



KIN-BALL®

KIN-BALL® SPILLEREGLER TIL BRUK I SKOLEN.

Antall spillere:

Tre lag med fire spillere. Hvert lag med sin farge (for eksempel svart, rosa, grå). Det er mulig å spille med et annet antall spillere på hvert lag, men det anbefales 4 spillere.

Ball:

KIN-BALL® innendørs har diameter 122cm, vekt 960g (svart eller rosa).

KIN-BALL® utendørs har størrelse Ø 102cm, vekt 1000g (blå). Utendørsballen er mindre fordi den er produsert i et kraftigere stoff som er tyngre.

Bane:

Den offisielle banestørrelsen er 21,40 x 21,40m. KIN-BALL kan spilles i små gymsaler, haller eller ute. Banestørrelsen tilpasses deltakernes fysiske nivå og de aktuelle omgivelsene.

KIN-BALL® poengtavle:

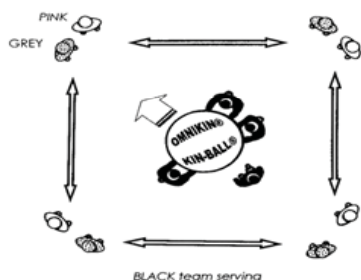
Poengtavla er laget for å telle poeng for alle tre lagene. Hvert lag sin farge. Det gjør det enkelt å følge med på egne og motstanderes poeng. Dette har også betydning for lagenes strategi. Se eventuelt under tillatt angrepstaktikk.

Spilletid:

Offisielt spilles KIN-BALL® 3 x 15minutter. Spilletiden kan tilpasses skoletimen, deltakere og den aktuelle situasjon.

Utgangsposisjon:

Det trekkes lodd om hvilket lag som skal starte med serv. Utgangsposisjonen for serv er at de to andre lagene danner fire hjørner (kvadrat) rundt laget som skal servere. En spiller fra hvert lag i hvert hjørne (se illustrasjon).



Serv:

Før ballen serveres, skal server rope OMNIKIN! – og fargen på ett av de andre lagene. Ballen skal serveres slik at den har en oppadgående bevegelsesbane, og minimum 2 meter. Man kan slå eller dytte ballen med to hender. Når man slår til ballen kan man bruke "to-arms-slaget." Det vil si at hendene er foldet, armene har skulderhøyde, beina er lett bøyd. Kroppen dreies 90 grader bort fra ballen for så å snu seg tilbake til ballen for å slå til. De tre andre på laget holder ballen oppe klar for serv. De fire på laget bør i skolesammenheng skifte på å servere. Om den samme spilleren serverer to ganger etter hverandre, teller det som feil og de to andre lagene får poeng. Laget må servere innen 10 sekunder, hvis ikke tildeles det laget en feil og poeng til de andre. Det er ikke tillatt å slå ballen ut av banen, eventuelt i vegg. Det vil telle som feil, og de to andre lagene får poeng.

Spill:

Når et lag blir ropt opp, skal laget prøve å få tak i ballen før den rører bakken. Ballen kan fanges av en eller flere på laget med hvilken som helst kroppsdel. For eksempel kan en spiller ta ballen på foten og vippe den opp til en annen spiller som fanger den med hendene.

Så lenge det kun er én eller to spillere som berører ballen, må laget flytte ballen til stedet de vil servere fra, men også huske på 10-sekundersregelen.

I det den tredje spilleren berører ballen, må spillerne bare pivotere med ballen. Det vil si at én fot skal alltid være på golvet mens den andre kan løftes og flyttes rundt på golvet.

Det er tillatt å motta ballen på streken. Så lenge spilleren har en fot på streken og resten av kroppen er utenfor, er spillet i gang. Om ballen treffer en gjenstand utenfor banen og spretter tilbake inn på banen, er ballen ute og det blir notert feil. De to andre lagene får da poeng, og mottakerlaget serverer ny ball.

Poeng:

Ved feil gis det poeng til de to andre lagene som ikke gjør feilen. Det laget som gjør feil serverer neste gang.

Feil som gir poeng til de andre lagene:

- Ballen berører bakken før den fanges av det laget som er servet på.
- Om en eller flere på laget ikke holder i ballen under serveren
- Når 10- sekunders regelen ikke overholdes
- Om man mister ballen i gulvet ved serv eller mottak
- Når ballen serveres utenfor banen.
- Om samme spiller serverer to ganger etter hverandre
- Obstruksjon (hindre) ballen eller motstander med vilje. (Hindring p.g.a. uhell medfører omservere).

Tips til skolebruk:

- I serveren holdes ballen av laget slik at midten av ballen er på høyde med serverens skulder.
- La alle servere på rundgang (internasjonalt er reglen at man ikke samme person kan servere to ganger)
- For å øke tempoet i spillet kan 10 sekunder gjøres om til for eksempel 3 eller 5 sekunder (læreren teller ned sekundene).
- Ved "enhånds" servere må ballen treffe overarmen mer enn underarmen for å unngå skader på albuen.
- Ikke tillatt heading i skolesammenheng, for å unngå skader i nakken.

Alt du trenger av utstyr får du kjøpt hos Klubben AS

www.klubben.no/KIN-BALL, telefon: 62 95 06 10, e-post: klubben@klubben.no.