

Plintboll

Regler

Börja med att välja ut 3-4 elever som är bollkallar. Deras enda uppgift är att hämta bollar och ge till kastarna som står på plintarna.

Välj ut 3 stycken elever, en elev som står på varje plint. Deras enda uppgift är att kasta bollar på eleverna som springer/tävlar.

Övriga elever delas in i 6-10 lag, cirka 2-3 elever i varje lag. Varje lag ställer upp bakom en rockring, se spelplanens uppbyggnad.

Sedan kastar man ut cirka 20 mjuka bollar.

Den första eleven i varje lag börjar springa. Man försöker ta sig förbi plintarna utan att bli träffad av en boll. Tar en ärtpåse springer tillbaka utan att bli träffad av en boll och lägger den i sin rockring, då får nästa i laget springa som en stafett.

Bara rena bollar på kroppen räknas som träff så om bollen studsar eller rullar på en så är man inte träffad. Man får skydda sig med händerna allt annat räknas som träff.

Om man blir träffad av en boll på väg mot ärtpåsarna så springer man och byter med sin kompis. Om man lyckas ta en ärtpåse men blir träffad av en boll på tillbaka vägen med en ärtpåse i handen så lägger man ärtpåsen på den stora plinten sen går man och byter med sin kompis. Då blir ärtpåsen kastarnas poäng.

Kastarna får bara stå på plinten och kasta, de får inte gå ner från plinten för att hämta bollar däremot är det ok att böja sig ner och ta bollar som ligger på golvet.

Leken är slut när ärtpåsarna är slut.

Lekens syfte

Eleverna tränar på att springa, kasta och skydda sig. Eleverna tränar på att följa regler och instruktioner i leken.