

Øvelsens navn:

Vand-fodbold

Kategori:

Svømmehalslege

Sejlernes niveau (Dansk Sejlunions diplomsejlerskole):

Alle

Ressourcer:

- Bold
- Polohuer

Formål:

- Leg
- Kondition

Mål:

- Skabe Selvtillid
- Sammenhold
- Gøre sejleren tryk ved vand

Opsætning af øvelsen:

Hold af mindst 3-4 spillere spiller mod hinanden

Øvelsens gennemførelse:

- Hvert hold forsvaret sin egen bassinkant og scorer ved at sparke bolden op over modstanderen bassinkant.
- Bolden må kun flyttes og rammes med fødderne i vandet og i luften.
- Der må ikke være fysiske kontakt mellem spillerne.

Variation:

- I hver ende af bassinet kan der spilles med 3 hold, som forsvaret hver sin bassinkant, og kan score ved at sparke bolden op over de andre holds bassinkanter.
- Spilles der med større hold, kan der spilles med 'flydende' målmænd, der ikke må stå på bunden og ikke må tage med hænder.