



SLEGGEBALL

Offisielle Regler v.04

MANTRA :

*«Det er ikke så viktig å vinne!
Men gjør nå i hvert fall et forsøk på å endre
poengstillingen!»*

*«It's not that important to win!
But at least make an effort in changing the score!»*

Innhold

| | |
|---|---|
| Forord/ Preface | 2 |
| Generelt..... | 3 |
| Utstyr og bane/Equipment and field..... | 3 |
| Poenggivning/Scoring..... | 4 |
| Andre teknikker/Other techniques | 5 |
| Straffe/Penalty..... | 6 |
| Turnering/Tournament | 7 |

Forord/Preface

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 på starten av 2010-tallet.

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.04

The origins of this energetic sport are as mythic and exciting as the sport itself. According to old village legends and folk tales, the sport has its young beginnings at the beginning of the 2010s.

The sport engages and challenges everyone who participates. It offers intensive interval running, strategic positioning, skills with hand-held "mitts"/pads and, not least, a great focus on collaboration. It guarantees a high heart rate, laughter and joy, and works well as a warm-up before martial arts training.

Over the years, the rules have been adapted and shaped, countless revisions have been carried out and dozens of people have had input and opinions that have developed the sport into what it is today.

Only through careful effort and enthusiasm from participants over time, has it finally become possible for us to be able to promote this sport with the associated official regulations!

It is a pleasure to be able to present "Sledgeball - Official Rules v.04

..Evje Taekwondo Klubb..

Generelt

- Sleggeball er en lagsport, hvor 2 lag spiller mot hverandre.
- Man tar ledelsen ved å slå en ball mot et gitt mål, eller ved at motsatt lag får minuspoeng.
- Det anbefales å spille 4 stykker på hvert lag.

- *Sledgeball is a team sport, where 2 teams play against each other.*
- *You take the lead by hitting a ball against a given goal, or by the opposing team getting minus points.*
- *It is recommended to play with 4 participants on each team.*

Utstyr og bane



Banen kan justeres etter behov, men det kan uansett med fordel spilles på vanlige kampmatter.

Målet er trukket inn fra enden av banen, slik at man har mulighet til å spille bak mål.

The court can be adjusted as needed, but it can still be played with advantage on normal match mats.

The goal is drawn in from the end of the pitch, so that you have the opportunity to play behind the goal.



Målene består av stående sparkepute, med stødig sokkel.

The targets consist of a standing kick pad, with a stable base.



Hver spiller benytter seg av 1 stk. håndholdt sparkepute, denne brukes som «slegge» og er basisen for hvordan vi spiller.

Det anbefales å bruke en myk ball.

Each player uses one small kicking pad.

It is recommended to use a soft ball.

Poeng-givning/Scoring



Man skårer poeng ved å slå ballen i sparkeputen.

Treffer man hoved delen får laget som slårer 1. poeng.

You score points by hitting the ball into the kickpad.

If you hit the main part, you get 1 point.

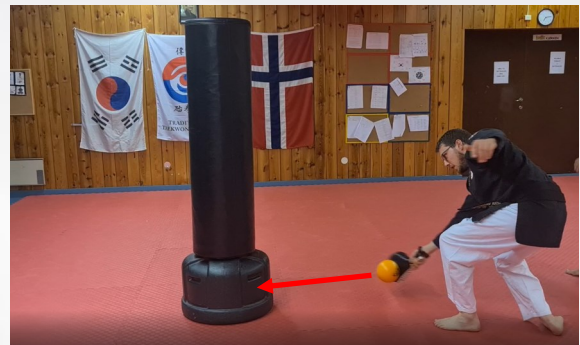


Treffer man kanten av toppen, eller oppå, få man 2 poeng.

Hvis den i tillegg dapper på toppen, får man 1 ekstra poeng per dabb.

If you hit the top, or the edge of the topp you get 2 points.

If the ball dabs on the top, you get one point extra for each dab.



Treffer man derimot sokkelen, blir det –1 poeng.

Dette er uavhengig av om ballen har truffet hoveddelen av puten først, er man nær sokkelen med ballen, blir det minus.

If, on the other hand, you hit the base, it will be -1 point. This is independent of whether the ball has hit the main part of the pad first, if you hit the base with the ball, it will be a minus.



Hvis man kommer inntil målet med kropp eller slegge, blir det minuspoeng for det laget som kommer borti, uavhengig i hvilken banehalvdel det er.

Hvis man ser muligheten, er det tillatt å skubbe motspillere inn i målet for å oppnå minuspoeng til det andre laget.

If you touch the goal with your body or pad, it will be a minus point for the team that comes across, regardless of which half of the court it is in.

If you see the opportunity, it is allowed to push opponents into the goal to gain minus points for the other team.

Andre tekniker



Det er lov å blokke ballen, men tærne må være i bakken. Så lenge tærne er i bakken kan man også flytte foten for å blokke.

It is allowed to block the ball, but the toes must be on the ground. As long as the toes are on the ground, one can also move the foot to block



Er tærne opp fra bakken, fører dette til straffe.

Unntaket er hvis man ligger nede, da er det lov til å sparke ballen.

If the toes are off the ground, this leads to a penalty.

The exception is if you are lying down, then you are allowed to kick the ball.



Undersarmkast for å treffe ballen er lov, men bommer man 2 ganger på rad, blir det straffe.

Underarm throws to hit the ball are allowed, but if you miss 2 times in a row, there is a penalty.



Hvis man bruker overarmskast, blir det direkte straffe.

If one uses an overarm throw, there is a direct penalty.

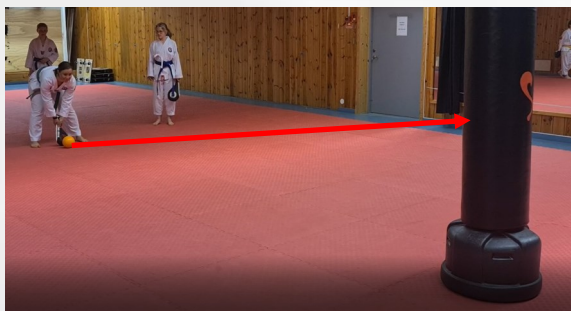
Straffe/Penalty

Straffe gjennomføres ca fra midtbanen, og er på åpent mål. Det vil si at ingen har lov til å være nær ballen, før den har gått forbi målet. Hvis et lag er nær ballen før, blir det ny straffe mot laget som tar ballen.

Vær oppmerksom på: poenggivning gjelder som vanlig. Treffer man sokkelen blir det for eksempel minus poeng.

Penalties are taken approximately from midfield, and are on an open goal. This means that no one is allowed to touch the ball before it has passed the goal. If a team touch the ball before, there is a new penalty against the team that takes the ball.

Please note: scoring applies as usual. If you hit the base, you get minus points, for example.



Teknikker som fører til straffe:

- Hands, hvis ballen er nær motsatt hånd en sleggearm.
- Spark, det regnes som spark hvis ikke tærne er i bakken.
- 2 bom på rad med underarmskast mot ball.
- Overhåndskast
- Stoppe ballen før den er forbi mål under straffeslag.

Techniques leading to penalties:

- Hands, if the ball touches the opposite hand from from the padarm.
- Kick, it is considered a kick if the toes are not touching the ground.
- 2 misses in a row with a underarm throw against the ball.
- Overhand throw.
- Stopping the ball before it goes past the goal during a penalty kick.

Turnering/Tournament

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.

During a tournament, it is necessary to have some limiting rules, so as not to spend too much time.

A match can already be decided after points have been taken or given twice. If the teams have the same number of points after this, it goes to sudden death, that is; next point decides.

If a match is not decided within 10 minutes, both teams loses.

Eksempel:

