

Øvelsens navn:

Zonebold

Kategori:

Svømmehalslege

Sejlernes niveau (Dansk Sejlunions diplomsejlerskole):

Alle

Ressourcer:

- Bold
- Tov eller 'tryllesnor'
- Polohuer

Formål:

Leg

Mål:

- Skabe selvtillid
- Gøre sejleren tryk ved vand

Opsætning af øvelsen:

Sejlerne deles op i to hold med tydelig markering af holdene.

Øvelsens gennemførelse:

- Ved hjælp af tov, tryllesnor eller lignende deles bassinet op i flere zoner. Én eller to spillere fra hvert hold placeres i hver zone. Der etableres to 'mål' i hver ende af bassinet. Målene kan udgøres af fx kurve, spande, plader eller lignende.
- I de enkelte zoner er det kun spillerne inden for afgrænsningen, som må spille bolden i det pågældende område.

Variation:

- Bolden skal spilles gennem alle zoner, før der må scores.
- Spillerne på det scorende hold skal efter scoring bytte til en anden zone.
- Der kan spilles med to bolde.