

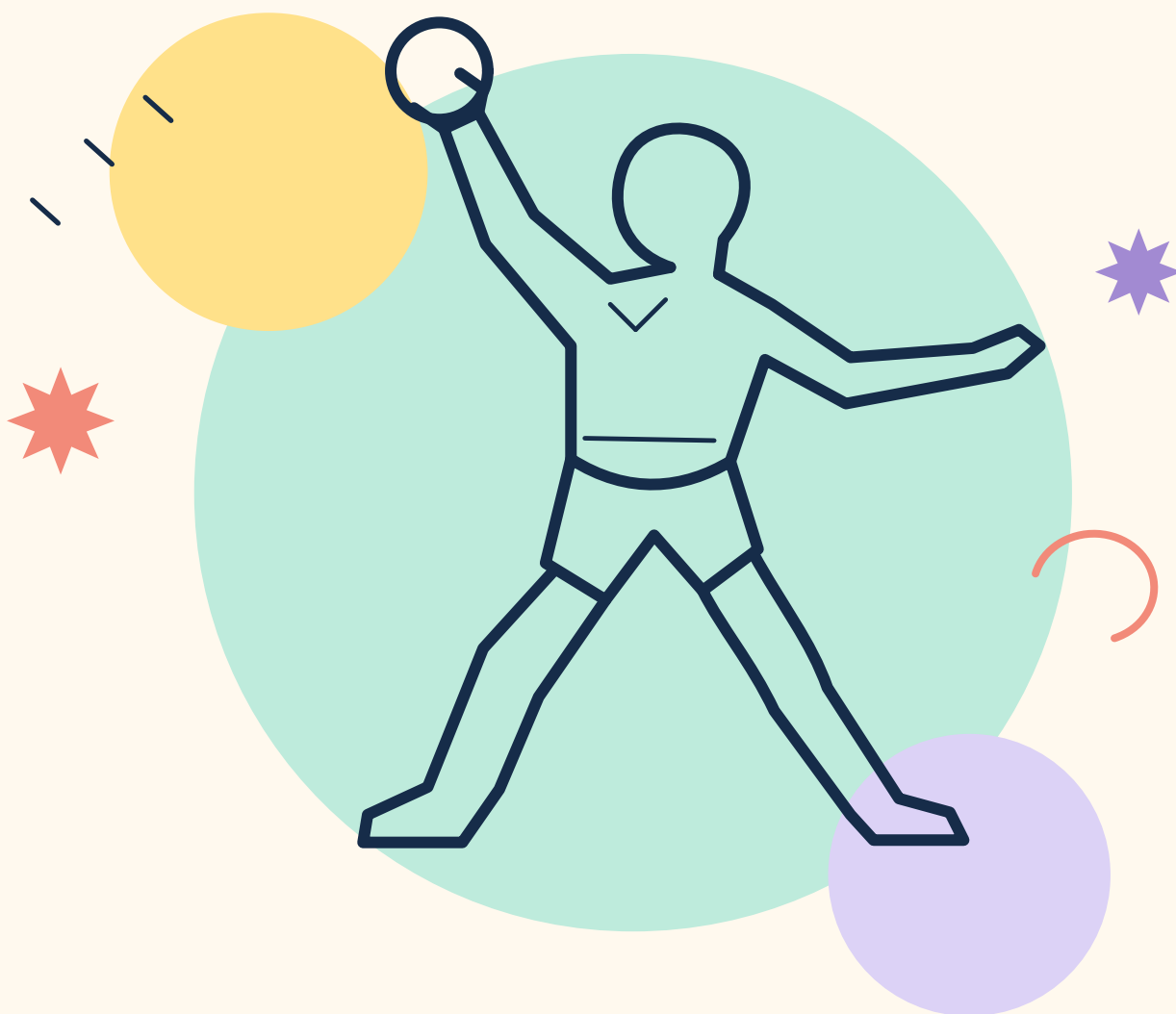


GOLDEN SPURS KORTRIJK

DODGEBALL

voor jonge Spurs

Jouw eerste stappen op het veld



GOOIEN • VANGEN • ONTWIJKEN



Zo speel je dodgeball!

Gooien, ontwijken, vangen en samenwerken. Je leert het stap voor stap.

1

Twee teams, vijf ballen

6 spelers per team staan op het veld. Raak de tegenstanders met een geworpen bal. Ontwijk of vang hun ballen!



2

Zo win je een set

Alle tegenstanders uit? Je wint! Een set duurt maximaal 3 minuten. Dan wint het team met de meeste spelers over. Evenveel? Gelijkspel.



3

Speel eerlijk

Zeg het als je geraakt bent. Duw niemand en pak geen bal uit iemands handen. Luister naar je coach en de scheidsrechter.



 Een wedstrijd: 2 x 20 minuten. Wissel van kant na de eerste helft. De laatste set van elke helft duurt 90 seconden.



Geraakt? Gevangen?

Een bal is “live” zolang hij nog iemand kan uitschakelen.

1

Een live bal raakt je

Je lichaam, haar of kleding geraakt? Je mag diezelfde bal nog proberen te vangen. Verlies je het contact, of raakt hij iemand anders of de grond? Dan ben je uit.

**2**

Uit? Hand omhoog!

Stop met spelen. Vóór de activatielijn: leg je ballen meteen neer. Achter de activatielijn mag je ze aan een ploegmaat geven. Hand omhoog, via de dichtstbijzijnde lijn naar buiten, achteraan in de wachtrij.

**3**

Vangen is dubbel goed!

Vang een live bal en houd hem onder controle. De werper is uit. Jouw eerste afgevalen ploegmaat mag terug via de achterlijn. Eerst beide voeten binnen, dan meespelen.



 Na een hit mag je niet verder spelen. Een andere bal meteen opvangen mag, maar dat telt dan niet als een geldige catch.



Ontwijken en blokken

Kijk naar de bal en blijf binnen het veld.

1

Ontwijk de bal

Stap opzij of buk zodat de bal je mist. Blijf binnen de lijnen! Oefen moeilijke sprongen en duiken eerst met je coach.

**2**

Je bal is een schild

Blok met een bal die je vasthoudt. Houd hem vóór je lichaam. De hand die je bal raakt, tot aan de pols, is veilig. Raakt de andere bal daarna je lichaam? Dan kun je nog uit zijn.

**3**

Houd je schild vast

Verlies je jouw bal door een blok? Pak hem terug vóór hij de grond, een dood voorwerp of een andere speler raakt. Lukt dat niet? Je bent uit.



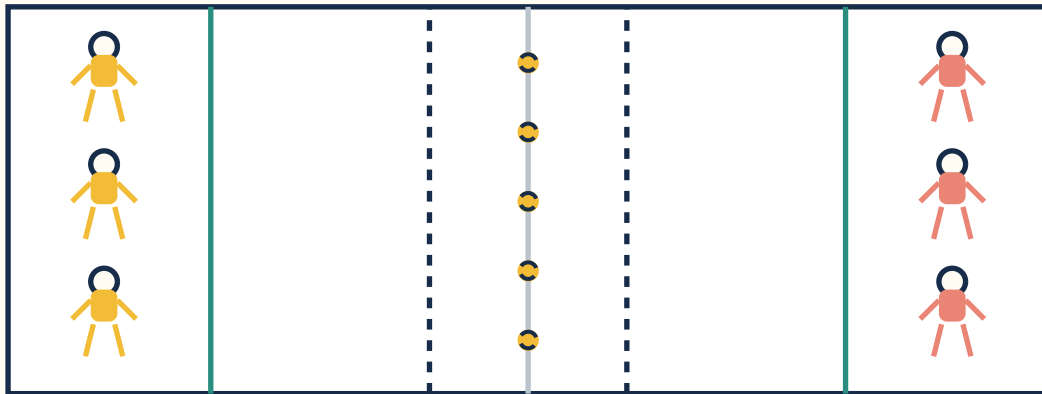
 De bal blijft live na een blok of botsing met een andere bal. Ook als die andere bal op de grond ligt! De vloer aanraken maakt een live bal dood. Eén bal kan meerdere spelers raken. Vangt een ploegmaat hem daarna, dan blijven eerdere geraakte spelers uit. De catch telt wel.



Het veld en de start

Goud = jouw team. Rood = tegenstanders. Tekening niet op schaal.

Achterlijn



Activatielijn

Stoplijn

1

Blijf binnen

Raak de zijlijn, achterlijn of verste stippellijn niet aan. Anders ben je uit. Je mag in de middenzone, tot aan de stoplijn.



2

Eerst de bal activeren

Een bal van de start of van buiten het veld moet helemaal achter jouw activatielijn komen vóór je hem gebruikt. Het gaat om de bal, niet je voeten!



 Start: één voet op de achterlijn, de andere binnen. Bewegen mag als je voet op de lijn blijft. Wacht op de fluit! Iedereen mag rushen. Pak de twee linkerballen of de middelste. Bij de linkerballen mag één voet over de middenlijn; bij de middelste geen.



Samen ben je sterker

Deze calls zijn teamafspraken, geen officiële spelregels.



1



2



3



4



5



6

Nummers: altijd van links naar rechts vanuit jouw zicht, ook bij de tegenstanders. Nummers horen bij de plaats, niet bij de persoon.

6 spelers: 1 2 3 4 5 6 · 5: 1 2 3 5 6 · 4: 1 2 5 6 · 3: 1 3 6

1

“Left on two!”

De twee meest linkse balhouders gooien naar tegenstander 2. Right: twee rechtse. Wings: buitenste. Middle: twee middelste. Speler 1 maakt de call: 1, 2, gooi op de stille 3!



2

“Play 2 balls!”

Met de meeste ballen moet je binnen 5 seconden aanvallen. Roept de scheidsrechter “Play 2 balls”? Gooi dan 2 ballen binnen 5 seconden na de call. Te weinig worpen? Spelers kunnen uit zijn.



Ballenrapers: 0 tot 3. Breng ballen snel terug: geef ze aan een speler of leg ze binnen het veld. Eerst achter de activatielijn activeren! Blijf buiten het veld, van de lijnen af en aan jouw kant van de middenlijn.