



FEMBOLD

SPILET SOM
FREMME

SAMMENHOLD
SAMARBEJDE
FÆLLESSKABET



KORT OM FEMBOLD

Fembold minder i sin grundstruktur meget om rundbold: Der er et indehold og et udehold. Indeholdet skyder bolde ud, som indeholdet skal indsamle og kaste tilbage igen. Når indeholdet har skudt boldene ud, kan indeholdet løbe rundt og score point. Den største forskel er faktisk antallet af bolde: I Fembold er der fem bolde, der skal kastes eller skydes ud. Og tilsvarende er der fem bolde, der skal indsamles og returneres af udeholdet, før de kan råbe "stop". Det er spillet i al sin enkelthed. På de næste sider følger så en lidt mere detaljeret gennemgang af spillets regler.



HVORFOR?

Overraskende mange kan endnu som voksne huske tilbage til dengang i skolen, hvor de skulle slå en befrier i rundbold. Hele klassens øjne hvilede på dem og med bæverende hjerte slog de så en lille snitter eller en bold i en blød bue, der blev grebet af udeholdet. Og på den måde fik de ofte skylden for, at deres hold røg "ud i mærken" igen. Det er rigtig ærgerligt, når nogle børn og voksne især husker den slags situationer fra rundbold for spillet indeholder jo også en masse gode elementer omkring fællesskab, sjov og bevægelse. Og rundbold er måske det mest udbredte boldspil i skoler, SFO'er, klubber og på hytteture. Derfor er FEMBOLD først og fremmest udviklet som et godt alternativ til rundbold. FEMBOLD er et forsøg på at videreføre det bedste fra rundbold og så samtidig ændre de elementer i rundbold, der kan skabe situationer, som giver ondt i maven eller ulyst hos nogen til at være med. Og endelig er FEMBOLD udformet, så det stiller krav til meget mere samarbejde og bevægelse af ALLE på et hold – og ikke kun de få, der slår bedst, løber hurtigst eller er bedst til at gribe en bold.

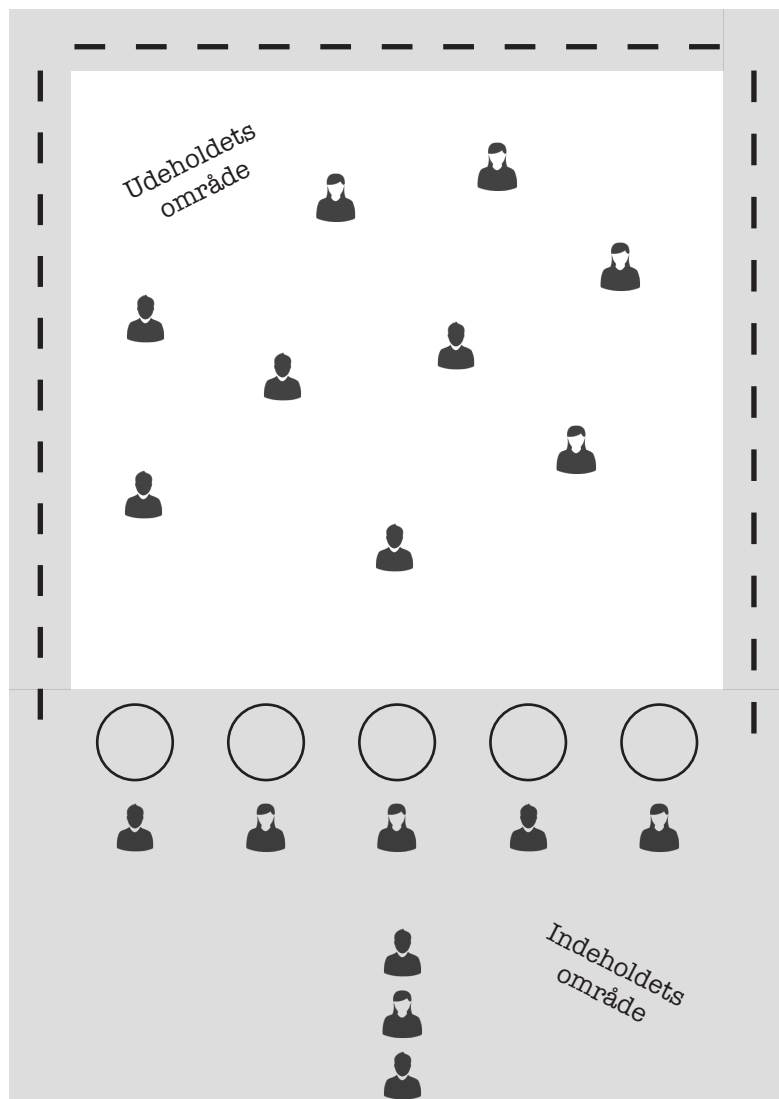


KLARGØRING

Banen er et rektangel, som er 60-80 meter lang og 25-35 meter bred.

Afgrænsningen af banen markeres med kegler og består af 2 sidelinjer på langs med banen og en baglinje langs bredden af banen.

Banen er delt op i en udezone og en indezone. Indezonen består af området bag boldringene samt løbebanen langs den ene sidelinje og den ene baglinje.





UDGANGSPPOSITION

To hold spiller mod hinanden. I “rundbold-terminologi” er det ene hold inde-hold, mens det andet hold er udehold.

Der skal være mellem 8-16 spillere på hvert hold, som alle er på banen på samme tid gennem hele spillet.

Indeholdet er placeret i en kø bag de fem boldringe, indtil en runde skal begynde. Fem af personerne træder på dette tidspunkt frem til hver sin bold.





1.

Der spilles med fem forskellige bolde. Boldene er ved hver servestart place-ret i de fem boldringe (farvede ringe), som er placeret i indezonen.



2.

Indeholdets opgave er at sende fem bolde af sted mod udeholdets område. Boldene sendes af sted af fem forskellige personer fra holdet på én gang – således sender hver person én bold af sted. Personerne, som sender bolden af sted, er placeret ved hver deres boldring, og boldene sendes af sted samtidigt – enten ved kast eller spark – når spillederen tæller ned fra 3.



3.

Når boldene er sendt af sted, skal udeholdets spillere samle boldene så hurtigt som muligt og bringe dem tilbage til boldringene. Når der ligger en bestemt bold i hver ring (farvematch) råber spillederen/tælleren "STOP". De bolde, som ryger ud over banens sider behøves ikke at blive talt med. Ryger der således én bold ud over banen, skal der kun samles fire bolde i ringene inden der råbes "STOP."



4.

Når indeholdet har sendt boldene af sted, skal de samle point ved at løbe langs løbebanen. Man samler point individuelt – dvs. at hver enkelt spillers løb giver point, hvis personen når at komme i mål. En spiller fra indeholdet kan indsamle enten et eller to point, alt efter hvor langt man løber.



5.

Løbes ud til første hjørne og tilbage i banens højre side fås et point. Løbes hele vejen rundt og hjem i banens venstre side fås to point. Der kan gøres stop undervejs ved de to pointkurve i marken, hvis man ikke kan nå hele vejen hjem. To røde pointkurve placeres i højre side af banen for at synliggøre, hvor man skal løbe og hvor mange point dette løb giver. Og de to blå pointkurve med 2-tallet placeres i venstre side af banen for at markere point samt, hvor man skal løbe.



6.

Hvis indeholdets "løbere" fanges mellem to punkter, dør de ikke. De skal blot gå tilbage til sidste punkt, og så løbe videre derfra, næste gang boldene sendes afsted. Udeholdet vælger én "tæller", som er placeret i området hvor løberne kommer ind. Denne "tæller" har en pointtavle, som kan bruges til at tælle pointene. Den midterste del af tavlen kan bruges til at tælle partierne.



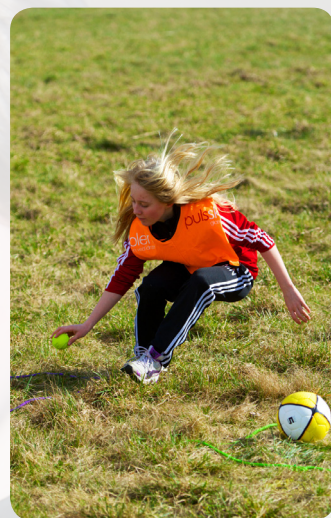
POINTSYSTEMET



SPILETTID & TIME OUT

7.

En runde begynder med at alle bolde kastes/skyddes ud af indeholdet og afsluttes med at boldene igen ligger i deres boldringe og der bliver råbt "STOP". Der spilles 5 runder (dvs. at boldene er skudt ud fem gang), hvorefter ude- og indeholdet skifter. Når begge hold har været igennem fem runder, er der spillet et parti. Vinderen er det hold, der først har vundet 5 partier.



8.

Efter hvert parti samles holdene til team time out, hvor de skal snakke om mulige taktiske ændringer og forbedringer af deres præstation. De har to minutter i hver team time out.



9.

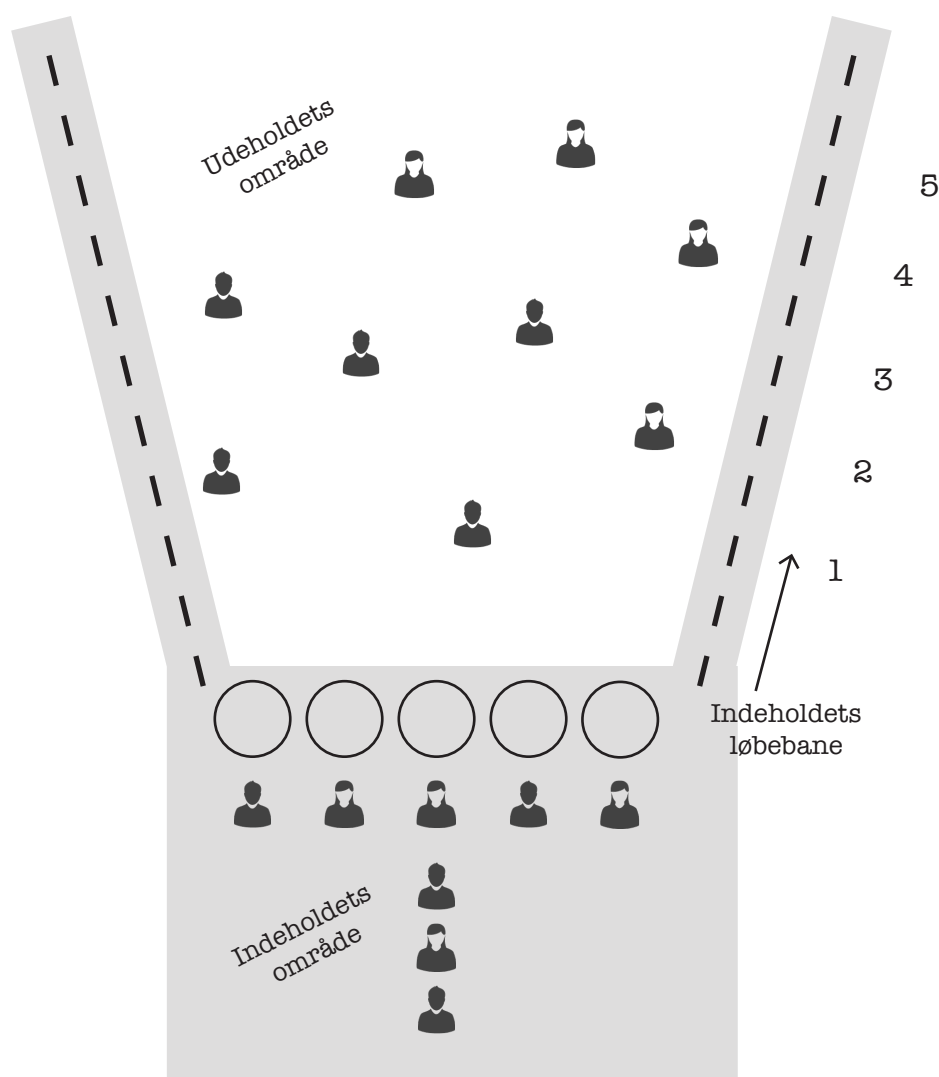
Fejl dømmes hvis en af boldene sendes ud over sidelinjen uden at den kommer over baglinjen (skal vist vises). Når det sker råber "Tælleren" "bold ude" og herefter skal udeholdet kun indsamle fire bolde efter eget valg, før der kan råbes "STOP".



Variation af pointgivning (punkt 4 og 5)

I denne variation ændres banen, så den består af et indeområde og et udeområde mellem 2 udadgående sidelinjer. Der bliver med denne opstilling mulighed for en ny variation af spillet, hvor pointgivningen er anderledes.

I stedet for at løbe rundt langs hele banen, placeres keglene med 1-5 point langs den ene side af banen (1 point tættest på indeholdet og 5 point længst væk fra indeholdet). Når indeholdet har sendt boldene afsted, skal de samle point ved at løbe langs siden, hvor pointkeglene er placeret. Hvis de løber op til kegle nr. 2 og når tilbage igen til startpositionen opnås 2 point. Hvis de løber til kegle nr. 3 og tilbage igen opnås 3 point osv.



VARIATION

