

theeggball
www.theeggball.com



official
**eggxample
book**



Æggebold Freestyle / Eggball

Forsøg med fødder, knæ og hoved at holde bolden i luften så længe som muligt. Det er det rene boldakrobatik. Du kan naturligvis også vælge at benytte hænderne til at holde ægget i luften - i bedste volleyballstil. I Freestyle er alt tilladt.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

1



At dribble med æggebold / Eggball

Forsøg at dribble med æggebolden. Et hårdt underlag vil være en fordel. Du kan skiftevis kaste med højre og venstre hånd. Ved løb bliver spillet endnu sværere.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:






Antal spillere:

1

S P O R T

At kaste Æggebold / Eggball




Kast fra 3 meters afstand æggebolden mod en mur og forsøg at fange bolden igen. Du kan også kaste bolden i jorden inden den rammer muren. Herved bliver det nu endnu sværere at fange bolden igen.

Sværhedsgrad: 
Effektivitet: 
Funfaktor: 

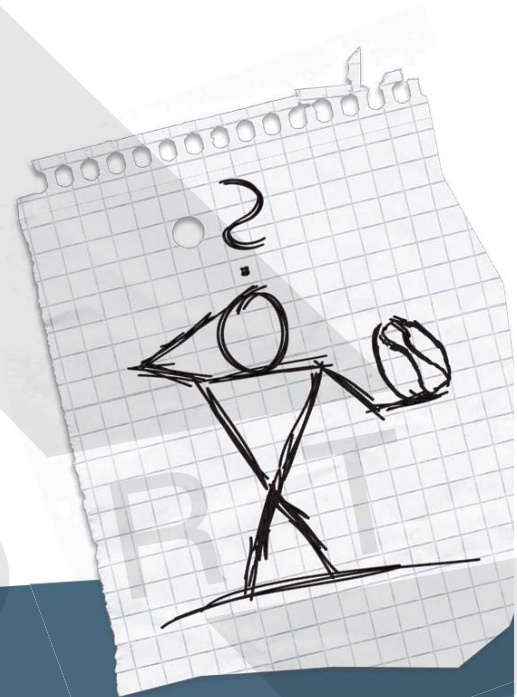
Antal spillere: 1

At sparke æggebold / Eggball

I en afstand på 3 meter sparker du æggebolden mod en mur. Du kan spille uden at gøre stop, og du kan anvende både højre og venstre fod.

Sværhedsgrad: 
Effektivitet: 
Funfaktor: 

Antal spillere: 1



Æggebold dribblekaos / Eggball

I et afgrænset område dribler deltagerne med fødderne (inderside, yderside,...) bolden rundt imellem hinanden. På et signal (f.eks. at klappe) skal deltagerne bytte æggebold. Det kan også aftales, at deltagerne må sparke modspillernes bolde ud af det afgrænsede spilleområde. Der kan laves variation af spillet, hvor der dribles med hænderne.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:

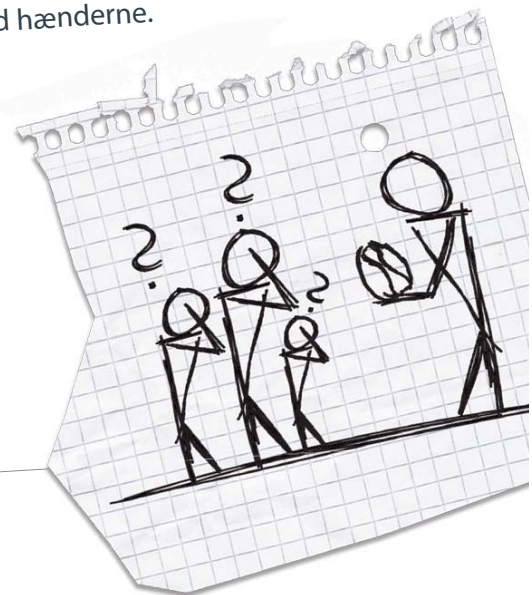


Funfaktor:



Antal spillere:

2+



Æggebold mod muren / Eggball

I spiller to og to mod en mur. I skal forsøge at kaste bolden mod muren, således at modspilleren ikke kan nå at fange bolden inden den rører jorden. Det er vigtigt, at spilleområdet ikke er for stort.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

2

Forfølgelse og æggebolden / Eggball

Der skal altid være to deltagere til denne udgave af æggebold.. En af deltagerne løber foran med en afstand på 4-5 meter til den anden deltager. På et signal fra den forreste deltager (f.eks. et klap), skal deltageren bagved forsøge at ramme den forreste deltager. Efter nogle forsøg byttes der pladser.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:

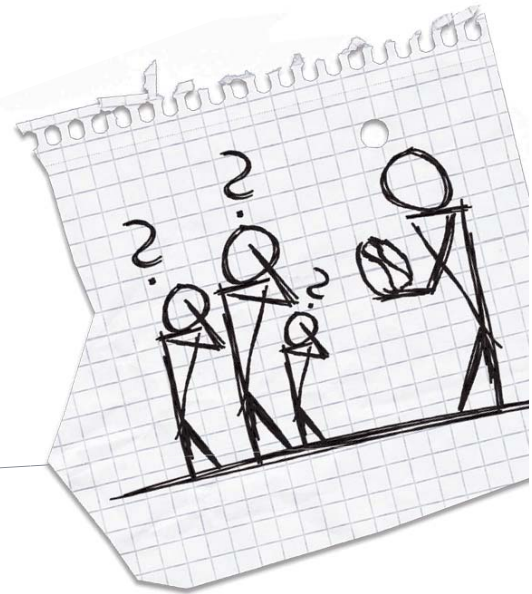


Funfaktor:



Antal spillere:

2



At aflevere æggebolden / Eggball

I denne udgave af æggebold modtager alle deltagere et nummer. Alle bevæger sig i rummet ind imellem hinanden (løbende, gående,...), og skal aflevere til deltagere med et højere nummer (1-2 og 2-3,...). Rækkefølgen kan naturligvis også ændres til lavere numre (3-2, 2-1,...). Der kan også laves en variation af spillet, hvor i efter en aflevering skal lave en ekstra opgave (at dreje, at...). Jo flere æggebolde der er i et spil, des højere bliver sværhedsgraden.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

2+

Æggebold dødbold / Eggball

Alle må ramme alle med æggeboldene. Det gælder for deltagerne om at skyde de andre deltagere med æggebolden (2-3 æggebolde).

Når en deltager rammes, er denne ude af spillet. Deltageren skal dog huske hvem der skød. Rammes denne, er deltageren fri, og kan være med i spillet igen. Det er ikke tilladt at ramme efter hovedet.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

2+

Hovedstødsspil med æggebold / Eggball

I laver to hold. Hvert hold har et mål. Formålet med spillet er at score flest mål. Det er kun tilladt at score mål med hovedet. I må kun spille bolden til hinanden med hænderne. Det er kun tilladt at tage tre skridt. I denne udgave af æggebold er ingen kropskontakt tilladt. I kan naturligvis også aftale, at der må dribles med bolden, og at der anvendes flere bolde i spillet.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:

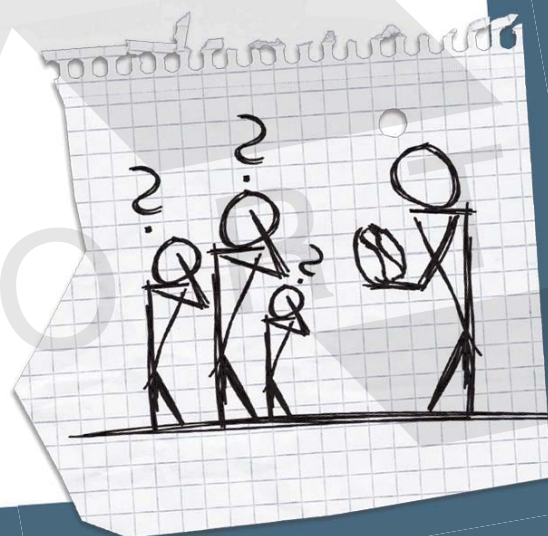


Funfaktor:



Antal spillere:

4+



Æggebold over snoren / Eggball

I spiller på en beachvolleybane, eller i laver jeres eget spillefelt med en spændt snor. To hold spiller mod hinanden på hver sin banehalvdel. Bolden skal kastes over nettet / snoren, således at den lander på modstanderens banehalvdel. Det andet hold skal forsøge at fange bolden. Der må ikke tages skridt med æggebolden, og den må kun kastes tre gange inden for holdets rækker. Med to æggebolde bliver spillet naturligvis sværere.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

4+

Siddende æggebold-fodbold / Eggball

I laver to hold. Hvert hold har et mål. Der bliver spillet med foden. Siddende skal i forsøge at opnå at skyde mål med foden. I må kun bevæge jer på alle fire på ryggen i krabbegang. Målmanden må tage bolden med hænderne, men også siddende. Med flere æggebolde bliver spillet hurtigere.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:

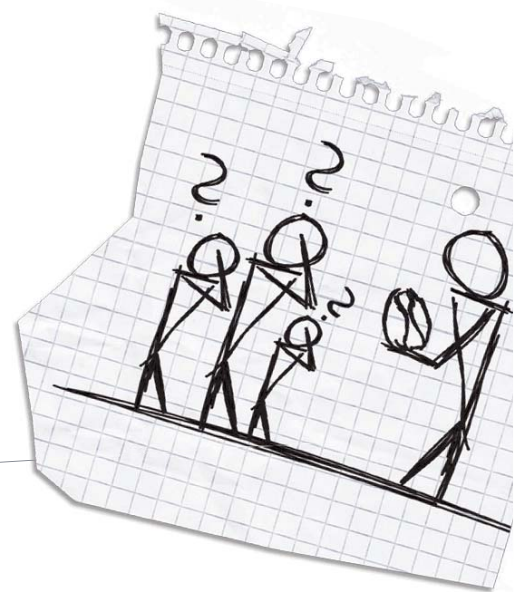


Funfaktor:



Antal spillere:

4+



Basket æggebold / Eggball

Til dette spil skal der bruges en basket kurv. I laver to hold, og i forsøger at ramme basket pladen med bolden således, at én fra holdet fanger bolden igen. Dette giver 1 point. I kan også aftale, at det kun giver 1 point, hvis bolden lander uden for angrebszonen igen. Lander bolden i kurven, giver dette 3 point. Hvis æggebolden fanges af en modstander, skal holdet ud af angrebszonen før spillet begynder på ny. I kan f.eks. vælge at indføre, at der ikke må dribles med bolden.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

4+

Æggebold-fodbold - med flere æggebolde / Eggball

I laver to hold. Hvert hold har et mål. I spiller med flere æggefodbolde efter de gældende fodboldregler. Alt for hårde skud er ikke tilladt.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

4+



Æggebold-fodbold på fire mål / Eggball

I spiller med to hold og en æggebold-fodbold. Hvert hold har herved to mål at forsvare. Det er ikke tilladt med alt for hårde skud.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:



Funfaktor:



Antal spillere:

4+

Spark til æggebolden / Eggball

I spiller efter de gældende baseballregler, hvor æggebolden bliver sparket i spil af pitcheren. Æggebolden kan også trilles til pitcheren.

Sværhedsgrad:



Effektivitet:

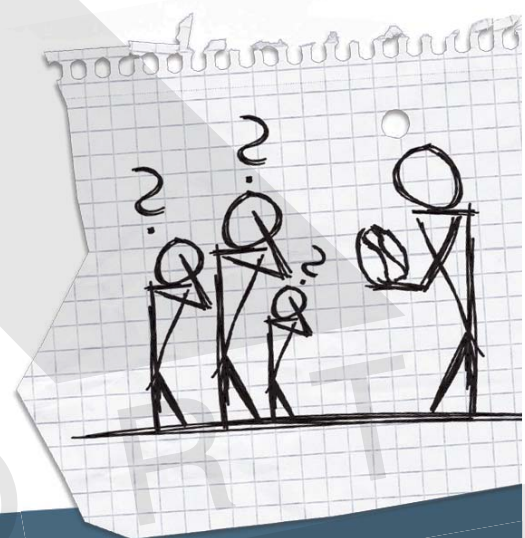


Funfaktor:



Antal spillere:

4+





theeggball GmbH

Gewerbepark 73
A - 9710 Feistritz / Drau

Tel.: +43 (0) 4245 42400
Fax: +43 (0) 4245 42400 50

office@theeggball.com
www.theeggball.com

Alle øvelserne i dette hæfte er blevet sammensat, afprøvet og evalueret af Dr. Sebastian Hörl. Dr. Sebastian Hörl er sportsvidenskabsmand og sport pædagog ved universitetet og ved PH Salzburg.

S P O R T