



**DE HOGE RIELEN**



**SPORTKOFFER**

**Handleiding**

## Hoe kan ik de sportkoffer ontlenen?

Voor de reservatie van het materiaal kan je terecht bij de dienst onthaal & info. De kostprijs van het gehuurde materiaal wordt verrekend in je eindfactuur. Je kan dit materiaal alleen ontlenen als je ook een verblijfsaccommodatie huurt.

Je kan de spelkoffer ophalen tijdens de openingsuren van de uitleendienst. Het afhaalpunt is gelegen naast het containerpark.

Je brengt best een bakfiets mee om de spelkoffer te vervoeren. Heb je geen bakfiets ter beschikking, dan kunnen de medewerkers van de uitleendienst je van een handkar of bakfiets voorzien.

Voor het gebruik van de sportkoffer kan je best controleren of er materiaal ontbreekt. De medewerkers van natuur & avontuur kijken dit na elk gebruik na, maar kunnen uiteraard ook eens iets over het hoofd zien. Ontbreekt er iets of is er iets stuk, dan meld je dit voor je aan de slag bij onthaal & info (014/ 55 84 10).

Indien je iets kwijt raakt of stuk maakt, wordt dit nadien aangerekend in de eindfactuur volgens de prijzen die je vindt in de materiaallijst.

## Wat kan ik verwachten van de sportkoffer ?

### OPZET

In de sportkoffer zit al het materiaal dat nodig is om bekende sporten te spelen zoals volleybal of voetbal. Hiernaast zitten er spelfiches in de koffer die ideetjes geven om deze klassieke spelen op een andere manier te spelen.

### DOELGROEP

Deze koffer is geschikt voor alle leeftijden en is speciaal ontworpen om in groep te spelen.

### TIJDSDUUR

Met deze koffer kan je je gemakkelijk een halve tot zelfs een hele dag bezig houden.

## Hoe kan ik aan de slag met de sportkoffer ?

### LOCATIE

Voor de meeste sporten die in de koffer zitten is het aangewezen om een ruime en vlakke locatie te kiezen waarop je gemakkelijk een terrein kan afbakenen.

### GROEPSINDELING

Voor de meeste sporten en spelen die u in de koffer zitten is het aangewezen om in twee ploegen te spelen. In de meeste gevallen is het ook handig als er een scheidsrechter is.

# Spelfiches

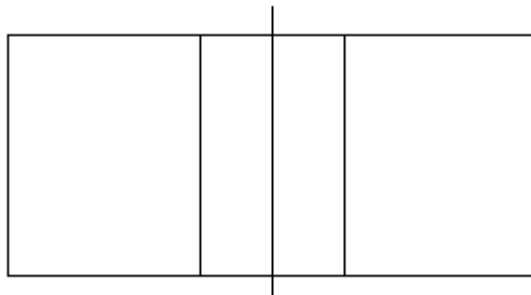
## VOLLEYBAL

### Materiaal

Een volleynet Een  
volleybal  
Afbakeningsschijven

### Opstelling

Officieel is het terrein 18 bij 9 meter. Het speelveld is door een net in 2 gedeeld. Aan weerskanten van het net staat een team van 6 spelers.



### Doel van het spel

Zoveel mogelijk punten sets winnen met je ploeg

### Aantal spelers

Minimum 12 spelers

### Spelverloop

Men scoort een punt door de bal over het net bij de tegenpartij op de grond te krijgen, binnen de lijnen wel te verstaan of doordat de andere ploeg een fout maakt. Men wint een set bij een score van 25 punten met een minimaal verschil van 2 punten. De ploeg die het eerst 3 sets wint is gewonnen. Bij een gelijke stand in sets 2-2 zal men een beslissende 5<sup>e</sup> set spelen. De vijfde set speelt men tot 15 punten.

### Spelregels

Door loting wordt bepaald wie mag beginnen.

- De opslag gebeurt vanachter de achterlijn. De bal moet over het net naar het veld van de tegenpartij.

- Er mogen 3 balcontacten zijn, per keer dat de bal over het net komt, met eender welk lichaamsdeel.
- De spelers mogen het net niet raken, de bal mag het net wel raken. (ook bij de opslag)  
Vangen en vasthouden mag niet tenzij men netbal speelt.
- De bal mag niet 2 maal na elkaar worden aangeraakt door dezelfde speler, behalve bij het blokkeren.
- De opslag gaat naar de tegenpartij wanneer deze heeft kunnen scoren of wanneer de anderen een fout maakten. Op dit moment wordt er door de 6 spelers van de winnende ploeg ook één plaats doorgeschoven in wijzerzin.

### **Varianten**

Zitvolleybal, netbal, beachvolleybal, minivolleybal, ....



## VOETBAL

### Materiaal

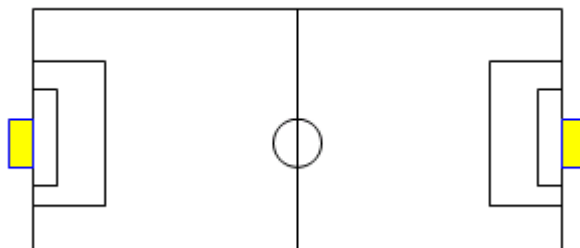
Partijvestjes

Voetbal

Afbakeningsschijven om het veld en doel af te bakenen

### Opstelling

Een voetbalveld is rechthoekig. De officiële lengte moet tussen de 90 en 120 meter zijn. De officiële breedte moet tussen de 45 en 90 meter zijn. Er wordt gespeeld naar 2 helften van ieders 45 minuten met een pauze van 15 minuten tussen.



### Doel van het spel

Met je ploeg zoveel mogelijk doelen scoren

### Aantal spelers

Minstens 6 spelers

### Spelverloop

Door loting wordt bepaald wie mag beginnen.

- Iedere ploeg start op zijn eigen helft. De aftrap gebeurt in het midden.
- De veldspelers mogen de bal niet met de handen of armen raken.
- Gaat de bal buiten, dan mag de tegenpartij ingooien.
- Gaat de bal over de achterlijn en heeft de verdedigende ploeg de bal het laatst aangeraakt, dan is er een hoekschop.
- Gaat de bal over de achterlijn en heeft de aanvallende ploeg de bal het laatst geraakt dan mag de keeper van de verdedigende ploeg de bal terug in het spel brengen.
- Gebeurt er een fout aanvallend of verdedigend dan mag de andere ploeg een vrije trap nemen op de plaats waar de fout gebeurde.
- Gebeurt er een verdedigende fout dicht bij het doel dan mag de aanvallende ploeg een penalty nemen.

Scoren doe je door de bal over de achterlijn van de tegenstanders in het doel te krijgen.

## **Varianten**

### **Levend voetbal**

Dit spel speel je hetzelfde als gewone voetbal. Het verschil is dat de goal geen vaststaand object op zich is. Twee spelers die elk het uiteinde van een stok vasthouden vormen het doel. Dit doel mag zich over de gehele breedte van het veld bewegen. Het is de bedoeling dat het doel wel op dezelfde lijn van het veld blijft staan als een normale goals.

Verder verloopt het als gewone voetbal.

Als je ploegen niet zo groot zijn kan een doelman eventueel weggelaten worden.

### **Strijdvoetbal**

Dit spel speel je hetzelfde als gewone voetbal. Het verschil zit in de opstelling. Elke speler zit samen met een tegenspeler van de andere ploeg in één fietsband. De keepers zijn de enige personen die volledig vrij rondlopen.

### **Viervoetbal**

De spelregels van deze variant zijn hetzelfde als bij het gewone voetbal. Enkel zorg je er voor dat je de groep in 4 ploegen verdeelt en er dus ook 4 doelen zijn. De spelers van één ploeg hebben dan 3 doelen waarin ze kunnen scoren.

Of om het extra moeilijk te maken kan je ook zeggen dat de groep in zijn 'eigen' doel moet scoren en de andere 3 doelen moet verdedigen.

### **Middendoelvoetbal**

Bij deze variant bevindt het doel zich niet op de 2 breedtelijnen van het veld maar is er één doel afgebakend in het midden. De ene ploeg scoort een punt door langs de voorzijde in het doel te schoppen, de andere ploeg doet dit via de achterzijde.



## RUGBY

### Materiaal

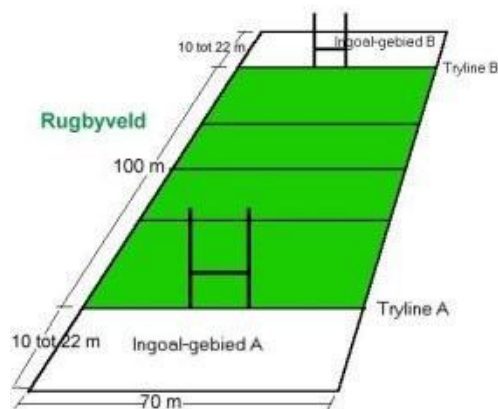
Partijvestjes

Rugbybal

Afbakeningsschijven om het terrein en doel af te bakenen

### Opstelling

Rugby wordt door twee teams van 15 spelers met een eivormige bal buiten op een grasveld gespeeld. De speelduur bedraagt 2 maal 40 minuten. Na de eerste 40 minuten wisselen de teams van speelhelft.



### Doel van het spel

Met je ploeg zoveel mogelijk punten scoren

### Aantal spelers

Minimum 10 spelers

### Spelverloop

Door loting wordt bepaald welk team mag beginnen.

Meestal zal een speler proberen met de bal in de handen zoveel mogelijk terrein te winnen door vooruit te lopen tot het moment dat hij getackeld of tegengehouden wordt.

Op dat moment zal hij proberen de bal schuin achterwaarts af te spelen naar een medespeler die vervolgens terrein probeert te winnen door naar voor te lopen. Op deze manier wordt geprobeerd de try-line van de tegenstander te bereiken. De tegenpartij zal dit door tackelen, tegenhouden en de bal afpakken proberen te voorkomen. Alleen de speler met de bal mag getackeld of tegengehouden worden. Tackelen of tegenhouden mag alleen met de armen en handen gebeuren. Naar elkaar schoppen is ten strengste verboden.

Andere spelers mogen elkaar niet hinderen. Bij een fout of het niet meer bespeelbaar zijn van de bal, wordt het spel hervat met een scrum.



Dit is een tactiek die na een kleine overtreding gebruikt wordt, waarbij een groep spelers de tegenpartij probeert weg te duwen om in balbezit te komen. Bij een overtreding wordt het spel hervat met een vrije schop (penalty-kick).

Als de bal in de buurt van de eigen try-line pas bemachtigd kan worden zal vaak, om terrein te winnen, de bal naar voor geschopt worden. Hierbij gaat een groep spelers de tegenpartij proberen weg te duwen om in ballbezit te geraken. Het doel hiervan is terrein terug te winnen. Dit kan door achter de bal aan te hollen en hem weer te pakken zien te krijgen, of te zorgen dat de bal zover mogelijk van de eigen tryline over de zijlijn uit te gaat. Het spel wordt op de plaats waar de bal uitging hervat met een line-out waarbij de tegenpartij in mag gooien..

Punten worden gescoord door:

- de bal bij de tegenpartij in het ingoalgebied op de grond te drukken (try = 5 punten).
- de bal over de lat tussen de twee doelpalen door te schieten.

Dit kan op twee manieren:

- als een dropkick (de bal stuit eerst op de grond voordat je ertegen schopt)
- als een placekick (de bal wordt eerst op de grond "neergezet" en vandaar geschopt)

Dit kan in verschillende situaties voorkomen:

- In het open spel als dropkick (dropgoal = 3 punten)
- Als strafschoep na een overtreding zowel als dropkick als als placekick (penaltykick = 3 punten)
- Als bonus na een try zowel als dropkick als als placekick (conversion = 2 punten)

### **Spelregels**

- Een speler die zich, qua speelrichting voor de bal bevindt staat buitenspel
- Als je buitenspel staat mag je je niet met het spel bemoeien
- Alleen de speler die de bal heeft mag getackeld (op de grond gegoid) worden
- Als je getackeld wordt moet je de bal loslaten
- Op de grond liggend mag je niet aan het spel deelnemen
- Je mag de bal zowel schoppen als gooien
- Je mag de bal niet, qua speelrichting naar voor gooien
- Je mag de bal alle kanten op schoppen, zowel uit je handen als van de grond af
- Een speler die tijdens het naar voor schoppen van de bal voor de schopper staat, staat buitenspel
- Je mag met de bal in je handen alle kanten op lopen

### **Veiligheid**

Rugby is een vrij ruwe sport, blijf daarom als begeleiding steeds aandachtig volgen om ongelukjes te vermijden.



## ULTIMATE FRISBEE

### Materiaal

Partijvestjes

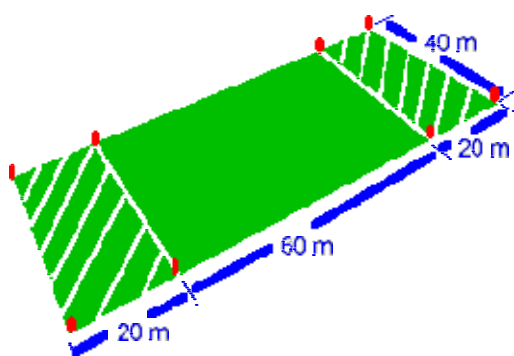
Frisbee

Afbakeningsschijven om het veld en de doellijn aan te duiden

### Opstelling

Het terrein voor dit spel is rechthoekig met aan beide eindlijnen een scoringsvak zoals bij american football

De officiële afmetingen zijn 100 bij 40 meter. Meestal wordt er 7 tegen 7 gespeeld met veel reservespelers. Er mag onbeperkt gewisseld worden nadat er gescoord is.



Doel	20
	60
40	
Doel	20

### Doel van het spel

Met je ploeg zoveel mogelijk punten scoren.

### Aantal spelers

Minstens 8 spelers

### Spelverloop

Ultimate frisbee is een fair-play sport en wordt altijd zonder scheidsrechter gespeeld. De bedoeling is om punten te scoren.

Er wordt gescoord door de frisbee via goed samenspel naar de eindzone van de partij te brengen en hem daarin op te vangen. De winnaar is het team dat het eerst 15 punten heeft gescoord met een minimum verschil van 2 punten.

### Spelregels

- Beide ploegen starten aan hun eigen achterlijn. Er wordt gestart door een 'pull', een lange zwevende worp van het team dat de loting verloren heeft of dat net gescoord heeft. Het andere team zal vanaf de plek waar deze schijf de grond raakt het spel hervatten.
- Men mag niet lopen met de schijf in de hand. Pivoteren mag wel.
- Men moet binnen de 10 seconden na het ontvangen van de schijf deze weer verder geworpen hebben. De tegenstander telt.
- De tegenstander mag de schijf onderscheppen. Wanneer de schijf de grond raakt of buiten vliegt is de schijf voor de tegenpartij. Wanneer de schijf de grond raakt kijkt men steeds wie hem het laatst heeft aangeraakt.
- Er mag geen lichamelijke contact zijn.

Pivoteren = één voet blijft aan de grond 'plakken' terwijl men met de rest van het lichaam ronddraait.



## HONKBAL (BASEBALL)

### Materiaal

Baseballbat

Witte bal

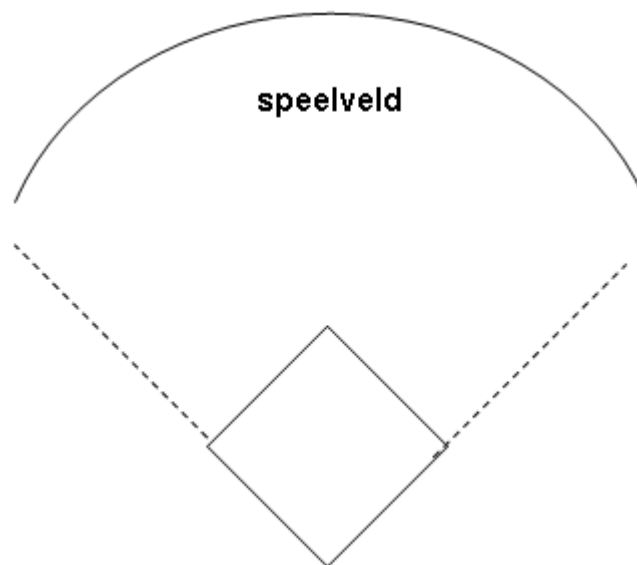
Rechter handschoen

Linker handschoen

Afbakeningsschijven om terrein af te zetten

### Opstelling

Er worden 4 afbakeningsschijven in ruitvorm gelegd, dit zijn de honken. De zijden van de ruit zijn 20 meter. De eindlijn is op 60 meter. De werper staat op 12 meter van de slagman.



### Doel van het spel

Met je ploeg zoveel mogelijk punten scoren

### Aantal spelers

Met hoeveel spelers kan je dit spelen (minimum en maximum)



### Spelverloop

De slagman moet de bal in het speelveld of in de ruit spelen, ervoor of ernaast is ongeldig. Een bal die zo ver geslagen wordt dat hij over een omheining of voorbij de denkbeeldige achterlijn komt geeft recht op een home run.

Hinderen: wanneer een veldspeler een loper hindert mag deze doorlopen tot aan de volgende honk.

Wanneer een speler van het slagteam een veldspeler hindert is deze uit.

Wanneer een loper de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en de thuishonk in de juiste volgorde heeft aangetikt

scoort hij één punt voor zijn ploeg. Loop je de honken in 1 maal uit dan behaal je een home run. Dit is 3 punten waard. Als de veldploeg de bal bij de werper gekregen heeft, wordt er stop geroepen. Op dit moment moet je stoppen met lopen. De veldploeg mag de bal enkel doorgeven d.m.v. passen, niet al lopend.

#### **Puntentelling:**

Er worden 7 innings gespeeld. De ploeg die na 7 innings de meeste punten heeft is gewonnen. 1 inning is voorbij wanneer alle spelers van beide teams 1 maal aan slag geweest zijn. De veldploeg kan de slagbeurt beëindigen door 3 tegenspelers uit te spelen.

Een slagman is uit:

- Wanneer de bal gevangen wordt in het veld. (= vangbal)
- Wanneer hij de 3<sup>e</sup> bal mist.
- De honk getikt wordt voor hij de honk bereikt
- Wanneer hij aangetikt wordt met de bal (niet gooien) terwijl hij los van de honk is.
- Wanneer de slagman een goede bal slaat wordt hij loper.

Honklopers mogen hun honk pas verlaten wanneer de werper de bal heeft losgelaten. De honkloper moet via de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> honk naar de thuishonk. Er mag niet meer dan één loper op een honk staan. Staan er toch 2 lopers op één honk moet de laatst bijgekomen loper één honk terug.

De werper moet onderhands gooien.

#### **Varianten**

##### **Levend honkbal**

Er worden twee ploegen gemaakt die om de beurt proberen uit te lopen. In plaats van te werken met een bat en ballen maak je gebruik van een levende bal. Dit is een persoon van de werpploeg. De werpploeg stelt zich in een rij op, wanneer de persoon die de bal speelt klaar is loop hij het veld in en roept voortdurend 'bal bal bal'. De spelers van de veldploeg proberen deze bal op de grond te leggen. Als de bal in het spel komt begint de eerste persoon in de rij van de werpploeg rond de verschillende honken te lopen.

Deze speler moet stoppen met lopen als de bal neergelegd wordt, en moet dan wachten aan de honk die hij laatst passeerde.

Als de speler kan uitlopen (home run) is de beurt ook voorbij.

Na dit alles wordt er in de ploeg een nieuwe bal gekozen en moet de persoon die als tweede in de rij stond proberen uit te lopen.

Als iedereen van de ploeg aan bod is gekomen wisselen de twee ploegen van positie.

## HOCKEY

### **Materiaal**

Partijvestjes

12 hockeysticks

Hockeybal en / of gatenbal

Afbakeningsschijven om terrein en doel aan te duiden

### **Opstelling**

Het terrein voor veldhockey is rechthoekig, de officiële afmetingen van veldhockey zijn 91.40 bij 55 meter.

### **Doel van het spel**

Met je team zoveel mogelijk punten scoren door passen te geven en te dribbelen

### **Aantal spelers**

Minstens 6, maximum 12

### **Spelverloop**

Door loting wordt bepaald wie mag beginnen.

Kiezen zij de doelhelft dan mag de andere ploeg beginnen. Beide ploegen starten op hun eigen helft. De ploeg die mag beginnen start met een vrije slag in het midden. Na een doelpunt start men ook in het midden.

Een vrije slag wordt genomen op de plaats waar een overtreding plaatsvindt. De bal moet stilliggen en langs de grond geslagen of gepusht worden.

### **Bal buiten het veld:**

Zijlijn: inslag vanaf de zijlijn door de tegenstander.

Achterlijn : Onopzettelijk door een verdediger: lange corner vanaf de zijlijn.

Opzettelijk door een verdediger(vanaf de eigen helft): strafcorner= vanaf de eindlijn.

Door een aanvaller: vrije slag vanaf de achterlijn.

Strafcorner: Wordt genomen op 1 meter van de dichtstbijzijnde doelpaal. De aangever moet minstens één voet achter de achterlijn hebben. Alle andere spelers mogen geen stick, voet of hand binnen de cirkel hebben. Maximaal 5 verdedigers mogen achter de achterlijn vertrekken, de anderen moeten vertrekken achter de middellijn. Voor de bal op doel mag gespeeld worden moet de bal buiten de cirkel gestopt zijn of minstens 5 meter buiten de cirkel zijn geweest.

Lange corner: idem als de strafcorner maar dan vanaf de zijlijn.

**Strafbal:** Te nemen op 5 meter midden voor het doel. De doelverdediger staat op de doellijn. De bal mag op iedere manier gespeeld worden behalve geslagen. De aanvaller staat dichtbij en achter de bal. Hij mag ook maar één stap zetten, zonder schijnbewegingen, bij het nemen van de strafbal. Hij mag daarna ook niet de bal of de verdediger naderen.

### **Spelregels**

- De bal mag enkel met de vlakke kant van de stick gespeeld worden. Wanneer de bal met het lichaam of bolle kant gespeeld wordt, krijgt de tegenpartij een vrije slag.
- Bij een vrije slag moet de bal stilliggen en langs de grond geslagen of gepusht worden. De tegenpartij moet op 5 meter afstand blijven. Ook de inslag, uitslag, en lange corner worden op deze manier uitgevoerd.
- De doelwachter mag binnen zijn cirkel de bal met de voeten spelen. Bovendien mag hij de bal met handen, lichaam en stick stoppen.
- De bal mag niet bewust omhoog worden gespeeld, tenzij op doel.
- Je mag niet met of op de stick van de tegenstander slaan.



## BADMINTON

### Materiaal

4 Badmintonrackets

Shuttle

Net of toversnoer

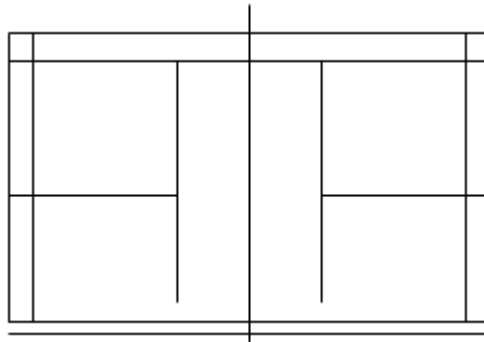
Afbakeningsschijven om terrein af te zetten

### Opstelling

Het terrein voor badminton is rechthoekig, de officiële afmeting voor enkelspel is 13.40 bij 5.18 meter.

De officiële afmeting voor dubbelspel is 13.40 bij 6.10 meter.

In het midden wordt het net opgespannen (of toversnoer) op schouderhoogte.



### Doel van het spel

Zoveel mogelijk punten scoren

### Aantal spelers

Minimum 2, maximum 4

### Spelverloop

Men scoort een punt door de shuttle over het net bij de tegenstander op de grond te krijgen of doordat de tegenpartij een fout maakt. Alleen de serverende partij kan punten scoren. De spelers spelen voor het beste resultaat over 3 games, tenzij anders overeengekomen. Elk game wordt gespeeld tot 11 punten.



## Spelregels

Door loting wordt bepaald wie mag beginnen.

- Voor de opslag mag je in het veld staan op ongeveer 2 meter van het net. De shuttle moet zichtbaar zijn en je moet bij de opslag de shuttle raken onder schouderhoogte. Je moet diagonaal serveren binnen het opslag vak.
- Enkel de shuttle mag het net aanraken.
- Men mag niet over de netrand komen met het racket.



## FLING IT

### Materiaal

4 fling it netten

Afbakeningsschijven

2 fling it ballen

(Andere ballen uit de spelkoffer kunnen hier ook voor gebruikt worden.)



### Opstelling

De meeste zaken die je met dit materiaal kan doen, doe je best op een terrein met een vlakke ondergrond.

Het terrein is verder ook afhankelijk van de grootte van de groep.

Een fling it set bestaat uit twee netten waarmee varianten van verschillende balsporten gespeeld kunnen worden. Door samenwerking moet de groep proberen met een net de bal over te passen.

### Doel van het spel

Samenwerking stimuleren

### Aantal spelers

Minstens 2 ploegen van 2 personen

### Spelverloop

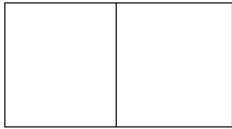
Met het fling it materiaal kan je een heleboel leuke competitieve spelen doen. Hiervoor is samenwerking binnen je ploeg ook zeer belangrijk. Je vindt hieronder enkele mogelijke spelletjes die je met het fling it materiaal kan spelen, maar voel je vrij om zelf ook andere dingen uit te proberen.

#### Spel 1. Middendoelbal

Dit spel speel je in twee ploegen. De twee ploegen moeten proberen punten te scoren en in balbezit te geraken. Dit kan enkel door de bal op te vangen met het net als hij in de lucht is. Je bakent hiervoor een terrein af met de afbakeningsschijven. In het midden van het terrein plaats je een emmer, dit is het doel. Ploegen kunnen punten scoren door de bal in het doel te krijgen met het net. Dit mag niet met de handen.

## Spel 2.. Levend of dood

Je bakent een terrein af met de afbakeningsschijven, zoals op afbeelding. Je speelt dit spel in twee gelijke ploegen die elk een veld van het terrein innemen. Niet iedereen hoeft voor dit spel een fling it vast te hebben.



X

Elke ploeg duidt een speler aan die de koning zal zijn. De koning neemt plaats achter de achterlijn van het veld van de tegenstander ( X ). Hij heeft ook een net vast, maar kan dit voorlopig niet gebruiken.

Doel van het spel: Alle spelers van de tegenpartij uitschakelen.

De ploeg die begint, werpt de bal met de fling it in het veld van de tegenstanders en roept de naam van een speler van de andere ploeg.

=> Als de andere ploeg de bal met het net kan vangen gebeurt er niets.

=> Als de bal niet gevangen wordt, is de persoon wiens naam is geroepen voorlopig uitgeschakeld. Hij moet het terrein van zijn ploeg verlaten en naar zijn koning gaan.

De koning en de “dode” kunnen vanaf nu hun fling it gebruiken. De ploeg kan dan proberen de bal over het veld van de tegenstander te passen naar de koning en de doden.

- c:: Als zij de bal kunnen vangen mogen de koning en de doden een tegenstander proberen uit te schakelen op dezelfde manier als de veldspelers. Als dit lukt wordt niet alleen de tegenstander een dode, maar mag ook één dode van bij de koning weer in het veld gaan staan.
- c:: Als de koning, en de spelers aan de kant van de koning de bal niet kunnen vangen is de bal voor de andere ploeg.

Als de laatste twee spelers van een ploeg de bal niet kunnen vangen, zijn zij beide uitgeschakeld. Zij nemen de fling-it mee naar het 'dodenrijk'. De doden hebben nu twee fling-its.

Op dit moment verhuist de koning van de achterlijn naar het veld van zijn ploeg. Hij is alleen, dus kan hij niet met een net werpen. Daarom mag hij de bal met de handen vangen. Om de koning uit te schakelen moet de tegenstander de koning kunnen raken met de bal. De koning kan zelf niemand van de andere ploeg eraan gooien. Hij kan wel de bal naar zijn dode medestanders achter de achterlijn passen. Zij kunnen dan wel iemand proberen uit te schakelen.

Bij de eerste tegenstander die zij kunnen uitschakelen , verhuizen opnieuw twee doden van de achterlijn naar het veld en keert de koning terug naar de achterlijn.

Het spel is gedaan als de koning uitgeschakeld is.

### Spel 3 Doelschieten

Je bakent een terrein af met de afbakeningsschijven, zoals bij het spel 'levend of dood'. Je speelt dit spel met twee ploegen. Elke ploeg neemt plaats op een helft van het terrein. De bedoeling van het spel is met je ploeg zoveel mogelijk punten scoren. Dit doe je door de bal te laten vallen in het veld van de tegenpartij. Deze probeert dit te verhinderen door de bal met het net op te vangen. Je mag enkel met het net gebruiken om de bal te werpen, niet de handen.

### Spel 4. Double cross

Dit spel speel je met minstens twee netten en twee ballen. De bedoeling van dit spel is samenwerking en coördinatie bevorderen. Elke ploeg heeft een eigen bal. Op fluitsignaal gooien de ploegen samen hun bal omhoog met het net en proberen de bal van de andere ploeg op te vangen in het net. Probeer dit eerst met twee netten, als dit lukt kan je met drie of vier tegelijk proberen.

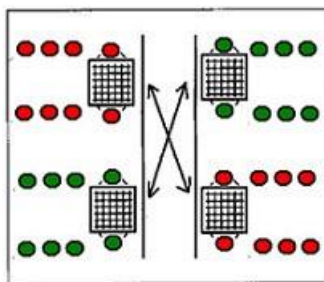
### Spel 5. Switch

Dit spel speel je met minstens twee netten en één bal. De bedoeling van dit spel is samenwerking, snelheid en coördinatie bevorderen. Als je slechts met twee of vier spelers bent: twee fling it netten liggen op de grond opgesteld. Neem met zijn allen één fling it net vast en werp de bal zo hoog mogelijk omhoog. Op dit moment laat je het ene net los, neem je het andere vast en probeer je de bal met het net te vangen voor hij op de grond valt.

Als je met meer bent, of per twee aan een net staat: elk ploegje heeft één fling it net en één bal. Op fluitsignaal gooit iedereen zijn bal zo hoog mogelijk omhoog, legt zijn net terug neer, raapt het net van een ander duo op en probeert hun bal met dit net te vangen voor deze op de grond valt.

### Spel 6. Relay cross

Dit spel speel je in grotere groepen. De bedoeling van dit spel is samenwerking bevorderen. Met afbakeningsschijven zet je twee lijnen af zoals aangegeven op de tekening. Dit spel speel je in twee ploegen. Je hebt vier netten en twee ballen nodig. De ploegen stellen zich dwars ten opzichte van elkaar op. De eerste twee spelers aan elke kant van een ploeg zetten zich klaar met een net. De anderen van de ploeg stellen zich in twee rijen op achter de eersten. Bij fluitsignaal werpen de ploegen aan de linkse kant de bal naar de rest van hun ploeg aan de rechtse kant. Ondertussen geven de twee spelers die net de bal naar de andere kant hebben geworpen het net door aan de twee volgende spelers en gaan zij achteraan aan de rij zitten. Aan de andere kant gebeurt hetzelfde. De ploeg waarvan eerst alle spelers zitten wint het spel. De bal moet steeds in het net gevangen worden. Als hij toch op de grond valt mogen de twee spelers van een ploeg die aan de beurt zijn het net niet los laten maar moeten ze samen terwijl ze het net vasthouden de bal gaan oprapen.



## KRACHTBAL

### Materiaal

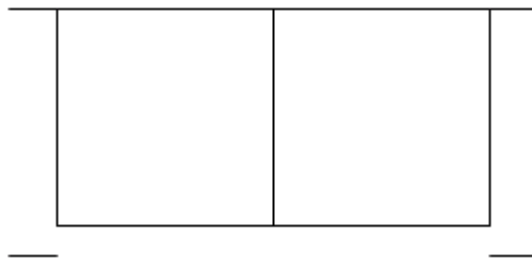
Partijvestjes

Krachtbal

Afbakeningsschijven om het terrein af te bakenen

### Opstelling

Het terrein voor krachtbal is rechthoekig, de eindlijn is tevens het doelgebied. Meestal speelt men 4 tegen 4, in twee helften van 25 minuten.



### Doel van het spel

Zo veel mogelijk punten scoren

### Aantal spelers

Minimum 4

### Spelverloop

Door loting wordt bepaald wie mag beginnen. Eén speler van de aanvallende ploeg start aan de eindlijn de anderen staan verspreid op het speelveld. De spelers mogen elkaar niet hinderen en houden minimaal 2 meter afstand. De aanvallende ploeg moet in 4 worpen de overkant bereiken om te scoren. De werpwijze is niet vrij: enkel de nekworp en de rugworp zijn toegelaten.

Nekworp: de bal vertrekt in de nek en wordt voorwaarts gegoid.

Rugworp: de bal vertrekt tussen de knieën en wordt rugwaarts over het hoofd gegoid.

De volgende worp mag telkens genomen worden van op de plaats waar de bal na de vorige worp de eerste maal de grond raakte. (= werpplaats) zo schuift men op in de richting van het doelgebied. Zodra de kans zich voordoet mag men scoren.

Men moet wel rekening houden met de 5 seconden regel: de volgende werper moet binnen de 5 seconden nadat de bal de grond raakte de beweging van de volgende worp inzetten.

De tegenpartij probeert in balbezit te komen door de bal op te vangen vooraleer deze de grond raakt. Slagen ze daarin dan mogen zij van op deze plaats direct verder spelen. De aanvallers mogen de verdedigers niet hinderen bij het vangen van de bal, een afstand van 2 meter moet gerespecteerd worden.

Hoe komt men in balbezit:

1. Door de bal te vangen vooraleer deze de grond raakt.
2. Wanneer de bal buiten rolt. Er volgt een inworp.
3. Na een fout van de tegenpartij. (vb. voorbij de werpplaats lopen, pas van een medespeler op de grond laten vallen, ...)

Men scoort een doelpunt als de bal botst in het doelgebied van de tegenpartij. Een doelpunt gescoord met een rugworp telt dubbel. (2 punten)

### **Spelregels**

- Eenzelfde speler mag geen 2 maal na elkaar de bal gooien.
- Alle lichaamscontact is verboden.
- Wisselspelers: het aantal wissels is onbeperkt. Men mag alleen wisselen na een doelpunt of een buitenspel.

## ESTAFETTELOOP

### Materiaal

Afbakeningsschijven

Estafettestokken

Eventueel partijvestjes



### Opstelling

Met afbakeningsschijven duidt je een begin en eindpunt aan.

Tussen deze punten plaats je nog afbakeningsschijven. Dit zijn de plekken waar de estafettestok doorgegeven zal worden.

### Doel van het spel

De estafettestok van jou ploeg zo snel mogelijk aan het eindpunt krijgen.

### Aantal spelers

Minstens 4

### Spelverloop

Tussen het begin- en eindpunt staan verschillende markeringen. Bij elke markering staat een speler van je ploeg te wachten.

Eén speler staat aan het beginpunt met een estafettestok in zijn handen.

Bij fluitsignaal van de scheidsrechter starten alle personen die aan het beginpunt staan te lopen. Als ze aan de markering zijn gekomen geven ze de estafettestok door aan de ploeggenoot die hen daar staat op te wachten. Deze doet hetzelfde naar de volgende wachtende ploeggenoot. Dit gaat zo verder tot de persoon die aan de laatste markering staat te wachten tot aan het eindpunt heeft gelopen en de estafettestok daar neerlegt. De ploeg die zijn estafettestok het eerste aan het eindpunt heeft liggen, wint het spel.

### Varianten

Met het andere materiaal dat in de sportkoffer zit, kan je allerlei hindernissen voorzien die de spelers moeten uitvoeren.

Bv. De eerste speler moet springtouwen, de volgende moet een goal maken, diegene daarna moet een tennisbal vangen die de volgende wachtende persoon werpt, voor hij mag vertrekken enz.

Laat je fantasie de vrije loop !



## TOUWTREKKEN

### Materiaal

1 trektouw van 10 meter  
Afbakeningsschijven



### Opstelling

Dit spel speel je best op een vlak terrein.

Spreadt het touw uit in de lengte op het veld. Baken een lijn af die de twee ploegen niet mogen overschrijven. Zorg dat het midden van het touw duidelijk zichtbaar is.

### Doel van het spel

De andere ploeg over de lijn trekken

### Aantal spelers

Minstens 4 spelers.

### Spelverloop

De ploegen stellen zich op aan weerskanten van de afbakeningsschijven. De spelers gaan geschransd aan het touw staan en houden het touw met beide handen vast.

Bij fluitsignaal mogen de groepen beginnen trekken.

De bedoeling is dat je met je ploeg de andere ploeg over de lijn (afbakeningsschijven trekt). De ploeg die wint, krijgt een punt. De ploeg die als eerste drie punten heeft wint het spel.

### Veiligheid

Zorg ervoor dat je met je ploeg steeds geschransd aan het touw staat om ongelukken te vermijden.

Laat nooit met je hele ploeg het touw zomaar los.

### Varianten

Als je met veel spelers bent kan je verschillende ploegen vormen, of in de plaats van met twee ploegen te spelen kan je je in kleinere ploegjes opdelen en een toernooi spelen.

Na een bepaald aantal rondes nemen de winnaars het dan tegen mekaar op. Waarna er een ultieme winnaar overblijft.

Voorzie dezelfde opstelling als het gewone touwtrekken maar zorg ervoor dat alle spelers geblinddoekt zijn (Bv. met een sjaal). Als je dit wil doen moet je er zeker voor zorgen dat er minstens één persoon is die niet meedoet en een oogje in het zeil houdt.

## KOGELSTOTEN

### **Materiaal**

Kogel

Meetlint

Afbakeningsschijven om het terrein af te bakenen

### **Opstelling**

Bij kogelstoten moet je een kogel zo ver mogelijk het veld in stoten.

Het is verboden om de kogel weg te werpen. Als je de kogel wil afstoten moet je ervoor zorgen dat je hem dicht bij je kin ter hoogte van je schouder houdt.

Het is gemakkelijk om te zorgen voor een lijn vanaf waar de persoon mag stoten.

Meer info over de juiste stoottechniek bij achtergrond informatie

### **Doel van het spel**

De kogel zo ver mogelijk stoten (niet werpen)

### **Aantal spelers**

Onbeperkt

### **Spelverloop**

Bij deze sport moet je de kogel zo ver mogelijk stoten. De gegooid afstand wordt gemeten tussen de dichtstbijzijnde indruk van de kogel (= het 0-punt) en de lijn vanaf waar gestoten is. Iedere deelnemer mag 3 keer stoten. Na deze 3 worpen telt de beste van deze 3 worpen.





## OPSTELLING VOLLEYBALNET

### Materiaal

Net met 1 rood touw

4 gele touwen

met aan elk geel touw, 1 zwart blokje

2 palen bestaande uit 3 delen

4 blauwe touwen bevestigd aan de palen

aan elk blauw touw, 1 zwart blokje

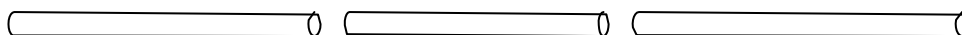
1 musketon

4 lange nagels

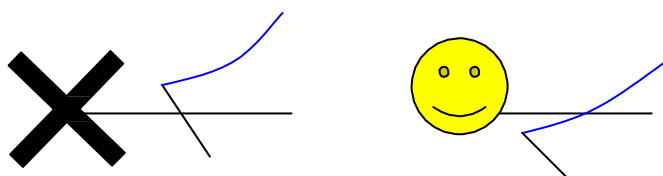
2 vierkante plaatjes om de paal op te zetten

### Opstelling

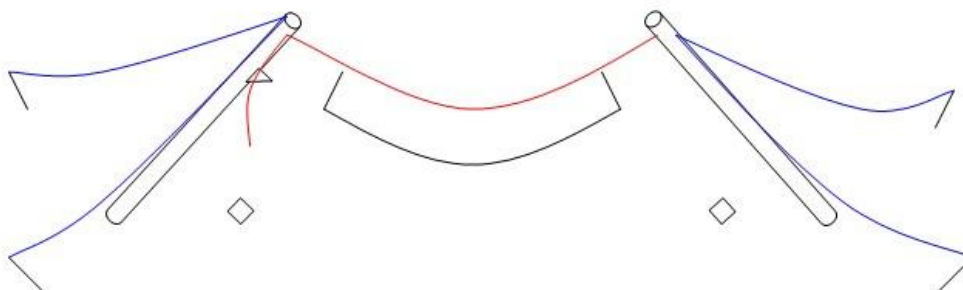
1. Schuif de palen in elkaar op de gewenste hoogte.



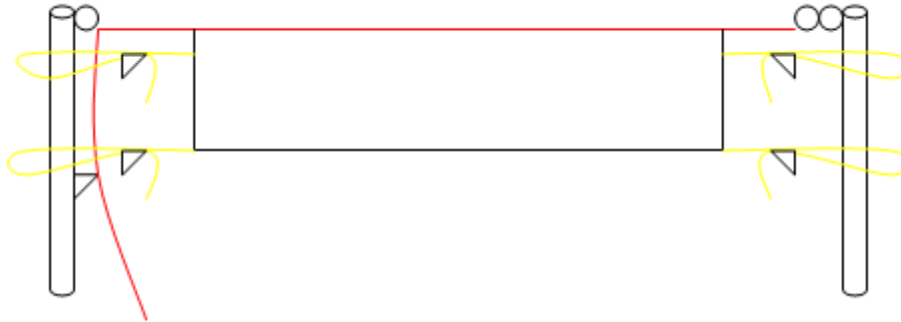
2. Leg het net uiteen op de grond, en zet de palen ongeveer op de juiste plaats. De nagels waaraan de blauwe touwen komen moeten volledig in de grond zitten.



3. Bevestig het rode ophangtouw aan de palen.



4. Zet de palen recht door de blauwe touwen aan te spannen. En zet ze op hun voetstuk.
5. Het net kan aangespannen worden met het rode touw.



6. Het net wordt in het midden gehangen met de gele touwen.
7. De belijning uitzetten en spelen maar!

## Spelfiches varianten balspelen

### STOKBAL

#### Materiaal

4 stokken

1 bal

Afbakeningsschijven

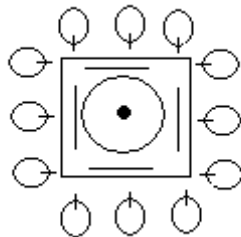
Touw (trektouw)

#### Opstelling

Voor dit spel moet de groep in vier ploegen verdeelt worden. De ploegen stellen zich op in een vierkant en gaan met het gezicht naar mekaar toe staan.

Voor elke ploeg staat een kegel (afbakeningsschijven) waar de ploeg achter moet blijven.

In het midden ligt een grote cirkel met in het midden een bal.



#### Doel van het spel

Met je ploeg zoveel mogelijk punten maken

#### Aantal spelers

Minstens 8

#### Spelverloop

Elke persoon in de ploeg krijgt een nummer. Wanneer de begeleiding een bepaald nummer zegt moeten de personen uit elke ploeg met dat nummer strijden om de bal.

Dit doen ze door de stok te nemen en te proberen de bal bij hun ploeg te krijgen, MAAR de spelers mogen de cirkel niet betreden en mogen de bal ook niet met hun handen aanraken. De beurt is over als de bal uit de cirkel is. De ploeg die aan de kant staat waar de bal uit de cirkel gerold is krijgt een punt.

#### Varianten

Als je groep niet zo groot is kan je ook met twee of drie ploegen werken.

Als je groep niet zo groot is kan je elke persoon twee of meerdere nummers toewijzen.

## Cirkel verdediging

### Materiaal

Krijt

1 bal

(Partijvestjes)

### Opstelling

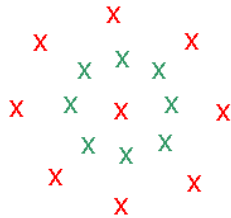
De groep wordt opgesplitst in twee ploegen. Voor duidelijkheid spreken we hier van ploeg rood en ploeg groen.

Van de rode ploeg stelt één persoon zich kandidaat om in het midden te staan. De groene ploeg stelt zich rond deze persoon op in een kring.

De rest van de rode ploeg stelt zich op rond de groene kring en krijgt balbezit.

Met krijt kan er een cirkel getekend worden rond de groene ploeg. Deze cirkel mag niemand overschrijden.

Al begeleiding is het belangrijk om erop te letten dat de twee ploegen regelmatig van positie wisselen.



### Doel van het spel

Met je ploeg zoveel mogelijk punten scoren.

### Aantal spelers

Minstens 8 spelers

### Spelverloop

Punten scoren doe je door als groene ploeg de bal te onderscheppen van de rode ploeg.

En als rode ploeg door te zorgen dat de bal bij de persoon in het midden geraakt.

## SCHOTS BALSPEL

### Materiaal

1 afbakeningsschijf

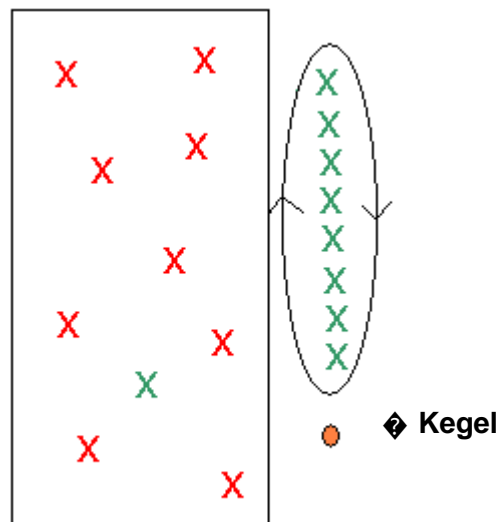
1 tennisbal

(Partijvestjes)

### Opstelling

Voor dit spel moet je de groep in twee gelijke ploegen verdelen. Voor duidelijkheid spreken we hier opnieuw van ploeg rood en ploeg groen.

De rode ploeg stelt zich op in het veld. De groene ploeg gaat op een rij aan de rand van het veld staan en kiest één persoon die zich samen met de rode ploeg in het veld opstelt.



### Doel van het spel

Met je ploeg zo veel mogelijk punten scoren.

### Aantal spelers

Minstens 6 spelers (twee ploegen van drie)

### Spelverloop

De persoon van de groene ploeg die in het veld staat gooit een tennisbal weg. Op dit moment loopt hij naar de rest van zijn ploeg die zich naast het veld in een rij hebben opgesteld. Als hij bij de ploeg is aangekomen loopt hij toertjes rond de volledige rij. Eén volledig toertje telt als één punt.



Tegelijkertijd proberen de leden van de rode ploeg de bal zo snel mogelijk te pakken. Als ze de bal hebben stellen ook zij zich op in een rij en geven ze de bal door, door hem afwisselend boven het hoofd en onder de benen door te geven.

Wanneer de bal bij de laatste persoon in de rij van de rode ploeg komt loop hij zo snel mogelijk naar de groene ploeg en legt de bal neer aan een kegel (afbakeningsschijf) die voor de groene ploeg staat. Op dat moment roept hij luid en duidelijk stop. De persoon die toertjes aan het lopen is moet stoppen met lopen.

Vervolgens stelt de rode ploeg zich terug op in het veld. De persoon van de groene ploeg die vooraan in de rij stond stelt zich nu mee op in het veld. De loper van daarnet sluit achteraan aan in de rij.

Als iedereen van de groene ploeg aan bod is geweest wisselen de twee ploegen van plaats. De ploeg die op het einde van het spel het de meeste punten heeft wint het spel

## Achtergrondinformatie

### TECHNIEK KOGELSTOTEN

Om te beginne is het belangrijk dat je de kogel goed vast houdt. Dat gebeurt op deze manier: de vingers licht gespreid, duim en pink ondersteunen de kogel aan de zijkant. De kogel moet op de vingers liggen, dus niet op de handpalm.

De stoottechniek verloopt als volgt:

- Druk de kogel stevig in je hals en leg je kin er op;
- Hou de elleboog van de arm waarmee je gaat stoten op schouderhoogte;
- Hou je vrije arm ontspannen voor je lichaam;
- Kijk naar de grond in de tegenovergestelde richting als waarin je gaat gooien;
- Zet je lichaamsgewicht bij het stoten op je rechterbeen.

Als je dit onder de knie hebt kan je proberen te stoten met een gewone aanloop. Als ook dat je lukt kan je het officiële bewegingsverloop proberen dat je uitgewerkt ziet op onderstaande tekening:



## Materiaallijst

ARTIKEL	AANTAL	PRIJS/STUK IN €
Handleiding (37 pagina's)	1	€ 10,00
Ballennet	1	€ 4,30
Voetbal	1	€ 24,20
Rugbybal rubber	1	€ 22,80
Beachvolleybal leder	1	€ 26,40
Medicinebal 1 kg	1	€ 15,00
Spelbal diam. 22 cm	1	€ 4,80
Frisbee wedstrijd	1	€ 14,00
Beachvolleybalset Sun Volley	1	€ 417,00
Hamer	1	€ 15,00
Beginnersbal baseball soft rubber	1	€ 5,50
Baseballbat hout 75 cm	1	€ 16,80
Baseballhandschoen rechts	1	€ 27,50
Baseballhandschoen links	1	€ 27,50
Hockeystick geel	6	€ 12,00
Hockeystick rood	6	€ 12,00
Hockeybal soft	1	€ 5,50
Hockeybal gatenbal	1	€ 2,15
Badmintonracket KANIKAPOT	4	€ 28,55
Badmintonshuttle outdoor	4	€ 1,00
Springtouw wedstrijd FIG Geel	1	€ 4,30
Springtouw wedstrijd FIG Blauw	1	€ 4,30
Springtouw wedstrijd FIG Rood	1	€ 4,30
Fling it set (2 netten en 1 bal)	2	€ 22,50
Afbakeningsschijven	40	€ 1,00
Toversnoer 10 m	1	€ 10,00

Meetlint is glasfiberband 20 m	1	€ 47,30
Scheidsrechtersfluitje verchromd	1	€ 4,80
Fietsbanden	6	-
Stokken	4	-
Doosje krijt	1	-
Partijvestjes medium rood	6	€ 9,00
Partijvestjes medium blauw	6	€ 9,00
Stootkogel gietstaal 4 kg	1	€ 15,30
Aflossingsstok alu. 32 mm	6	€ 7,30
Trektouw 10 m	1	€ 60,00