

Mängu nimi: **viskamise-püüdmise mäng**

Mängu tüüp: võistkondlik

Arendatav võime: kiiruslik vastupidavus, viskevõime

Mängijate vanus: 7-...

Mängijate arv: 10-....

Liikumise intensiivsus: suur

Kasutatavad harjutused: viske-, jooksu-, vastupidavusmäng

Koht: võimla, maastik, staadion

Vajalikud vahendid: viskepall, torbik/ tähis

Mängu reeglid:

Üks võistkond on püüdnud ja asetsevad platsil, teine võistkond on viskajad ja asetsevad kodujoone taga.

Viskajate esimene mängija viskab palli platsile (võimalikult kaugemale) ning jookseb koos oma võistkonnaga ümber x..m kaugusel oleva tähise ja tagasi viskejooneni (kodujoon).

Platsil olev võistkond proovib palli võimalikult kiiresti kinni püüda. Palli kätte saanud mängija jääb paigale harkseisu. Teised tema võistkonna liikmed jooskevad tema selja taha ja võtavad samuti harkseisu. Antud võistkonna viimane kükitab rivi lõpus ja hüüab: „Kohal!“.

Esimene võistleja, kellel pall, veeretab palli oma võistkonna jalgade vahelt viimasele. Saanud palli kätte hüüab palliga mängija „Stopp!“.

Juhul, kui viske sooritanud võistkonna kõik liikmed jõuavad üle kodujoone, hüüab viimane „Stopp!“.

Võistkond, kes jõuab täita ülesande kiiremini ja hüüda „Stopp!“, saab võidupunkti.

Märkused: Kui ühes võistkonnas on 10 või rohkem mängijat, toimub poolte vahetus siis, kui viskajate võistkonnas on pooled oma viske sooritanud.

Kirja pannud: Heiko Väät (Audentese Spordiklubi)

Koolitussarja toetab: