

PÄRK SPELET

Bakpärk är ett gammalt bollspel. Bollen skall slås med handen eller sparkas med foten, på volley eller efter första studs. Pärk spelas med en knytnävs stor boll som är gjord av garvat fårskinn, vars inre är gjort av hårt nystat ullgarn.

Du behöver:

Pärkboll köps eller lånas.

Jämn spelyta kortklippt fotbollsplan eller liknande jämn yta minst 15x30 meter beroende av hur många man är en fullstor plan är 30x55 meter.

Pärkruta 210 cm x 70 cm ribbor i trä köps på trävaruhandel listverk ca 25 x 10 mm.

Du behöver vara minst två för effektiv träning. Lagom tid 45 minuter. Om det blir bra spel, så fortsatt gärna!

Moment 1

Slå in bollen i rutan - serv eller på gotländska hugg

Lägg upp rutan som en rektangel. Servlinje ståitu är normalt 8 meter från framstickan på rutan. För nybörjare börja på 5 meter.

Håll bollen i ena handen slå bollen med andra handen så bollen går i en båge och ska träffa med bollen inne i rutan. Öva, träna och nöta i 15 minuter. Gärna en spelare bakom rutan som slår tillbaka bollen annars blir det mycket spring.

Mål med uppgiften: att bollen studsar inne i rutan, spelaren som står bakom rutan slår bara tillbaka bollen till den som hugger.

Moment 2

Bollning - slå bollen mellan två spelare på gotländska väddre

Två spelare börja med 10 meter mellanrum en spelare kastar bollen 8 meter i en hög lyra med underarmskast. Detta för att bollen ska studsas upp så motspelaren kan slå bollen tillbaka.

Mål med uppgiften: att spelarna kan slå bollen fram och tillbaka mellan varandra, bollen ska helst slås efter en studs, volley är också ok.

Tänk på att slå upp bollen i en högre lyra för att göra det enkelt för motspelaren

Moment 3

Spel - dela spelarna i två lag lika många var.

Ett lag ställer sig inne runt rutan en pärkkarl ställer sig bakom rutan.

Andra laget står ute vid ståitu och börjar hugga.

Utelaget slår in bollen i rutan, innelagets pärkkarl slår ut bollen. Sedan spelar lagen bollen fram och tillbaka så man spelar tennis fast i lag inga passningar.

Alla har ett hugg, när alla slagit sina hugg byter man sida håll på i 15 minuter.

PÄRKPLANSKISS

med lagens grunduppställning

