

Mängu nimi: **rahvastepall trahviharjutustega**

Mängu tüüp: võistkondlik pallimäng:

Arendatav võime: kiirus, tähelepanu, viskevõime, vastupidavus :

Mängijate vanus: 7-12:

Mängijate arv vähemalt 8:

Liikumise intensiivsus: suur

Kasutatavad harjutused: jook ,vise, hüpped, jõuharjutused kätele.

Koht: võrkpalliväljak

Vajalikud vahendid: pall, varbsein:

Mängu reeglid: Mängu reeglid on nagu tavalisel rahvastepallil, ainult mängitakse punktide peale .

Kes saab pihta, läheb varbseina juurde ja hüppab koosjalgedega varbseina alumisele pulgale ja maha 10-20x ning läheb mängu tagasi. Seda ülesannet võib ka muuta ja lasta jooksta ümber rahvastepalliplatsi (sellest kohast, kus alustas jooksu , läheb ka sisse tagasi).

Kui vastasvõistkonnast püüab keegi palli kinni, siis see laps, kes selle palli viskas, tuleb välja ja teeb jõuharjutust kätele (kätekõverdused erinevate variantidega) ning läheb mängu tagasi. Punkte saab vastasele pihta viskamise eest.

Ohutus: Näkku ei tohi visata!

Märkused: Kohtunik peab olema hästi tähelepanelik ja täpne.

Kirja pannud: Hele Berendsen (Nõmme SK)

Koolitussarja toetab: