



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Spil og regler

## ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

## REKVISITTER:

Bumball sæt.

## ANTAL:

4 el. flere

## Ballebold / Bumball:

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. 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. 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. Bestemmes i fællesskab af de to hold, det kan være ribber, døre, tæpperester, 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. 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. I balleball er det ikke tilladt at gribe en aflevering med hænderne, bolden skal altid gribes med enten bryst eller bagdel.

**Variation:** 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.

## SÅDAN GØR DU:



### 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

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, man skal derimod aftages af en medspiller. Derfor må boldholderen løbe til sin medspillere med bolden siddende på ballerne.



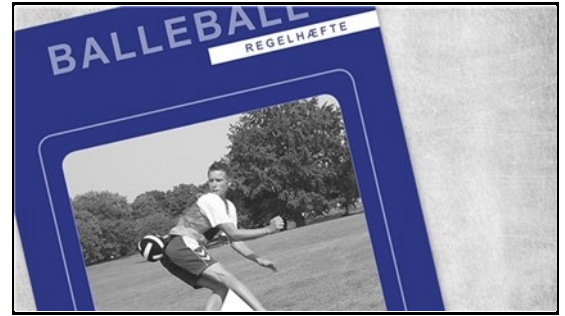
### Forsvar

I ballebold 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 ballebold, det scorende hold har stadig bolden og kan fortsætte spillet. Der skal dog gå 10 sekunder før man kan score det samme sted igen.



### Se meget mere...

I A-Sports Ballebold regelhæfte - du kan se det her: 60185-2 / 60185-3 / 60185-4 - under fanen "Dokumenter".