikke rørte bolden sidst, bolden i hånden.

Højballe:

Bruges ved kampstart, eller hvis der opstår tvivl. (Som ved dommerkast i basketball).

2 spillere står med ballerne/ryggen mod hinanden, resten står i en ring omkring. Bolden bliver kastet op mellem de to, der forsøger at gribe med bagdelen. Den spiller, der får grebet bolden, kan vælge at løbe for derefter at standse op og aflevere, ...men spilleren kan også vælge at



tage bolden af og aflevere den med det samme. Ryger bolden på gulvet må spillerne samle bolden op med bagdelen, men må ikke selv tage bolden af velcoen. Er holdene i tvivl om en kendelse, afgøres tvisten ved højballe.

Ulovlig handling:

Begår man en ulovlig handling fx: hvis man samler bolden op med hænderne, griber den med hænderne, sparker til bolden, flytter bolden fra bryst til balle, sidder for længe på bolden eller holder bolden i hænderne i mere end 5 sekunder skal modstanderen straks have bolden i hænderne.





Opsamling fra gulv:

For at undgå klumpspil mens en spiller samler bolden op fra gulvet, kan man vælge, at samtlige andre spillere skal ud og røre nærmeste væg eller sidelinie (ikke boldholder).

I stedet for at spillerne skal ud og røre væg/sidelinie, når en bold bliver samlet op, kan man vælge, at spillerne blot smider sig på maven, før de må angribe boldholder.

Ældre spillere eller personer med stive knæ kan vælge, at det er tilladt blot at bøje lidt ned i knæene over bolden og derefter med hånden føre bolden fra gulvet op på ballerne.

Man kan vælge at tillade opsamling af bolden fra gulvet til ballerne vha. et hop, hvor man med fødderne klemmer sammen om bolden og fører den op til ballerne.

Forsvar:

Er det 2 meget boldsikre hold, kan man vælge at tillade opdækning med hænder. Bolden må dog stadig ikke gribes, kun slås i jorden for derefter at blive opsamlet med ballerne.

Joker:

Er det svært at få spillet til at køre, kan det være en fordel at have en ekstra spiller på banen, der altid er med det angribende hold, så boldholderne altid er i overtal.

Mål:

Der kan opstilles flere, færre eller anderledes scoringssteder. Man kan indføre en scoring ved, at 2 medspillere kobles sammen med en bold imellem sig, bryst mod bryst eller balle mod balle på et afgrænset område (evt. en blød madras).

Pointbold:

Der spilles i to hold på et afgrænset område. Der scores point ved at aflevere til en medspiller. Aflevering til brystet tæller 1 point og til bagdel 3 point. Det hold, der først når 25 point, har vundet. Mister et hold bolden ved eksempelvis 7 point, fortsætter holdet fra 7 point, når bolden erobres tilbage. Tabes bolden på gulvet eller skydes den ud af banen, afleveres den til modstanderen.

Fang Halen:

På skift får deltagerne bolden på bagdelen og skal forsøge at løbe fra den ene ende af en bane til den anden ende, uden at bolden bliver stjålet. Der bør varieres i antallet af jægere alt efter deltagernes evner. En anden version er alle mod alle med det antal bolde, der er til rådighed. Deltagerne skal her forsøge at erobre en bold og derefter prøve at beholde den så længe som muligt. Har man erobret en bold, sætter man den på bagdelen og er nu den, der bliver jagtet. Bolden må ikke beskyttes med hænderne.

Sorte Per:

(Mindst 2 bolde, men jo flere jo bedre) Her gælder det om hurtigst muligt at komme af med bolden ved at jage de andre deltagere og sætte/kaste bolden på bagdelen eller brystet af en af de andre deltagere (bolden skal sidde fast). Deltagerne må ikke dække med hænder eller andet. Har man flere end to bolde, kan man spille på tid med to hold. Når tiden er gået (når læreren fløjter eller musikken stopper), vinder det hold, der har færrest bolde.

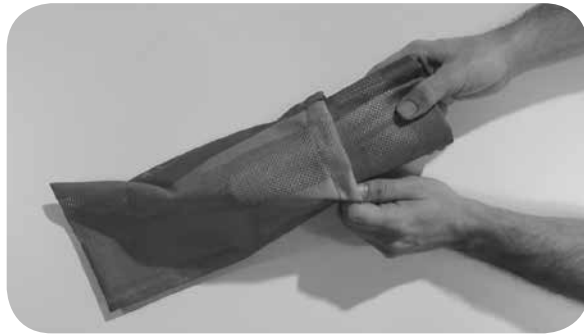
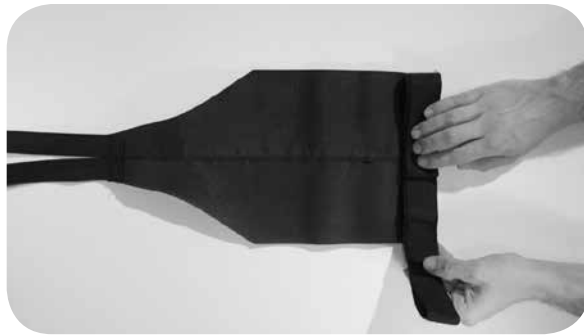
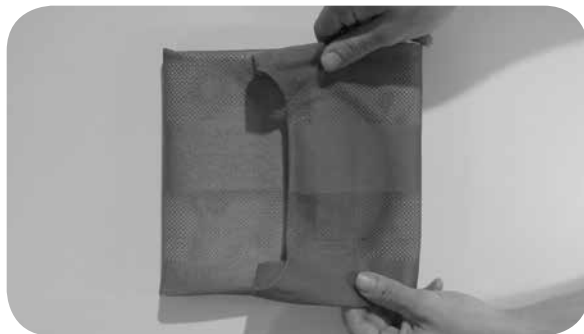
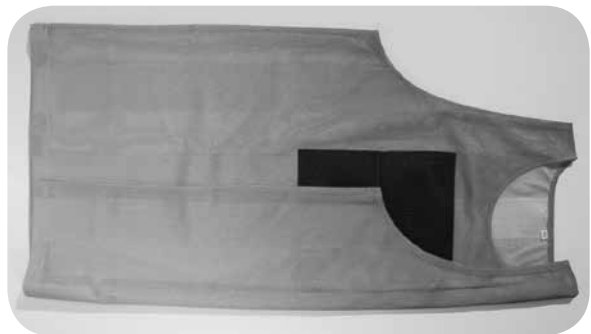
Madrassbold:

To hold spiller mod hinanden i en gymnastiksal med en stor madras placeret 4 meter ud fra hver ende af salen. Scoring sker ved, at angrebsspilleren griber bolden i luften og derefter lander på madrassen. Der må ikke sættes af fra madrassen. Ingen forsvarsspiller må befinde sig på måtten eller i lufrummet over den. Ved scoring lader angriberen bolden ligge på madrassen, og det andet hold kan starte et angreb.

Tabes bolden på gulvet, får det hold, der først sætter sig på bolden, retten til at fortsætte spillet. Der spilles som i balleball uden kropskontakt.

Ved overtrædelse af reglerne dømmes straffe. Straffe foregår ved, at bolden kastes fra egen madras ned til en spiller der er startet fra sidelinien udfor den anden madras – denne spiller må nu uhindret forsøge at score, ved at gribe bolden og lande på madrassen.





Klasseundervisning:

Står man med en stor gruppe børn, kan man højst spille 6 mod 6, hvis man kun har ét spil. I en lille gymnastiksal er det ofte en fordel at spille med én eller 2 udskiftere på hvert hold, så spillet ikke bliver alt for sammenklumpet.

Generelt er dette ikke noget problem i Balleball, da spillet har et højt aktivitetsniveau, og dermed kræver pauser eller udskiftninger. Spil små kampe med halvdelen af klassen på tid og husk at indberegne lidt tid til tøjskift, når det er den anden halvdel's tur.

Lad evt. den halvdel, der sidder udenfor arbejde med forslag til, hvordan reglerne kan laves bedre eller anderledes -eller brug dem til at tælle point og være dommere.

Træning:

Som i alle boldspil er det vigtigt, at eleverne får lidt tid til at øve kast og modtagning både med bryst og med bagdelen. Understreg overfor eleverne, at de har god tid til at lave en ordentlig aflevering, så de ikke stresser, når de har bolden under spillet og smider for mange bolde på gulvet pga. dårlige afleveringer. (Lav f.eks en regel om at boldholderen ikke må dækkes op).

Måden at samle en bold op fra gulvet og komme hurtigt væk igen er ligeledes en færdighed, der kræver øvelse. Se videoklip på www.letsplay.dk for disse øvelser. Det kan anbefales at investere i et par ekstra bolde, så man kan øve dette i smågrupper.

Efter brug :

Efter brug af spillet, samler og pakker hver deltager sin over og underdel i de dertil beregnede stofposer. Det forlænger spillets levetid og gør spillet let tilgængeligt for de næste brugere. Ssamtidig er det en mulighed for at få snakket om spillet, pustet af og strakt ud.

En spiller fra hvert hold står med ryggen mod hinanden,

resten i en cirkel omkring. Bolden gives op ved højballer.

Aflevering:

Bolden rives fra brystet, og der må pivoteres før afleveringen. Modtagning: En bold må kun gribes med bryst eller balle. Når en bold er grebet, må spilleren selv tage bolden af og aflevere. Gribes en bold med bagdelen, kan man vælge at løbe, før man afleverer.

Mål:

Der er altid ét mål mere, end der er spillere på ét hold.

Scoring:

Der er mål, når en spiller griber bolden i et scoringsområde. En brystgriber tæller 1 point, en ballegriber tæller 3 point. Når der er scoret, fortsætter det scorende hold straks spillet. Bolden skal afleveres (ikke løbes) i mål. Der skal gå 10 sekunder, før man kan score det samme sted igen.

Opsamling:

Lander en bold på gulvet, må den kun samles op med bagdelen. Alle spillere må "gå" efter en bold, der ligger på gulvet. Opsamleren må ikke selv tage bolden af velcroen, men derimod løbe med den. Alle spillere må jage en bold, der sidder på bagdelen af en spiller.

Forsvar:

Der spilles ikke med fysisk kontakt. Der må ikke dækkes op med hænderne, kun med krop og hoved.

Point:

Der spilles bedst af 3 sæt til 11.

Sidelinie:

Ryger en bold ud af banen, får det hold, der ikke rørte den sidst, bolden i hånden.

Fejl:

Når en spiller har begået en fejl, afleverer man bolden i hænderne på nærmeste modspiller, der fortsætter spillet.

Tvist:

Tvister kan afgøres ved højballer.

God fornøjelse med balleball, et underholdende spil med høj



Katkjærvej 28 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · a-sport@a-sport.dk · www.a-sport.dk