**Superstar - Backstapling**

**Plats**

Sydvästra delen av A-plan vid Ekarna

**Material**

14st Tomma läskbackar

Koner att markera start och mållinje

Tidtagare tex mobil telefon

**Förberedelser**

Lag med 6 spelare kan låta en spelare vila, det skall vara 5 spelare i laget.

Placera ut koner för att markera en tänkt startlinje och mållinje med ca 15 m avstånd.

Placera backarna i 2 staplar om 6 backar bakom startlinjen, ett par meter ifrån varandra

Lagen ställs upp vid respektive stapel med backar, och kan startas samtidigt.

**Instruktioner**

Lagen tävlar mot ett annat lag + på tid. Lagen är 5 personer

Varje lags uppdrag är att förflytta hela laget, med hjälp av backarna från start till mål utan att någon i laget nuddar gräset och på kortast tid.

Nuddar man gräsmattan mellan start och mållinje så får man plocka ihop backarna och starta om med hela laget bakom startlinjen.

Tiden mäts och klockan stoppas när hela laget har passerat mållinjen utan att nudda gräset.

Tiden noteras på startkortet.

Maxtid är 10 minuter och skulle laget inte ha nått mål så avbryts uppgiften och 10 minuter noteras som lagets tid på startkortet.

 Bäst tid ger en placering vilken anger poäng:

1. 60 poäng
2. 50 poäng
3. 40 poäng
4. 30 poäng
5. 20 poäng

**Efterarbete**

Återställ backarna i 2 staplar med 6 backar bakom startlinjen och invänta nästa grupper.

När alla grupper genomfört uppgiften så samlar man ihop backar, koner och återlämnar dem till klubbstugan

**Lycka till!**