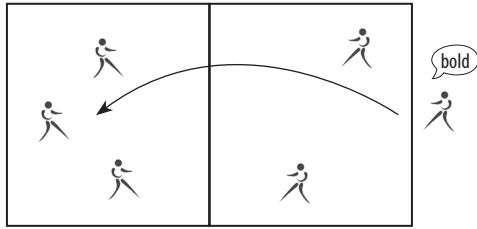


## HOLDSPIL: 2-BOLD-SPIL

**C:** Det hold der først har grebet 3 bolde vinder retten til at begynde/serve i næste runde. Man spiller herefter med 1 bold mod modstanderne på den anden side – normale volleyballregler.



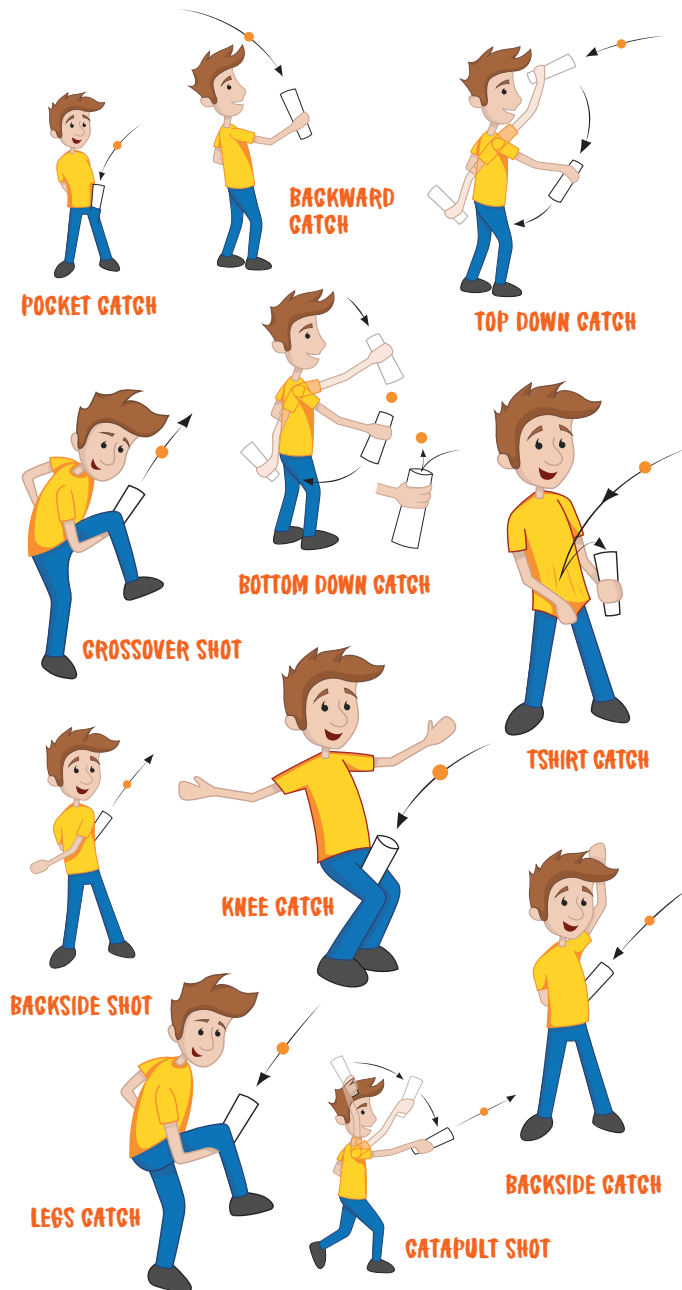
- Det hold der først scorer 11 points vinder sættet (Man skal vinde med 2 points). Herefter bytter man side.
- Hvis begge hold griber 3 bolde på samme tid, spiller man først én bold ud, og derefter den næste. Det hold der scorer point bestemmer hvornår næste runde sættes i gang.
- Mens man tæller points tæller man højt så alle kan høre det. Fairplay!

SUPERRUNDEN „ULTIMATE BASSALO“ ER FOR DYGTIGE OG ERFARNE SPILLERE. REGLER FINDES PÅ [WWW.BASSALO.ORG](http://WWW.BASSALO.ORG)



For yderligere information, ideer til spil og videoer, besøg os på [www.bassalo.org](http://www.bassalo.org)

## BASSALO FREESTYLE



## PRODUKT & SIKKERHED

**Advarsel:** bægrene er udelukket designet til at spille med. Ved forkert anvendelse, eksempelvis ved at slå dem mod hinanden eller mod en væg/mod gulvet eller ved at kaste med/sidde på/hoppe på bægrene kan de gå i stykker.

Anvend produktet ansvarligt. Ukorrekt anvendelse kan medføre skade på andre ting eller personer.

### Produkt:

- Bægrene er 25 cm lange, og det er derfor muligt at kaste meget langt. Bolden ryger derved heller ikke ud af bægeret når man griber den. Materialet er solidt, modstandsdygtigt polypropylene.
- Bolden har den optimale vægt der gør det muligt at spille i stærk vind eksempelvis på stranden.
- Produktet (bægre og bolde) flyder på vand.



### Producent:

Bassalo/Markus Vogel  
Widholzgasse 4/59  
AT- 1110 Vienna, Austria  
T. +43 (0) 660 557 8024  
E. [info@bassalo.org](mailto:info@bassalo.org)  
W. [www.bassalo.org](http://www.bassalo.org)  
[facebook.com/bassalo](https://facebook.com/bassalo)

**Bassalo**<sup>®</sup>  
catch it - if you can!



DEN IDEELLE BLANDING AF  
LEG SPIL  
SPORT OG ACTION

[WWW.BASSALO.ORG](http://WWW.BASSALO.ORG)



## SPORT OG LEG PÅ SAMME TID!

Med store bægre forsøger spillerne at kaste Bassalo-bolden ud af bægeret og derefter gribe den igen med samme bæger. Det er sjovt at spille i hold, men man kan også spille bare 2 og 2 eller alene, og på den måde lære smarte tricks.

- Det er muligt at kaste op til 50m.
- Kan spilles i stærk vind og i vandet!
- Et spil for både børn og voksne, og som er ideelt til brug i skoler og fritidsklubber
- 1 sæt inkluderer; 2 Bassaløbægre, 1 Bassalo-sportbold og 1 låg.

# ALDER: +4 ÅR



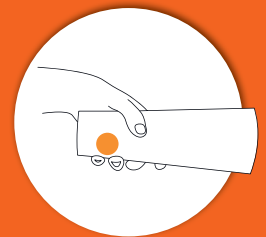
## KASTETEKNIK – MED ÉT KAST ER DU IGANG

Afstand til medspiller: ca. 8-10 m.



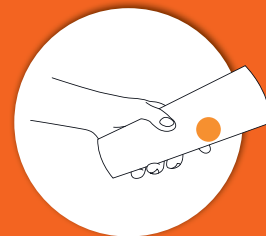
# 1.

Hold fast nederst på bægeret



# 2.

Bevæg bægeret fremad og lad bolden rulle



# 3.

Sving armen opad i én bevægelse



# 4.

Bolden bliver slynget ud og op i luften ved et let ryk med håndleddet

## SPIL OG TRÆNING

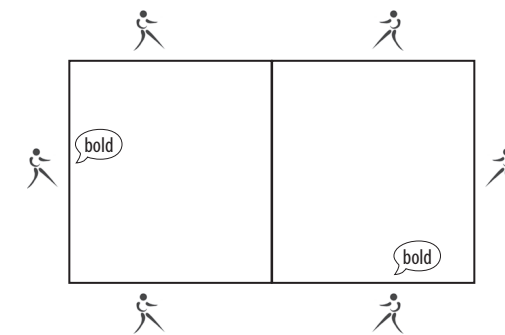
- Kast bolden med den ene hånd og gribe den med bægeret. Alene mod en væg eller i grupper på 2.
- Spil på tid: 3 minutter hvor hver grebet bold giver 1 point. Alene mod en væg eller i grupper på 2.
- Tre spillere i en cirkel med 1, 2 eller 3 bolde på samme tid.
- Langdistancekast på op til 20, 30 eller 50 meter.
- Alle har en bold og kaster på samme tid bolden videre til den næste spiller.
- Hver spiller har 2 bægre og en bold i højre bæger. Spillerne kaster på samme tid deres bold videre til næste spiller. Hvis alle griber bolden fra medspilleren giver det 1 point.
- Kast og gribe i løb.



## HOLDSPIL: 2-BOLD-SPIL

Ideelt holdspil for spillere i enhver alder. Kan spilles på enhver volleyballbane.

**A:** Hvert hold har 3 spillere og 1 bold. Start med 1 spiller udenfor hver sidelinje og 1 bagved baglinjen.



**B:** Begge hold begynder samtidig og skal kaste bolden til sine medspillere uden at gå ind på banen. Grib 3 bolde i alt eller evt. i træk(aftal denne regel inden I begynder)

**Regler:** Man kaster altid til en medspiller. Det er tilladt at hoppe ind på banen for at gribe en bold, men man må kun kaste udenfor banen.

