

Sitting Ball

Innehåll:

Planen är ca. 10 x 5 meter och man spelar en mot en.

Personerna som spelar mot varandra står på knä och har med fördel knäskydd på sig. Varje spelare måste hålla sig till sin planhalva, om man inte gör det får den andra skjuta straff och står då på knä vid mittlinjen.

Vid kortändan på varje planhalva finns det mål som är storleksmässigt mindre än ett innebandymål. Spelet går ut på att göra så många mål som möjligt under en begränsad tid, förslagsvis ca. 10 minuter per set. Varje match består av två set. Bollen är 20 cm i diameter och gjord av skumgummi. Man får använda händerna fötterna, huvudet och knäna, alltså hela kroppen.

Det är superkul! 😊

