

**Alle spelen met de reuzenkorf zijn een prima training voor de basisdisciplines zoals basketbal, volleybal en handbal, daar de traditionele sportregels van toepassing blijven.**

#### **Benodigheden voor de 3 disciplines :**

- De reuzenkorf is verstelbaar in hoogte en zo makkelijk aan te passen aan leeftijd, lengte en niveau van de spelers . Zijn afmeting vergroot ruim de slagingskansen en maakt het spel éénvoudig en geschikt voor jong en oud, wat de lichamelijke vaardigheden ook mogen zijn.
- De korf bevindt zich in het midden van het terrein en is omgeven door een cirkel. De diameter hiervan varieert tussen de 3m en 10m, naar gelang de beschikbare ruimte en het aantal, de leeftijd en de capaciteiten van de spelers.
- Er is geen limiet wat betreft het terrein. Daardoor kan er binnen gespeeld worden tussen de muren en kan men buiten alle beschikbare ruimte benutten zolang men maar buiten de cirkel blijft.

#### **Algemene regels voor de 3 disciplines :**

- Een bal mag niet aangeraakt of geblokkeerd worden als deze zich boven de korf bevindt.
- Als een bal in het verlengde van de korf aangeraakt wordt, zijn de punten voor de aanvallende partij. Daarentegen mag een dalende bal wel aangeraakt en geblokkeerd worden als hij zich niet boven de korf bevindt.

#### **Speeltijd voor de 3 disciplines :**

Als één team het van te voren afgesproken aantal doelpunten heeft behaald.

Als de van te voren afgesproken speeltijd om is.

## **REUZEBASKETBAL**

Wordt gespeeld met een reuzenkorf en een basketbal.

Twee teams van 2 spelers minimaal maar kan ook gespeeld worden één tegen één.

Er wordt gespeeld volgens de traditionele basketbalregels :

- 2 punten worden gegeven voor elk doelpunt vanuit de middencirkel.
- 3 punten worden gegeven voor elk doelpunt buiten de middencirkel.
- De spelers kunnen de bal gooien, passen of ermee dribbelen.
- Na een doelpunt wordt de bal terug in het spel gebracht buiten de centrale cirkel door het team dat niet gescoord heeft.
- Het verderspelen moet gebeuren via een pass naar een medespeler, men mag dus niet direct scoren.
- Elke keer dat een team een doelpunt mist en het andere team de bal krijgt, moeten deze verplicht uit de cirkel komen alvorens ze op het doel mogen schieten.
- De fout van het dubbel dribbelen ( stoppen, de bal met 2 handen vastpakken en weer verder dribbelen) is van toepassing.

## **REUZEVOLLEYBAL**

Wordt gespeeld met een reuzenkorf en een volleybal.

Twee teams van 2 spelers minimaal.

De spelers kunnen scoren met behulp van de speciale technieken van het traditionele volleybal : opslag, smash, blokkade enz .

Voor elke score wordt een punt toegekend.

Er wordt gespeeld volgens de traditionele volleybalregels :

- Elke toegestane slag bij het volleybal is ook toegestaan bij het reuzevolleybal.
- Aan het begin van het spel, wordt de bal in het spel gebracht van buiten de centrale cirkel. De service is gelijk aan die bij het volleybal.
- Men kan niet gelijk scoren vanuit de service, een 2e speler moet de bal aangeraakt hebben.
- Eens de bal in het spel is, mag gelijk welke speler van elk team de bal slaan om een punt te scoren.
- Elke speler heeft het recht de bal 3x aan te raken alvorens 'm door te spelen aan iemand anders of op de korf te schieten.
- Als een speler de bal meer dan 3x aanraakt, moet hij 'm aan het andere team geven die vervolgens uit de centrale cirkel moeten stappen.
- Na een doelpunt wordt de bal weer in het spel gebracht door het team dat niet gescoord heeft en van buiten de centrale cirkel.
- Zoals bij het volleybal is het verboden de bal vast te houden.

#### **Aangepaste regels voor beginners :**

- Voor beginners en gemiddelde spelers kan men het stuiten van de bal op de grond toestaan. Als de spelers de bal missen en deze valt op de grond, dan blijft het spel doorgaan. Dit in tegenstelling tot het traditionele volleybal.
- Als de bal over de grond rolt of niet hoog genoeg stuit, mag de speler 'm oppakken en serveren vanaf deze plaats.

**REUZEHANDBAL**

Wordt gespeeld met een reuzenkorf en een handbal.

Twee teams van 2 spelers minimaal .

De spelers moeten scoren dmv passes en dribbelen, zoals bij het traditionele handbal.

Voor elke score wordt een punt toegekend.

Er wordt gespeeld volgens de traditionele handbalregels :

- De spelers kunnen vooruitkomen dmv opeenvolgende passes of dribbelend
- Het is verboden de bal aan te raken beneden de knie.
- De spelers mogen de bal max. 3 seconden vasthouden alvorens te dribbelen, gooien of schieten.
- Zoals bij het basketbal is de fout van « dubbel dribbelen » van toepassing.
- De bal mag alle kanten op gegooid worden en over de grond rollen.
- De verdediging mag de bal niet uit de handen van de tegenstanders trekken of slaan.
- Na een doelpunt wordt de bal in het spel gebracht door het andere team van buiten de centrale cirkel.
- Het verderspelen moet gebeuren via een pass naar een medespeler, men mag dus niet direct scoren.
- Elke keer wanneer een team het doel mist en de tegenstanders de bal krijgen, moeten ze buiten de binnencirkel stappen alvorens op het doel te schieten.