

Een nieuwe activiteit die een variëteit van spelen en wedstrijden levert, zowel voor de jeugd als voor ouderen. De Fling-It is een spel met een net en een bal speciaal ontworpen om bij de spelers de coöperatie, de communicatie en de coördinatie van hun inspanning de bal te projecteren aan te moedigen en te ontwikkelen.

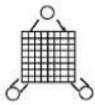
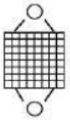
Meerdere spelen en activiteiten waarbij 2 of 20 personen betrokken zijn werden ontwikkeld, dit houdt in, het in de lucht projecteren van de bal op een hoogte tussen 18 en 25 m, zijn ontvangst de pas aan een andere groep of het werpen naar een doel.

Het te gebruiken net is van nylon en vormt een vierkant van 1.20 m (of 2.4 m voor de super fling-It).

De netten zijn gemaakt met gemakkelijke handvatten. De Fling-It geeft een goede terugstuiting wanneer hij tot een maximum uitgerekt is. Let erop alleen zachte ballen te gebruiken, het is afgeraden groot materiaal te projecteren want dit kan blessures veroorzaken.

De hieronder voorgestelde spelen zijn gebaseerd op de Fling-It van 1m20 zijdelings. Voor de Super Fling-It volstaat het, aantal spelers per net te vermeerderen.

AFWIKKELING



Plaatsing

- 2 spelers: ieder houdt 2 hoeken vast. ?
- 3 spelers: 1 speler houdt 2 hoeken vast en de twee anderen houden elk een hoek vast met een of twee handen.

- 4 spelers: ieder houdt een hoek vast.

Raadgeving voor de toepassing met 2 spelers: begin met het net op schouderhoogte te brengen met twee handen. Bij het sein, het net tot de taille brengen en het samen snel en met een ruk terug brengen tot op schouderhoogte. De spelers zouden hun handigheid in het coöpereren moeten testen voor het verkrijgen van een gelijktijdige beweging en dit zonder de bal. De bal moet in het midden van het net geplaatst worden voor een correcte projectie.

De ontvangst

De spelers moeten zich snel verplaatsen naar de plaats waar de bal gaat vallen, het net opnemen en hem opvangen. Let erop dat de bal niet terugstuit op de grond alvorens hem in het net te hebben geamortiseerd.

ACTIVITEIT 1 : DE VLUCHT

Spelers: 2 tot 4

Materiaal: 1 net en een bal.

Objectief: de spelers coöpereren om de bal de lucht in te gooien en hem op te vangen. Alle spelers moeten zich verplaatsen met het net.

Suggesties: De spelers proberen eerst zonder de bal, om een idee te krijgen wat coöperatie betekent.

ACTIVITEIT 2 : HEEN EN TERUG

Spelers: 2 tot 4 per net.

Materiaal: 1 bal voor 2 netten.

Objectief: ploeg A werpt de bal naar de ploeg B, deze ontvangt de bal in zijn net en werpt hem terug naar ploeg A.

ACTIVITEIT 3 : DUBBEL HEEN EN TERUG

Spelers: 2 tot 8.

Materiaal: minimum 2 netten en 2 ballen.

Objectief: twee ploegen met elk hun eigen bal moeten tegelijkertijd de bal naar de andere ploeg werpen. Vervolgens proberen ze de bal van de andere ploeg op te vangen.

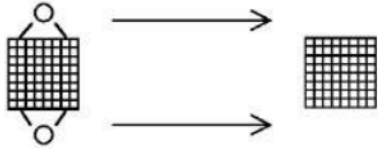
Suggesties: voor de sterkste, probeer met 3 of 4 ploegen tegelijkertijd.

ACTIVITEIT 4 : DE LANGSTE WORP

Spelers: 2 tot 4 per net

Materiaal: 1 net en 1 bal en een merkteken

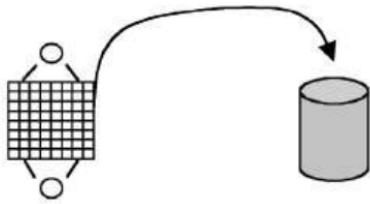
Objectief: De spelers proberen de bal zo ver mogelijk te gooien. Het merkteken wijst de plaats aan waar de bal neerkomt.

ACTIVITEIT 5 : SWITCH

Spelers: 2 per net.

Materiaal: 2 netten en 1 bal.

Objectief: de bal hoog genoeg werpen om het net te kunnen loslaten. Rennen tot het tweede, het oprapen en de bal opvangen.

ACTIVITEIT 6 : HET DOELWIT

Spelers: 2 tot 4 per net.

Materiaal: 1 net, 1 bal en een doos of een hoepel of elk andere voorwerp dat kan dienen als doelwit.

Objectief: De spelers proberen punten te scoren door de bal in het doelwit te werpen.

Suggesties:

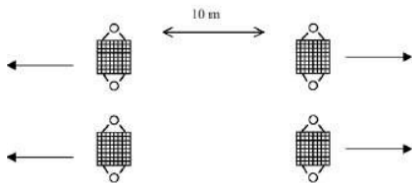
- 3 punten indien de bal in het doelwit terecht komt.
- 2 punten indien de bal het doelwit raakt.
- 1 punt indien de bal terugstuit op 1 m van het doelwit.

ACTIVITEIT 7 : VOLLEY-BALL

Spelers: minstens 4 tot 8 per net.

Materiaal: een net en een volleybal, 4 tot 6 Fling-It.

Objectief: De bal boven het net werpen zonder dat hij op de grond terugstuit. De speler aan de andere kant van het net proberen de bal op te vangen en hem zo snel mogelijk weg te werpen. Voor de score, gebruik het volley systeem.

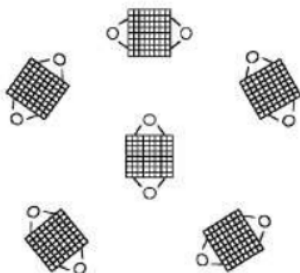
ACTIVITEIT 8 : HET EI WERPEN

Spelers: ploegen, minstens 8 in totaal.

Materiaal: 2 netten en 2 ballen.

Objectief: de spelers werpen de bal en doen na iedere geslaagde worp 2 passen achteruit.

Suggesties: de ploegen zijn om te beginnen op 2 lijnen van 10 m afstand. Een persoon geeft het sein opdat iedereen de bal te gelijkertijd werpt.

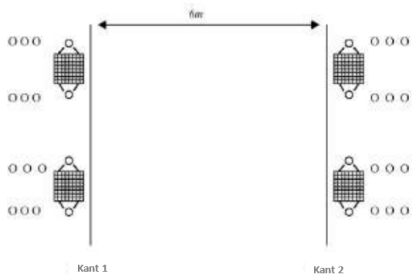
ACTIVITEIT 9 : ALARM

Spelers: 10 tot 20.

Materiaal: 1 net voor 2 en 1 bal.

Objectief: alle groepen vormen een cirkel en 1ploeg plaatst zich in het midden, deze bezit een bal in zijn net. Ieder paar ontvangt een cijfer. Na "ready" geroepen te hebben werpt de ploeg die zich in het midden bevindt de bal in de lucht en noemt een cijfer. Het paar waarvan het cijfer geroepen is moet proberen de bal op te vangen. Zodra zij hem heeft neemt zij plaats in het midden van de cirkel, roept "ready", werpt de bal en noemt een andere cijfer.

ACTIVITEIT 10 : ESTAFETTEN LOOP



Spelers: meerdere ploegen

Materiaal: 4 netten , 2 ballen.

Objectief: zo snel mogelijk een ronde uitvoeren.

- De ploegen vormen paren die zich in colonne achter de twee laterale lijnen plaatsen.
- Bij het sein, werpt kant 1 de bal naar kant 2 die hem opvangt.
- Kant 1 geeft de Fling-It door aan de teamgenoten die achter hem geplaatst zijn en gaan in de rij.
- Kant 2 doet hetzelfde.

- De ploeg die als eerste een ronde volbracht heeft wordt winnaar verklaard. Een ronde is beëindigd wanneer het eerste paar de bal opvangt.
- De bal moet opgevangen worden met het net. Echter, indien de bal de grond raakt, mogen de spelers het net niet doorgeven aan de volgende, zij moeten de bal terug halen, zich herplaatsen achter de lijn en hem met het net werpen naar de teamgenoten geplaatst aan de andere kant.
- Alle worpen moeten uitgevoerd worden achter de lijn. Het kan nodig blijken de regels aan te passen naargelang het niveau van de spelers.