



SLEGGEBALL

Offisielle Regler v.03

KORT FORTALT:

Venting er over!

Endelig er den offisielle utgivelsen av «Sleggeball – Offisielle Regler v.01» her!

Wassengen , Thomas

Innhold

Forord.....	2
Spilleregler.....	3
Utstyr.....	3
Deltagere.....	3
Poeng-givning.....	4
Banen.....	5
Turnering.....	6

Forord

Opphavet til denne energiske sporten er like myteomspunnet og spennende som sporten i seg selv. I følge gamle sagn fra bygda og taler fra folkemunn, har sporten sin spede begynnelse for omtrent 5 år siden.

Sporten engasjerer og utfordrer alle som deltar. Den byr på intensivt intervall løping, strategisk plassering, ferdigheter med håndholdt «mitts»/puter og ikke minst et stort fokus på samarbeid. Den garanterer høy puls, latter og glede, og gjør seg godt som oppvarming før kampsporttrening.

Gjennom årene har reglene blitt tilpasset og formet, utallige revisjoner er gjennomført og dusinvis av mennesker har hatt innspill og meninger som har utviklet sporten til det den er i dag.

Kun gjennom ihuga innsats og entusiasme fra deltakere opp gjennom tiden, har det endelig blitt mulig for oss å kunne promotere denne sporten med tilhørende offisielt reglement!

Det er med dette en glede å kunne presentere «Sleggeball – Offisielle Regler v.03»

På vegne av Evje Taekwondo Klubb:

Thomas Wassengen

Spilleregler

Generelt

- Dette er en lagsport der en skal score poeng med en skumgummiball.
- To lag spiller mot hverandre i Do-bok.
- Det en laget med belte, og det andre uten belte.
- I tillegg bruker man liten sparkepute som slegge.
- En kamp spilles på en rektangulær bane, med et målområde i hver ende.
- Målene består av en pult med en stor sparkepute balansert oppå.
- Målene skal være plassert slik at en har spillerom bakenfor.

Lovlige og ikke lovlige handlinger

- Ballen kan slås eller føres med sleggen.
- Ballen kan blokkes med foten, hvis tærne er i bakken.
- Unntaket er hvis en bruker sklitakling, da er det ikke pålagt å ha fot i bakken for å blokke.
- Låsing, hands og spark straffes med straffeskudd fra midtbanen på åpent mål, og det er lov med ett-poenger, eller to-poenger.

Utstyr

Selve spilleutstyret består i hovedsak av to ting:

1. Myk ball (av samme type brukt i kanonball)
2. Håndholdte sparkeputer (liten type)



Hver spiller benytter seg av 1 stk. håndholdt sparkepute, denne brukes som «slegge» og er basisen for hvordan vi spiller. Det finnes flere typer sparkeputer og de fleste type-
ne er lovlige. Noen foretrekker de små enkle, mens andre foretrekker de litt større med dobbel pute på.

Viktig at det benyttes en myk ball (slik som avbildet) for å unngå farlige situasjoner. Det kan gå hardt for seg i Sleggeball og det er ikke uvanlig at enkelte bruker ansiktet for å stoppe en ball (både frivillig og ufrivillig).

Deltakere

Det anbefales 5 deltakere på hvert lag. Inndeling av lag skjer på måfå, og er således ikke definert av hverken kjønn, alder eller beltegrad.

Som en tommelfingerregel er kan det være gunstig å ha god spredning i alder på hvert lag. Dette medvirker til et jevnere spill og virker inkluderende for alle.

Poeng-givning

Det er to måter å få poeng på, og det er to måter å tape poeng:



Skyte i mellom bena på bordet, gir ett poeng.



Skyte ned den store puten, gir to poeng.



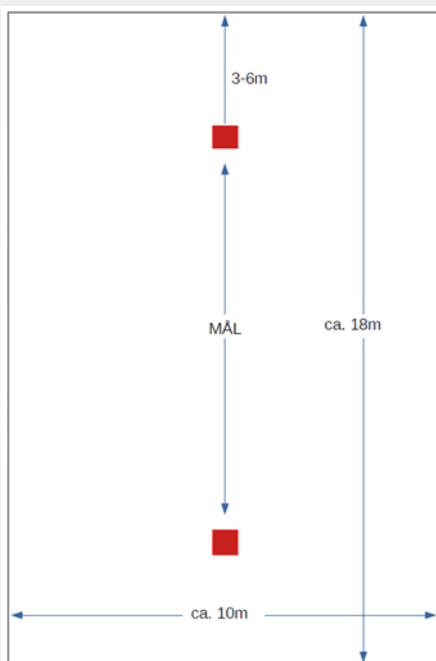
Å skyte mellom bena på målet fra baksiden, gir ett minuspoeng.



Hvis et av lagene velter en av de balanserte putene med noe annet en ballen som er i spill, vil det gi ett minuspoeng til laget som velter puten, uavhengig av hvilket mål.

Banen

Banens utforming:



Banens mål er omtrent 10m x 18m rektangulær. Oppmerking er ikke viktig, men det er et par andre faktorer som spiller en vesentlig rolle for å få en god bane.

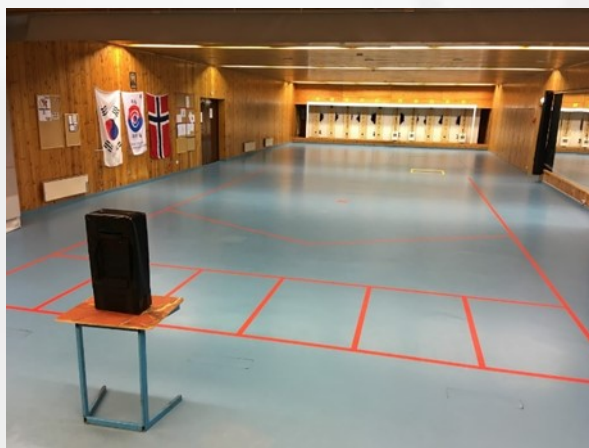
Det er avgjørende at det er plass bak målene, en avstand på 3-6 meter er å anbefale for å kunne gi nok plass til at spille kan foregå uten hindringer også i denne sonen.

Minst mulig knuselige gjenstander på vegger.

Dette er viktig for å hindre skader.

Underlaget bør være av typen gulv man finner i treningshaller eller tilsvarende, det anbefales ikke å utøve denne typen spill på uteområder dekket av gress, grus eller asfalt.

Bildet viser Evje TKD sin bane:



En ting som man må ta hensyn til er eventuell eksisterende merking (slik som på Evje TKD sin bane på bildet), denne merkingen smitter av på hvite kampsportdrakter av typen vi bruker i TKD. Dette er ikke bare negativt, da det også kan brukes som bevis på aktiv deltakelse etter endt spill – den med mest merker på drakten er ofte den som er mest engasjert!

Oppsett av mål:



Målene er todelt og består av en underdel; gammel pult eller tilsvarende, og en overdel; Stor sparkepute. Oppstillingen er som vist på bildet – sparkeputen på høykant opp på pulten.

Husk å la det være 3-6m ledig bane bak målene. Sportstape og isposer anbefales også å ha i nærheten.

Turnering

Under en turnering er det nødvendig og ha noen begrensende regler, for ikke å bruke for lang tid.

Om man spiller med gruppe-spill eller bare ren kup er avhengig av antall lag. Begrensningene vil allikevel være de samme.

En kamp kan avgjøres allerede etter at det er tatt eller gitt poeng to ganger. Har lagene like mange poeng etter dette, går det til sudden death, det vil si; neste poeng avgjør.

Hvis en kamp ikke er avgjort innen 10 minutter, taper begge lag.

Eksempel:

