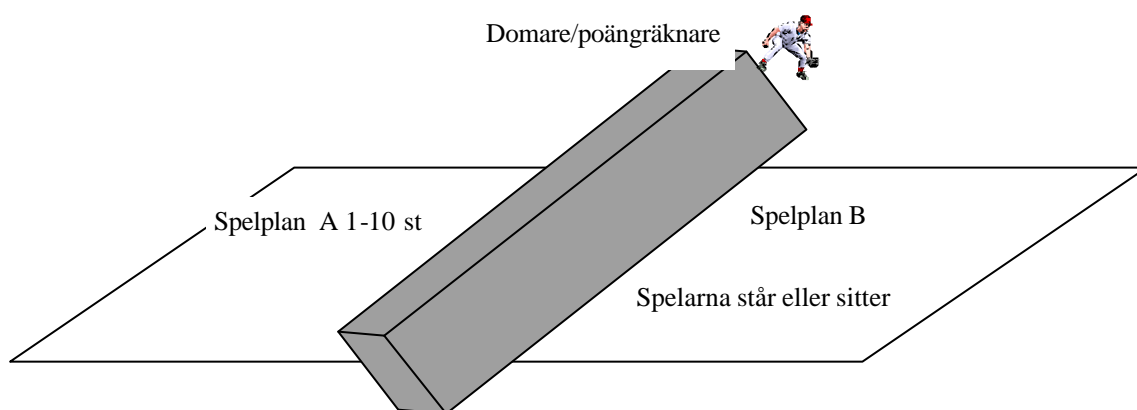


# Reaktionsboll

- Syfte:** Träna reaktionsförmåga, koncentration, kasta med lagom kraftinsats och precision, fånga olika sorters bollar, samarbete med lagkamrater
- Antal deltagare:** 1-10 per planhalva beroende på spelyta och utgångsställning
- Materiel:** En 'mur' 1.6-2,5m hög och >3m bred av trä eller t.ex. **kantställd tjockmatta** el. liknande, av linjer eller koner markerade spelplaner på ömse sidor muren, ett antal mjukbollar beroende på deltagarantal. ***OBS! Muren skall vara så hög och bred att det inte finns möjligheter att se vad som sker på andra sidan!*** Spelplanens storlek anpassas efter antal deltagare och deras 'rörelseförmåga'!



**Utförande/spelidé:** Spelet genomföres stående eller sittande. Spelet går ut på att kasta bollen/bollarna över muren så att den/de faller ner på motstående planhalva. Varje boll som träffar inom spelplanen ger ett poäng till andra sidan. Man får kasta bollen när man vill och hur man vill - dock måste man stå eller sitta inom eget spelområde när bollen kastas! När bollen kommer över muren mot din egen sida får Du använda alla kroppsdelar för att förhindra bollen att träffa golvet/marken. Det innebär att Du kan fånga den, boxa bort den eller t.ex. stoppa den med knät för att sedan ta den med händerna. Boll som hamnar utanför spelplanen får hämtas in på egen planhalva. Boll som kastas i muren och sedan faller tillbaka på egen planhalva räknas inte som 'självsmål' utan nytt kastförsök får göras; dvs, det är bara bollar som kastas av motståndarsidan som kan ge poäng. Då spelet är mycket koncentrationskrävande när man förstått spelidén bör matcherna vara korta - max. 3 min.

**Tips!** Om man har få deltagare med bara 1 eller 2 bollar igång räcker det med en poängräknare som står vid murens kortsida och räknar alla 'golvträffar' och deltagarna får själva hämta bollar som kommer utanför spelplan. Är man många deltagare med 3 eller flera bollar i spel bör man ha en poängräknare/sida samt medhjälpare som rullar in bollar som hamnat utanför spelplanen. **OBS!** Endast skumbollar bör användas i skolsammanhang! Spelet kan varieras ytterligare genom att begränsa sätten att kasta och stoppa/fånga bollen.