Snup et holdspil i kantinen eller på parkeringspladsen

Høvdingebold

Der spilles 6 mod 6 på et område på ca. 9 x 18 m. Det kunne være på parkeringspladsen eller på en græsplæne. Banen deles på midten. De sidste halvanden meter på hver halvdel er høvdingefeltet. Bolden skal være blød, og man spiller, indtil alle på det ene hold er døde. Når 'udespillerne' alle er dræbt og gået i høvdingefeltet, skal høvdingen ud og spille færdig. Man kan spille ét sæt eller spille bedst af tre sæt – eller måske have flere hold, der spiller en lille turnering

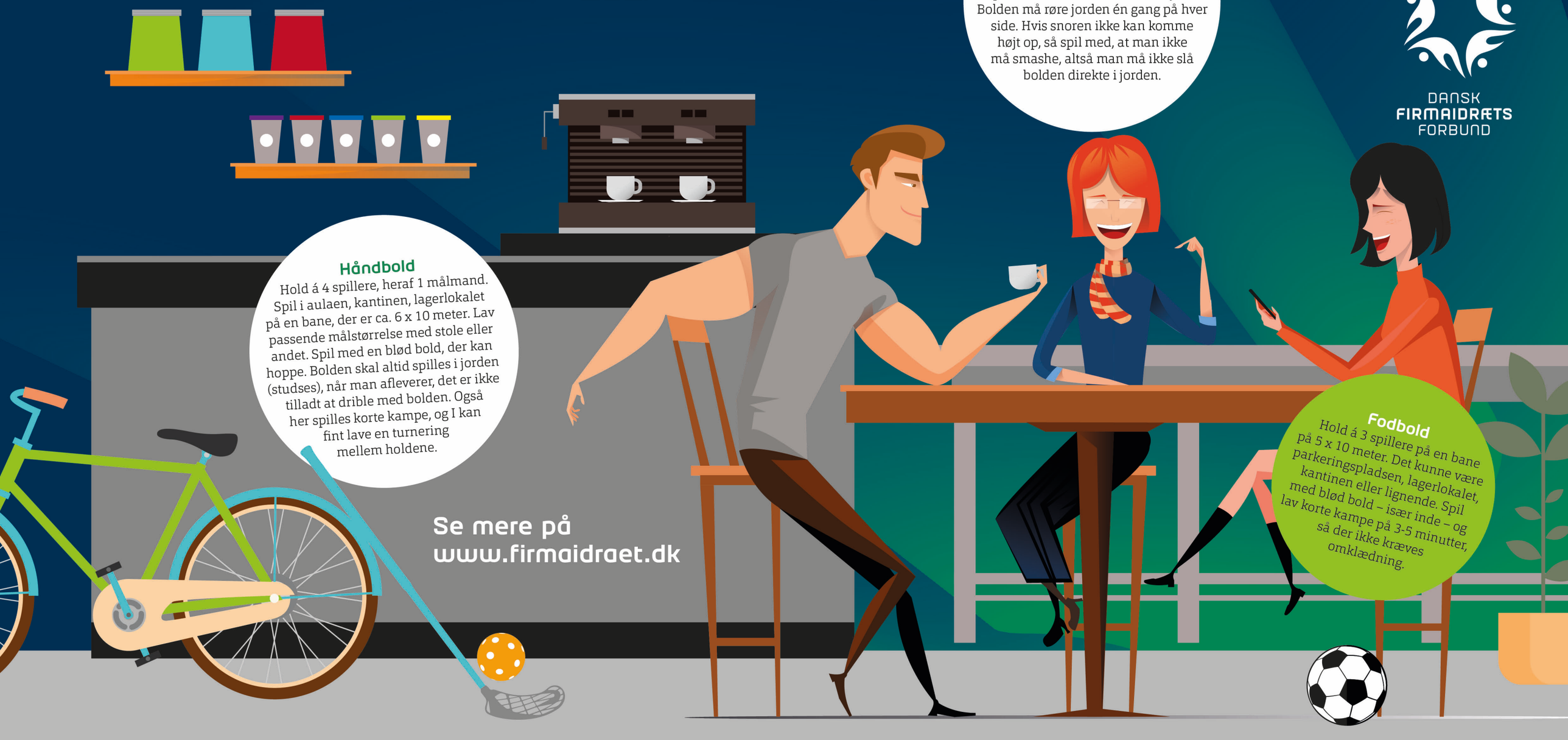
Floorball

Hvert hold består af 3 spillere på et område på ca. 4 x 8/5 x 10 meter. Stole bruges til at lave to mål – et i hver ende. Bolden er lille og ret hård. Hvis I ikke har adgang til floorballstave, kan I rulle en avis og forme den til en floorballstav. De to hold spiller mod hinanden og laver mål ved at skyde bolden mellem stolene. Da det er et intenst spil, kan der fint spilles med et par udskiftere på hvert hold. Spil korte kampe, lav evt. en lille turnering mellem fire hold eller flere.

Volleyball

Spil 6 mod 6. I kan sagtens spille med færre. Spil på et område, der er ca. 9 x 18 meter. Spænd en snor ud på midten i ca. 1,80 meters højde. Bolden må røre jorden én gang på hver side. Hvis snoren ikke kan komme højt op, så spil med, at man ikke må smashe, altså man må ikke slå bolden direkte i jorden.

DANSK FIRMAIDRÆTS FORBUND



Håndbold

Hold á 4 spillere, heraf 1 målmand. Spil i aulaen, kantinen, lagerlokalet på en bane, der er ca. 6 x 10 meter. Lav passende målstørrelse med stole eller andet. Spil med en blød bold, der kan hoppe. Bolden skal altid spilles i jorden (studses), når man afleverer, det er ikke tilladt at drible med bolden. Også her spilles korte kampe, og I kan fint lave en turnering mellem holdene.

Fodbold

Hold á 3 spillere på en bane på 5 x 10 meter. Det kunne være parkeringspladsen, lagerlokalet, kantinen eller lignende. Spil med blød bold – især inde – og lav korte kampe på 3-5 minutter, så der ikke kræves omklædning.

Se mere på www.firmaidraet.dk