

REGLER

VOLLEYBOLL

På Länslägret spelar vi Volley-2000 vilket liknar vanliga volleyboll-regler ganska mycket!

Minst en tjej och kille per lag. Vi spelar med 6 stycken spelare på plan men det går bra att vara fler, men då roterar laget. Den personen som roteras in börjar med att serva.

Bollen får studsas en gång i marken utom direkt på serve. Den får även studsas utanför planen. Detta ger längre bolldueller med färre avbrott vilket gör det roligare och något mindre krävande. Serven får slås från anfallslinjen (det vill säga tre meter från nätet) om den slås som underarmsserve.

Näthöjden kommer att vara 200cm eller läger beroende på vad kommittén tycker är lämpligt.

Lättare boll får användas. Dock får Libero ej användas. Varje match är 2 set till 25 poäng. Blir det oavgjort spelar vi ett skiljeset till 15 poäng. För att vinna ett set måste laget vinna med minst två poäng. Planen är exakt samma som i standardvolleyboll, dvs. 9x9 per sida. Under varje set har båda lagen rätt att ta två time-out var. Varje time-out är 30 sekunder långa.

Fösning är inte tillåtet.



REGLER

TIPS FÖR VOLLEYBOLL

Många tycker att volleyboll är svårt. Men genom lite träning blir det mesta lättare! Om det är möjligt är det aldrig fel att träna på volleyboll under ett klubbmöte.

Det viktigaste är att lära sig när man spelar volleyboll är grundslagen.

Bagger är ett av de vanligaste slagen. För att göra detta slaget sammansätter du händerna och slår iväg bollen med underarmarna.

Fingerslag är också ett av de vanligaste slagen. För att göra ett fingerslag har du dina pekfingrar och tummar vid varandra så de tillsammans bildar en triangel. Fingrarna ska dock inte röra vid varandra.

När bollen sedan kommer följer du med bollen lite för att sedan slå iväg den. Se dock till att du inte föser iväg bollen. Det är nämligen inte tillåtet.

För att lyckas med de båda slagen krävs det lite övning. När du känner dig duktig på det kan man försöka sig på en Spike!

Spike (smash) är det effektivaste anfalls-slaget. Detta görs genom att spänna handen och sedan slå bollen så att den fort flyger över till motståndarnas sida och träffar marken.

I volleyboll är det tillåtet att göra i princip hur man vill, bara bollen kommer över nätet och träffar motståndarnas plan.

Grundslagen är dock att rekommendera!

Om klubben inte har något volleybollnät går det utmärkt att låna av andra klubbar eller av Varbergskretsen samt länet. Ta kontakt med en annan klubb, Varbergs-kretsen eller länet så hjälper de säkert er att ordnar fram ett!



REGLER

TEMA

Tema är en gren på lägertoppen som förbereds innan lägret och kommer att bedömas under lägret vid flera olika tillfällen. Klubbens tema kan i princip vara vad som helst, det viktigaste är hur klubben visar upp det. För de vana Rixlägerdeltagarna kan den här grenen jämföras med Tema-grenen på Rixlägret.

Här nedan följer de punkter Länsläger-kommittén kommer att titta på när de bedömer den här grenen.

- Hur relevant klubbens tema är för nutiden samt omvärlden.
- Hur bra klubbens portal representerar klubbens tema.
- Hur bra klubben får in sitt tema i sin demo.

Allmänt hur klubben visar upp sitt tema under lägret genom t.ex. hejaramsor.

Under välkomstceremonin kommer alla klubbar att presentera sig inför de andra deltagarna och då även berätta vad de har valt för tema. Det kan under presentationen vara bra att nämna varför man har valt sitt tema och vilken koppling klubben har till det. Ifall klubben har förberett en hejaramsa får man mer än gärna framföra den på scenen!



REGLER

PORTAL

Portalen är en av tre grenar som bör förberedas innan lägret. De andra grenarna som bör förberedas innan lägret är Tema och Demonstrationsteknik.

Portalen är något klubbmedlemmarna tillsammans har skapat innan lägret som sedan placeras vid klubbens lägerområde. Portalen kan ses som en entré in till klubbens lägerområde eller bara som ett konstverk.

Det Länsläger-kommittén kommer att titta på när de bedömer portalen är följande:

- Hur fin och välgjord portalen är.
- Hur bra portalen representerar temat.
- Hur unik portalen är.

Portalen får skapas i vilket material som helst och får max ha en area på 2x2 meter. Det finns ingen maxhöjd på portalen, men den får inte på något sätt anses som farlig. Med andra ord, det får inte finnas någon risk att den välter, går sönder, har vassa delar så som spikar eller på annat sätt kan skada någon annan.

Återanvändning och miljötänk uppskattas!



REGLER

NATURSTIG

Naturstigen är en gren på lägertoppen där man inte tävlar tillsammans med sin klubb. Den här grenen går istället ut på att tillsammans med ett mindre sammansatt lag gå på en tipspromenad. Lagen består av 3-5 deltagare från olika klubbar som deltar på lägret. Under tipspromenaden kommer det även att finnas praktiska stationer där det finns ett uppdrag att lösa. Det lag som får flest antal rätt på tipspromenaden samt bäst resultat på de olika stationerna vinner Naturstigen.

Då lagen består av olika deltagare från olika klubbar kommer poängen på lägertoppen utgå ifrån hur bra klubbens genomsnittliga resultat är.



REGLER

NATTSMYG

Länslägreets första tävling börjar så fort solen har gått ner. Då är det nämligen hög tid för Nattsmyg.

Tävlingen går ut på att tillsammans med sin klubb leta efter reflexer i en skog eller dunge. På dessa reflexer står det olika bokstäver som tillsammans bildar ett längre ord. När klubben har hittat så många bokstäver som möjligt ska klubben bilda ett så långt ord som möjligt. Efter det ska klubben tillsammans lämna in svaret i Markan (ledartältet).

Det lag som lyckas bilda det längsta ordet på kortast tid vinner. Ifall två eller fler lag bildar ett lika ord kommer tiden att avgöra vem som vinner. Observera att tiden endast kommer att stoppas när hela laget lämnar in ordet i samlad trupp. Saknas en person kommer tiden fortsätta att gå tills laget återigen är samlat.

Ordet som bildas måste bestå av de bokstäver som finns på reflexerna. Ifall en klubb lämnar in ett ord där minst en av bokstäverna inte finns med på reflexerna kommer laget hamna sist i tävlingen.

Tips!

För att kunna se reflexerna är det viktigt att så många som möjligt har med sig en fungerande ficklampa.



REGLER

LÄGERANDA

Lägerandan är en gren som bedöms utifrån snälla och hjälpa samma klubben är under lägret. För att få poäng på lägerandan bör man:

- Vara hjälpsam när en annan klubb eller någon i Länslägerkommittén ber om hjälp.
- Låna ut deltagare till andra klubbar som behöver fler lagmedlemmar i vissa grenar.
- Hjälpa till med frukost, lunch och kvällsmat.
- Ha ett rent och snyggt klubbområde.
- Ha egen källsortering på klubbområdet.
- Ha ett staket runt klubbområdet.
- Vara trevlig och skapa en härlig stämning på lägret.
- Peppa deltagarna i sin egen samt andras klubbar under tävlingar genom t.ex. hejramsor.



REGLER

DRAKAMP

Reglerna är relativt enkla. Dragkamp är en uthållighetstävling där två lag drar i varsin sida av ett stort rep. Målet är att dra repet så pass långt att motståndarlaget kommer över en viss markering som finns utsatt. I vanliga fall är detta en sträcka på ca fyra meter men kan ändras innan start beroende på vad Länslägerkommittén tycker är mest lämpligt.

I dragkamp är det oftast en person i laget som är "ankare". Den personen står längst bak och lutar sig bakåt för att göra det tyngre för motståndarlaget att dra. De resterande lagmedlemmar ska då dra.

Det är inte tillåtet att med flit sätta eller lägga sig ned på marken för att göra det svårare för motståndarna.

Tips!

I dragkamp är det viktigaste inte att vara stark, det är att kunna samarbeta i ett lag. Mest kraft får man när laget gör gemensamma krafttag istället för att dra hela tiden.



REGLER

DEMONSTRATIONSTEKNIK

Demon, som den även kallas, är en gren på lägertoppen där ni i klubben ska visa upp hur man gör något. Det kan vara alltifrån att baka till att snickra ihop något. Det viktigaste är att ni visar hur man gör det på ett bra sätt! Demon visas enbart för juryn, men andra deltagare får också vara med och titta ifall de vill.

Under lägret kommer det finnas tid för förberedelser samt för att ställa frågor till ledarna om det är något klubben undrar!

Det juryn bedömer är:

- Er kunskap om ämnet.
- Förberedelser & material.
- Om ni talar tydligt.
- Om ni har bra hållning.
- Eventuell genomtänkt klädsel.
- Ifall det är lätt för juryn att förstå.
- Er sammanfattning.
- Hur bra koppling demon har till ert valda klubb-tema.

Förslag på upplägg:

- 1, Presentation – Namn & Klubb.
- 2, Förklara ämnet.
- 3, Material.
- 4, Visa hur man gör.
- 5, Eventuellt mer fakta om ämnet.
- 6, Repetition / Sammanfattning.
- 7, Tid för frågor.
- 8, Avslutning.



REGLER

Udda - Kanotrace

Varje lag består av minst fyra personer, var av två stycken paddlar åt gången.

De lag som tävlar börjar med varsin kanot uppe på land. I kanoten ska två paddlar samt två flytvästar ligga. Kanoten ska vara placerad ca en meter ifrån vattnet. När tävlingen börjar tar två av lagmedlemmarna på sig varsin flytväst och sedan puttar hela laget ner kanoten i vattnet. De två medlemmarna med flytvästar paddlar sedan ut, runt en boj och sedan tillbaka.

När de som paddlar har kommit tillbaka till land byter lagmedlemmarna av varandra. Detta behövs inte göras på land utan kan göras i vattnet om så önskas. Därefter paddlar de två andra medlemmarna ut, runt samma boj och sedan tillbaka. När kanoten återigen har kommit tillbaka ska den dras upp på land där den stod från början. Hela laget får då hjälpas åt att dra upp kanoten på land.

Racen går på tid och de lag som har bäst tid går vidare i turneringen. Det vill säga att det laget som vinner en deltävling garanteras inte att gå vidare i turneringen, då det är tiden för varje lag som räknas.

Bra att veta innan

När man paddlar kanot är det viktigt att samarbeta. För att paddla så fort som möjligt är det bra att trycka ifrån med paddlarna samtidigt. Det är den som sitter längst bak i kanoten som styr. För att styra åt ett visst håll paddlar man på motsatt sida, så vill man till höger paddlar man på vänster sida. Vill man göra en skarp sväng kan man dra paddeln motströms på samma sida som man vill svänga åt. På så vis får man en skarp sväng, men man tappar snabbt fart. Kan vara bra att göra vid bojen!



REGLER

5-Kamp

I den här tävlingen tävlar man inte tillsammans med sin klubb, utan i mixlag. Ett mixlag är ett lag bestående av medlemmar från olika klubbar. Under 5-kampen kommer laget att få tävla i fem mindre tävlingar. Tävlingarna är hemliga fram tills lägret börjar. Tävlingarna kan vara både teoretiska och praktiska.

Alla lag får poäng utifrån hur bra de klarar tävlingarna/utmaningarna. Det lag som får flest poäng vinner och sedan delas poängen upp samt fördelas till varje klubb. Det vill säga att klubbar med medlemmar som presterar bra i mixlagen får då flest poäng på lägertoppen.



REGLER

Nattduellen

I den här tävlingen tävlar hela klubben mot alla andra klubbar samtidigt i tre olika delmoment. En teoretisk, fysisk och teknisk gren. Den klubb som utför alla delmoment på snabbast tid vinner hela tävlingen.

Den teoretiska grenen

I den teoretiska grenen kommer klubben få ett papper med fyra ord. Klubben ska tillsammans komma på ett ord som kan sammansättas med dessa fyra ord. De fyra orden kan t.ex. vara "bur", "mat", "fjäder" och "skrämna". Det saknade ordet är då "fågel" då fågel kan placeras framför varje ord.

Den fysiska grenen

Här kommer klubben göra en fysisk uppgift i form av en vatten-stafett. I år ska klubbarna fösa bort vatten ur en balja med hjälp av olika typer av verktyg som kommittén tar fram. Klubbens deltagare ska en och en springa fram till baljan med verktyget, tömma så mycket vatten de kan och sedan springa tillbaka till sin klubb där nästa deltagare tar vid.

Den praktiska grenen

Under denna grenen kommer klubben så snabbt som möjligt, men på ett säkert sätt göra upp en eld. Till sin hjälp har de material i form av ved, mindre pinnar, fnöske och tändstickor. Enbart det material som kommittén har tagit fram kommer att få användas. Elden ska sedan bränna av ett snöre och den klubb som snabbast bränner av sitt snöre vinner delmomentet.

