

Yhteiset Pallot -liikuntavinkki

Pysäytyspeli

Pelaajia: 3-4 pelaajaa/ryhmä, ryhmiä voi olla useita samassa pelissä
Pelivälineet: maalit (penkki, patja, ympyrä tms.), lentopalloja, pesäpalloja, räpylöitä
Pelin kesto: pelataan sovittuun pistemäärään saakka

Pelissä pelataan kahdella joukkueella, jossa kussakin on 3-4 pelaajaa. Pelissä ideana on tehdä maaleja. Maalina on esimerkiksi ympyrä, patja, penkki tms. Pelialueena on sovittu alue ulkona tai salissa. Pelissä pelataan syöttöpeliä, jossa pyritään saamaan maali painamalla pallo maaliin. Pelaajat saavat liikkua ainoastaan silloin, kun pallo on ilmassa. Kun pallo on pelaajan käsissä, kaikkien on pysähdyttävä ja mentävä kyykkyyntä koskien ainakin toisella kädellä maata/lattiaa.

Ensimmäinen erä pelataan lentopallolla. Toinen erä pesäpallolla, jolloin pelaajilla tulee olla räpylät. Lentopallolla pelaten syöttö tapahtuu sormilyönnillä tai hihalyönnillä, syöttö otetaan vastaan koppipallona. Pesäpallolla syöttö pelaajalta toiselle tapahtuu heittäen palloa, pallo otetaan kiinni räpylällä. Maali syntyy, kun pelaaja pystyy painamaan pallon sovittuun maalialueeseen.

Peli kannattaa ensin kokeilla vain kahdella joukkueella ja yhdellä pallolla. Peliä voi toki pelata useammallakin joukkueella. Tällöin maaleja on yhtä monta kuin on pelijoukkueita, mutta pelipalloja on yksi vähemmän kuin joukkueita. Joukkue voi tehdä maalin kaikkiin muihin maaleihin paitsi omaan maaliin, jota puolustaa. Jos peliä pelataan useammalla joukkueella ja useammalla pallolla, korostuu ohjaajan rooli liikkumisäännön tarkkailijana.