

Politi og røver

Organisering:

Ein firkant på om lag 15*20 m. I midten er eit "fengsel" på om lag 2*2 m

6-20 spelarar er røvarar. 1-3 trenarar er politi- om lag 1 trenar pr 6-8 spelarar.

Kvar spelar har ball og fører rundt i den store firkanten. Dei må unngå å bli tatt av politiet. Dei som vert tekne må gå i fengsel. For å bli fri må ein annan spelar stoppe med ballen utanfor fengselet og gje fangen "high five"

Ein grei regel for trenarar er å prøve å gje alle spelarane utfordring litt etter tur. Ein pressar dei kanskje 10-30 sekund. Ein bør så belønne dei spelarane som viser gode vendingar, retningsforandring, tempoforandring eller finter. Desse kan "slepe unna", dei som ikkje gjere gode forsøk tek ein. (ein aukar krava til spelarane litt etter kvart

Læringsmomenter:

Ha kontroll på ballen, ha ballen tett til kroppen.

Orienter seg - kvar er politiet - er det nokon som treng å bli redda i fengsel

Temposkifte - retningsforandring - vending finte

