



SVENSKA DODGEBALLFÖRBUNDET PRESENTERAR

ÅRETS ROLIGASTE IDROTTSLEKTION!

koordination - bollsinne - samarbete - rörelseglädje

UTRUSTNING

- 5 mjuka bollar (skumgummi eller riktiga dodgebollar)
- 14 låga koner att markera linjer med
- Utrymme för en plan på ca 17x8 meter, gärna med väggar runt om för att förhindra att bollar flyger iväg

REGLER

- Spelet går ut på att "bränna" motspelare genom att träffa dem med bollar
- Hela kroppen räknas som träff. Spelare kan dock skydda sig med en boll som hålls i handen, sk "block".
- Tar motspelaren lyra åker kastaren ut, och lyrtagaren får ta tillbaka en tidigare bränd lagkamrat
- Bollen är "död" först när det rör golv eller vägg. Ett och samma kast kan därför resultera i två träffar och en lyra
- Spelare får röra sig fritt över sin planhalva samt hela den neutrala mittzonen
- Det lag med flest bollar måste hela tiden anfalla. Görs inte detta kan domaren begära att det laget kastar alla bollar utom en, genom att ropa "kasta x bollar!"
- Spelarna måste hela tiden hålla sig inom planen, går någon utanför är denne bränd
- Behöver en spelare gå utanför planen för att hämta en boll räcker den upp handen och kliver ut

STARTEN

- Fem bollar placeras jämnt utspridda på mittlinjen
- Spelarna står bakom sin respektive baslinje tills domaren ger signal
- Varje lag hämtar de två bollarna på sin vänstra sida. Båda lagen försöker hämta mittbollen.
- Varje boll måste föras tillbaka bakom aktiveringslinjen innan den kan kastas

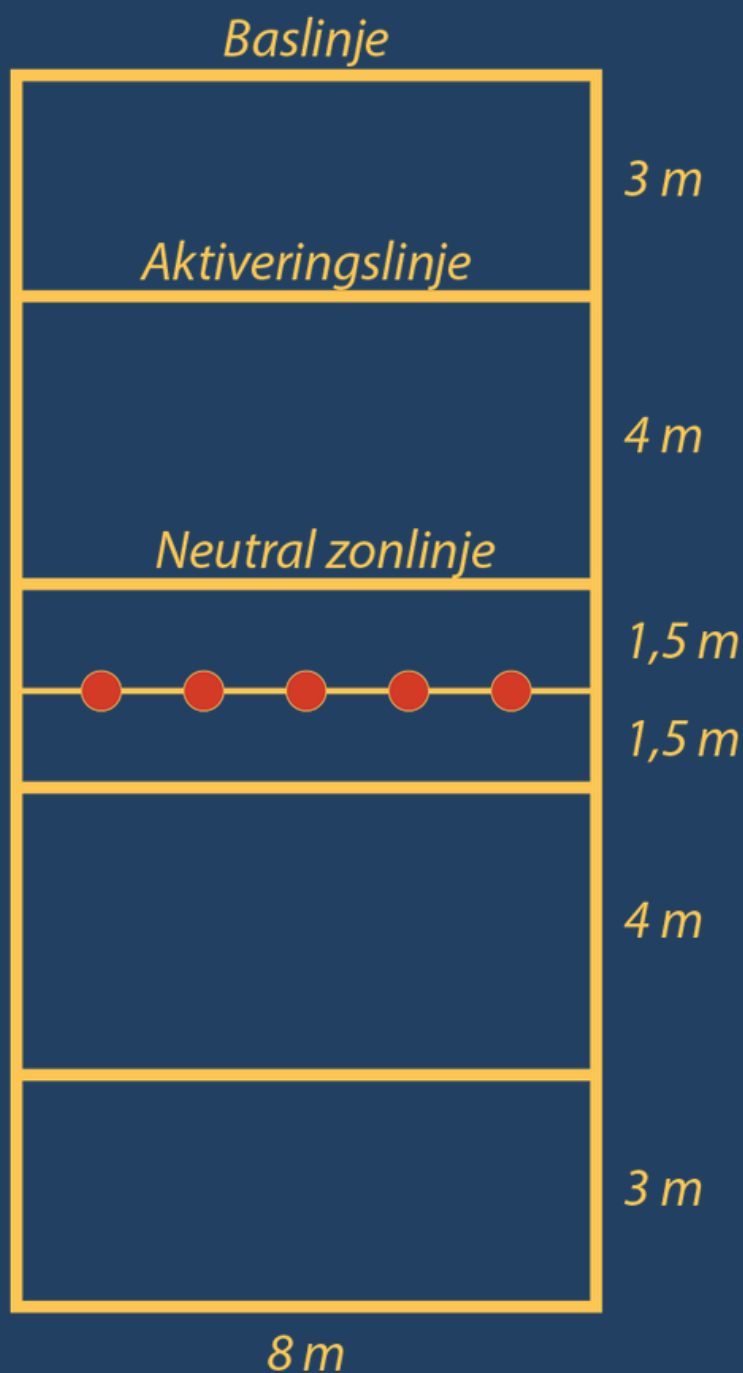
MATCHEN

- Matchen spelas tills dess att det ena laget är utbränt, dock maximalt tre minuter.
- Efter tre minuter vinner det lag som har flest spelare kvar.
- Vid lika antal spelare efter tre minuter kan "sudden death" tillämpas, alternativt slutar matchen oavgjort.



SVENSKA
DODGEBALLFÖRBUNDET
PRESENTERAR

SPELPLANEN



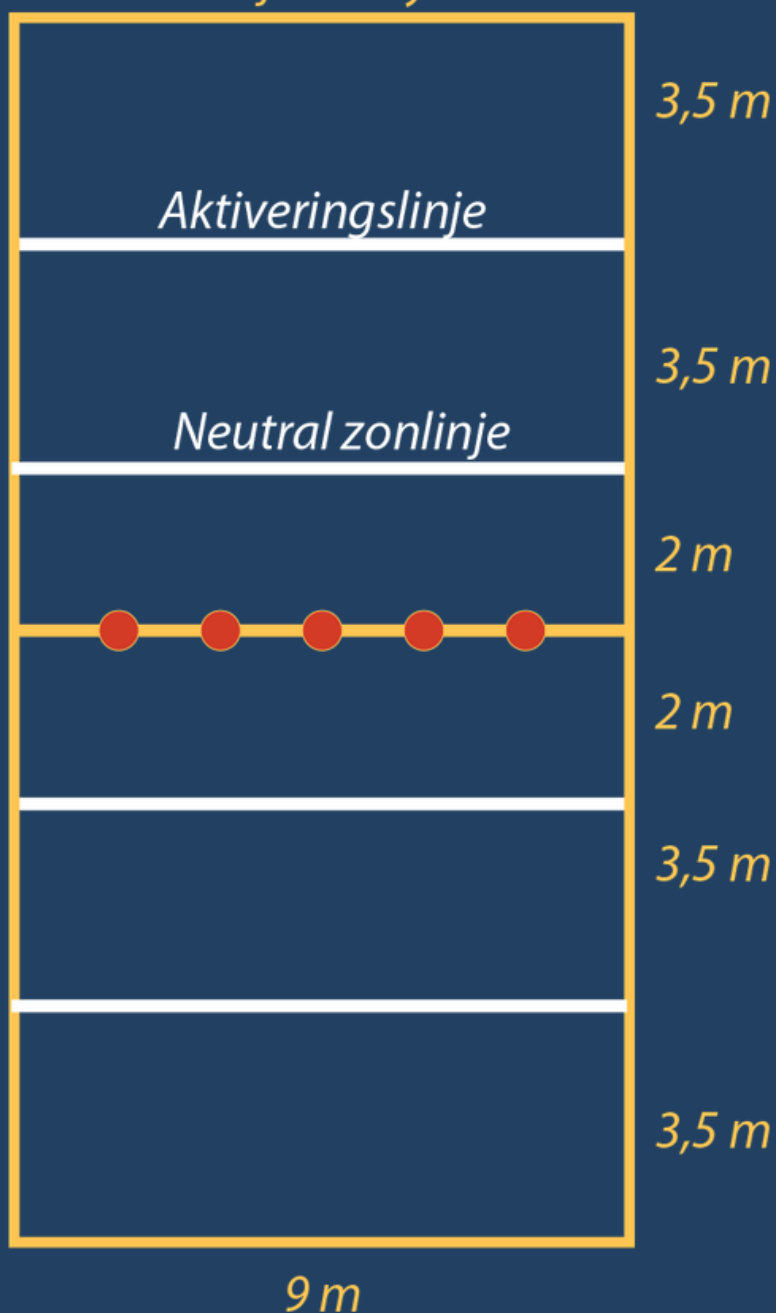


SVENSKA
DODGEBALLFÖRBUNDET
PRESENTERAR

Alternativ 1

VOLLEYBOLLPLAN

Baslinje volleyboll





SVENSKA
DODGEBALLFÖRBUNDET
PRESENTERAR

Alternativ 2

BADMINTONPLAN

Baslinje badminton

