

SK LERNES MOTIONS DAG

SBBS
.INFO



Aktivitet

Fodboldtennis (fra gameboosters.dk)



Krav

To hold med 2-8 deltagere på hvert hold. Fodbold. Net eller evt. en streg på gulvet. Kegler til markering af banen.



Beskrivelse

Fodboldtennis spilles mellem to hold – ét på hver side af et net /streg på midten af banen.

Banen er cirka på størrelse med en badmintonbane, og nettet skal være ca. en meter højt. Man spiller som i tennis frem og tilbage over nettet/stregen ved at sparke til bolden.

Bolden må kun røre jorden én gang mellem hver medspiller. Hvis bolden rører jorden mere end én gang, er bolden tabt og går over til modstanderholdet. Max tre spillere må røre bolden, inden den skal sendes over på modstanderens banehalvdel igen. En spiller må jonglere med bolden lige så mange gange, han/hun kan. Der spilles bedst af tre sæt - et sæt går til 10 point, men sættet skal vindes med mindst to point. Et hold kan kun få point, når man 'server' – altså starter med bolden. Alle kropsdele, som er tilladt i almindelig fodbold, må bruges.



Alternativer: Bolden må ikke røre jorden mellem spillerne (gør spillet sværere). Man har kun én berøring per person, inden bolden skal sendes over nettet eller videre til en medspiller (gør spillet sværere). Man får point, når man vinder en bold, uanset om man server eller ej (kampen er hurtigere slut).



dansk
skoleidræt



TrygFonden

