

## **Kasta boll i skynke - Instruktioner av station**

### Uppläggning av stationen

Markera upp två kvadrater mitt emot varandra cirka 3-5 meter ifrån varandra. Jag använder snöre men det går lika bra med koner.

Lägg en stor duk i varje kvadrat och en mjuk volleyboll eller liknande. Inte för tung boll och inte för lätt.

### Utförande

Laget delar upp sig i två grupper, halva laget i ena kvadraten och den andra halvan i den andra kvadraten. När startsignalen går tar man upp duken och försöker skjuta iväg bollen till de som står i kvadraten mitt emot. Dom försöker sedan fånga bollen i duken och sedan skjuter de tillbaka bollen. Man måste fånga bollen i kvadraten och man måste skjuta iväg bollen inom sin egen kvadrat.

### Poängfördelning

5 poäng för varje boll som skjuts iväg och fångas av kompisarna i duken. Man måste fånga bollen innanför rutan för att det ska räknas och man måste skjuta ifrån bollen från sin egen ruta.

### ***Material för två stationer***

*2 stycken mjuka volleybollar.*

*4 stycken stora dukar.*

*Snöre för att markera upp rutorna*

*Alternativt koner.*