

Mängu nimi: **hüppejalgpall**

Mängu tüüp: võistkondlik võistlusmäng

Arendatav võime: kiirus ja plahvatuslik jõud

Mängijate vanus: 8 ja vanemad

Mängijate arv: vähemalt 6

Liikumise intensiivsus: suur

Kasutatavad harjutused: põiahüpped

Koht: piiratud tasane ala

Vajalikud vahendid: pallid, pingid/tõkked

Mängu reeglid: Ülesanne on saada pall vastasvõistkonna väravasse. Palli tohib kanda kahe jala vahel hüpates ja väravasse peab palli hüppega viskama. Lüüa palli ei tohi. Kui pall läheb piiridest välja, visatakse pall mängu tagasi. Mängijad, kellel ei ole palli, võivad liikuda ainult ühel jalal hüpates. Palli võib ära võtta teiselt mängijalt jalaga enda poole tõmmates, löömine on keelatud.

Ohutus: Jälgida, et palli ei löödaks. Palli võib jalaga tõmmata !

Märkused: Pallid ei tohiks olla tühjad ega liiga pehmed.

Variandid: Vastavalt liikumise intensiivsusele võib muuta liikumist. Mängijad võib liikuma panna galopp-hüpetes, sulg hüpetes. Kui mängijaid on rohkem, võib mängu panna mitu palli.

Kirja pannud: Andre Org (Audentese Spordiklubi)

Koolitussarja toetab: