


DØDBALL FOR PARAUTØVERE – REGLER

V.03.01

Utstyr/spillere	Banen	Hvordan spiller vi	Tilpasninger
<p>Utstyr</p> <ul style="list-style-type: none">• Balltre, i tre eller aluminium• Tennisball• Baser 3 – 5• Hanske (valgfritt)• Markører (valgfritt) <p>Spillere</p> <ul style="list-style-type: none">• Anbefalt minimum 3 spillere per lag• Maks 9 spillere på banen samtidig• 1 lag inne (angrep)• 1 lag ute (forsvar)	<ul style="list-style-type: none">• 3 - 4 baser med 10 - 20m avstand mellom hverandre, i en trekant eller firkant.• Lengden og bredden avgjøres av banen/flaten man spiller på, men grunnlinjene på en fotball/håndball/baseketballbane er et godt utgangspunkt. Sett ut «markører» dersom man ikke har oppmalte linjer.• 1 base blir brukt som «dødfelt» (markert i rødt). 	<ul style="list-style-type: none">• Lagene velger en lagkaptein som slår mynt om hvilket lag som starter inne.• Innlaget slår ballen og løpet til basene fra høyre mot venstre.• En forsvarer passer på «dødfeltet» og kaster opp ballen for spilleren som slår.• Ballen må lande innenfor linjene mellom basene (1, 2, 3, eller 4) for at slaget skal være gyldig. Det er ingen grense forbi basene i lenderetningen og man kan slå så langt man vil innenfor linjene.• Slår man ballen innenfor linjene må man løpe. Unntak: dersom spilleren er den siste som slår, har spilleren 3 forsøk.• Bommer man på ballen, kan spilleren stille seg opp i angrepsboksen og forsøke å avansere til basene på en av de neste spillernes slag.• Om ballen blir kastet inn og tatt imot av en forsvarer i «dødfeltet» mens forsvareren roper «død» og løperen(e) er utenfor base(ne), er løperen(e) «død(e)».• Om en forsvarer tar i mot ballen uten at den treffer bakken er spilleren som slo ballen «død».• «Døde» spillere kan kun bli fri dersom en annen spiller klarer å komme rundt alle basene, enten på eget eller andre medspilleres slag.• Om en forsvarer tar imot ballen med én hånd (en-håndspol), bytter lagene side umiddelbart.• Etter at 3 spillere er «døde» eller etter 5 min spilt, bytter lagene plass inne/ute.• Offisiell kamp er spilt etter begge lag har slått minst 4 ganger.• Du får ett poeng hver gang en løper klarer å kom rundt alle basene uten å bli ut.• Det er lov å ha flere løpere på en base så lenge de klarer å ta på basen med en del av kroppen.• Det er lov å løpe forbi egne løpere på samme lag.	<p>Gjør det lettere:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reduser antall baser• Reduser avstanden mellom basene• Plassere «dødfeltet» mellom basene• Trener/ledsager kaster opp ballen for personen som slår• La alle slå før man bytter side <p>Gjør det vanskeligere:</p> <ul style="list-style-type: none">• Øk antall baser• Øk avstanden mellom basene• Utøver/medspiller kaster opp ballen selv <p>SIKKERHET</p> <ul style="list-style-type: none">• Balltre er spennende! Men ikke la barna slå med balltreet uten oppsyn.• Hold avstand til den som skal slå! Sett opp en grense som de andre utøverne må holde seg bak når noen slår.• Ikke kast ballen til noen man ikke har øyekontakt med! Selv om det er en tennisball, kan den gjøre vondt.• Dette er ikke stikkball – vi kaster ikke ballen på hverandre.