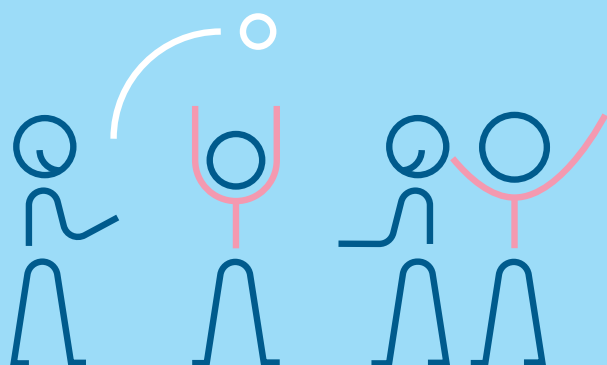


# Partibold

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden på en bane, der er ca. 18x10 m.
- En bold kastes mellem spillerne på samme hold.
- Forsøg at vinde bolden fra modstanderne ved at gribe eller slå den i gulvet.
- Man får point, hver gang bolden har været grebet af alle på holdet uden afbrydelser.
- Det vindende hold er det, der har flest point, når tiden er gået (fx 10 minutter).
- Efter at det ene hold har fået point, får det andet hold bolden.



### OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.L., udendørs.



### REDSKABER

- Blød bold, fx bade- eller skumbold.
- 2 sæt veste i forskellige farver.



### ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold af 2-5 spillere.



### JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



#### Sværere:

- Sæt tempoet op ved at tage tid.
- Større bane.
- Man må højst bevæge sig tre skridt med bolden.
- Man må dribble.
- Udfordrer kognitivt ved at ændre på måden, man scorer point på. Brug fx ugedage eller måneder og sig: "mandag" første gang bolden gribes. Når man kommer til "søndag" får holdet 1 point. Tabes bolden midtvejs fortsættes næste gang, holdet har bolden.
- Ugedage/måneder kan tælles bagfra.
- Flere deltagere.

#### Lettere:

- Sæt tempoet ned ved at deltagerne kun må gå.
- Mindre bane.
- Man får point, hver gang bolden gribes. Når modstanderen får bolden, tælles videre fra sidst, de havde bolden. Spil til et hold får fx 20 point.
- Færre deltagere.