

Spikeball

Säännöt lyhyesti

- Joukkueet 2 vs. 2
- Lentopalloon ja beach volleyn kaltainen peli, jossa verkon yli lyönti tapahtuukin verkon kautta vastustajille.
- Joukkueelle kolme kosketusta omalla vuorollaan palloon, joista kolmannen kosketuksen jälkeen pallo pitää osua verkkoon.
- Jokaisesta pallosta tulee piste ja erät pelataan 15 tai 21 pisteeseen.

Soveltamistapoja

- Peliä voi pelata myös isommalla porukalla esim. 3 vs. 3 tai vaikka 4 vs. 2.
- Jos verkkoja on useampia, niin niistä voi tehdä radan, joka täytyy kiertää siten, että joukkue syöttelee ja kolmannella lyönnillä lyödään pallon aina verkkoon. Pallo otetaan omalle joukkueelle uudelleen haltuun ja kolmannelle kosketuksella lyödään pallo seuraavaan verkkoon.
- Normaalia peliä voi pelata myös niin, että pallon saa ottaa koppina kiinni, jonka jälkeen se syötetään kaverille. (vrt. koppipallo lentopallossa)
- Peliä voi pelata nurmella, hiekalla, salissa, metsässä. Melkein missä vain, kunhan huomioi turvallisuuden.

Kunkkupallo

Säännöt lyhyesti

- Piirretään tai merkitään kartioilla alue, jossa on neljä neliötä sekä niiden keskellä ympyrä.
- Ruudut numeroidaan 1-4. (Riittää, että sovitaan, että mikä on mikäkin ruutu. Ei tarvitse kirjoittaa numeroa välttämättä ruutuun.)
- Kunkku aloittaa pelin heittämällä pomppivan pallon 4. ruudusta keskellä olevaan ympyrään. Jokaisessa neliössä on yksi pelaaja. Se ketä kohden pallo tulee, pompauttaa pallon ilmassa jonkun toisen ruutuun, jonka jälkeen se kenen ruutuun pallo osuu, pompauttaa pallon ilmasta jonkun toisen ruutuun.
- Pallo ei saa pompata kahta kertaa maassa, vaan sen tulee aina pompata ruudun sisään (viiva osuma lasketaan osumaksi), pallo tulee pompauttaa seuraavan ruutuun ilman, että ottaa pallosta koppia.
- Virheen sattuessa ruudut vaihtuvat myötöpäivään. Jos on useampi pelaaja, niin nelosruudusta mennään vaihtoon ja vaihdosta ykkösruutuun.

Soveltamistapoja

- Pallon saakin ottaa kopiksi.
- Ei saa palauttaa samaan ruutuun, josta pallo tuli.
- Eri säännöt eri tasoisille. Esim. nuoremmilla pelaajilla pallo saa pompata kaksi kertaa ja vanhemmilla vain kerran.
- Palloon saa koskea vain jaloin.
- Pallo vaihdetaan tennismailaan ja palloon.

Dodgeball

Säännöt lyhyesti

- Joukkuepolttopalloa, jossa kaksi joukkuetta pelaa toisiaan vastaan. Joukkueissa voi olla pelaajia 4-8 pelaajaa. Kentällä on samanaikaisesti 4-6 pelaajaa riippuen kentän koosta ja sovitusta pelitavasta. Vaihtopelaajia voi tulla kentälle erien välissä.
- Kaikki pallot (4-6kpl) ovat alussa kentän keskellä kiinalaiskarttioiden päällä. Joukkueet ovat kentän takaseinässä (tai sähkölaidassa) kiinni. Vihellyksestä joukkueet hakevat itselleen juosten pallon ja palaavat kenttään merkityn hyökkäysviivan (tai kartion) taakse. Kun pallon on käynyt viivan takana, sitä voi käyttää polttamiseen.
- Aloituksen jälkeen pelialue on joukkueen oma puoli eli puolet kentästä. Omalta puolelta heitetään palloja kohti vastustajaa. Tarkoituksena on osua pallolla pelaajaan ennen kuin pallo osuu maahan, seiniin tai toiseen palloon.
- Pallolla voi torjua toisia palloja.
- Jos pelaaja saa kopin, niin heittäjä palaa sekä kopin saanut pelaaja saa ottaa yhden oman joukkueen pelaajan takaisin kentällä, joka on jo palanut.
- Erä päättyy, kun kaikki pelaajat ovat toiselta palaneet. Peli pelataan paras 5 erästä, eli se kummalla on 3 erävoittoa voittaa pelin. Erässä on maksimipelaaja 3min, jos sen jälkeen on vielä pelaajia kentällä, niin se kummalla on enemmän pelaajia kentällä voittaa erän. Tasatilanteessa voidaan ottaa molemmille yksi pelaaja kentälle ja pelata ns. jatkoaika.
- Vaihtopelaajat palauttavat palloja kentälle.
- Jos kaikki pallot ovat toisella puolella kenttää, niin sillä joukkueella on 5 sekuntia aikaa heittää pallo toiselle puolelle. Muutoin hän menettää kaikki paitsi yhden pallon vastustajille.

Soveltamistapoja

- Voidaan pelata myös niin, että polttamisesta saa pisteen ja erä pelataan esim. 20 pisteeseen. Näin kukaan pelaajista ei poistu kentältä.
- Voidaan sopia kehonosia, joista ei pala.
- Voidaan sopia, että nuoremmilla pelaajilla tulee olla osumia useampi ennen kuin he palaavat.
- Voidaan sopia, että palamisen jälkeen pääsee kentälle, kun on tehnyt jonkin tehtävän, esim. 10 punnerrusta / 10 x-hyppyä / kentän ympäri juoksu kolme kertaa tms...

Blazepod

Säännöt lyhyesti

- Blazepod-pelin idea on se, että lyö valoa, kun se syttyy.
- Valon lähteitä voit sijoitella melkein minne vain ja lyönti voi olla myös jalalla napautus.
- Blazepodin avulla voit treenata reaktiota juosten, punnerrusasennossa käsiä käyttäen, seisten jalalla tampaten tai lähes miten vain.
- Tämän treenin voit soveltaa mihin lajiin tai treeniohjelmaan vain haluat. Vain oma mielikuvitus on rajana.