

SAMENWERKING - TECHNISCHE MOGELIJKHEDEN - RESPECT VOOR ANDEREN - HART EN VAATSTELSEL ACTIVITEIT - OPVOEDING DOOR LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE ONTWIKKELING - ONTBREKEN VAN GEWELD

### Bedoeling

3 ploegen van 4 spelers betwisten elkaar een grote bal. Het doel van het spel is het serveren van de bal aan een van de twee tegenpartijen, op zulke manier dat de ploeg hem niet kan opvangen voor hij de grond raakt.

### Oorsprong

- Augustus 1988 in Québec.
- Meerdere eerste prijzen in de innovatie salon.

### Kenmerken

- 3 ploegen van 4 spelers op het veld
- grote bal 1.22m
- veld van 21.40m bij 21.40m maar mogelijk op een veld van VB en BB
- match = 3 perioden van 15 minuten of 3 keer 7 minuten
- strenge straffen voor het bespotten van de sportieve geest (1 punt aan de tegenpartijen voor het niet respecteren van de scheidsrechter, van een tegenstander of van een partner en 5 punten bij herhaling.
- een sport zonder mondelijk en lichamenlijk geweld.

## AANVAL



### Begin posities

- 3 spelers immobiliseren de bal
- ze zijn opgesteld in driehoek of voor de ervaren spelers 2 aan de ene kant en een aan de andere kant (gang).
- zij hebben een knie op de vloer, de armen schuin uitgestrekt boven en voor het hoofd, het hoofd gebogen en de blikken kruisen zich onder de bal.
- het midden van de bal moet op schouderhoogte van de serveerder zijn.

### Serveren

- handen uit elkaar : slag in het midden van de bal met de handpalmen
- gebonden handen (base-ball) handslag op schouderhoogte in het midden van de bal, het lichaam verticaal aan de bal.
- gebogen : idem maar om een circelvormige baan te geven : de handen gaan van rechts achter naar links voor.
- lob : uitgestrekte armen, slag van onder naar boven (manchet armen uit elkaar)
- tourniquet 2 armen : idem base-ball maar na wenteling op zichzelf
- neerhangend : gebonden handen, slinger beweging.
- met een enkele arm( de hele arm) tegenover de bal.
- parabool : gebonden handen hak beweging van boven naar onder.

### Opmerkingen

- horizontale baan, minimum gedurende 2.5 meter voor het dalen naar de vloer
- na de immobilisatie van de derde speler, heeft de serveerder 5 seconden om te slaan
- voor het serveren moet de speler zich ervan verzekeren dat zijn 3 andere medespelers de bal aanraken
- de serveerder moet ook voor het begin van het slag gebaar OMNIKIN roepen gevolgd door de kleur van een van de twee tegenploegen
- eenzelfde speler mag niet twee keer achter elkaar serveren ( een serveer rangnummer geven aan iedere speler).
- de oppervlakte van het spel is begrensd door het plafond, de lijnen of muren en de vloer.

### Offensieve fouten

- slechte plaatsing van de 3 spelers voor het vasthouden van de bal voor de slag.
- de bal verkeerd geplaatst voor de slagman : te hoog.
- 2 keer achter elkaar dezelfde slagman.

### Offensieve strategieën

- zo vlug mogelijk terugwerpen, voor het voorkomen van een defensieve verplaatsing van de ploeg die komt te serveren.
- de bal verplaatsen ( voordat de derde speler de bal aangeraakt heeft) in een goede offensieve zone : (1) midden van het veld voor het verhogen van de mogelijkheid in de vier hoeken te serveren, om zodoende de tegenpartij in moeilijkheden te brengen ; (2) 5 m van een hoek , en de bal in dezelfde richting werpen.
- valse werper : de vierde speler roep OMNIKIN plus de kleur van de tegenspelers, daarna maakt hij een schijnbeweging en raakt de bal aan om plaats te maken voor een andere slagman die in de tegenovergestelde richting werpt.
- een schijnbeweging met het lichaam realiseren voor het slaan in een andere richting of op een andere manier.
- dubbele slagman : twee spelers komen tegelijk naar de bal, de eerste raakt de bal aan en de tweede slaat.
- de slagman roept OMNIKIN plus de kleur van de tegenspelers, daarna realiseert hij een glijden onder de bal en slaat in tegenovergestelde richting.

## VERDEDIGING



### Defensieve positie

- *Collectief* : de ploeg determineert een vierkant van 3-4 m van de bal, iedere speler van de ploeg bevindt zich bij een hoek, het vierkant verplaatst zich in functie van het verplaatsen van de bal.
- *Individueel* : de benen gebogen, schouders tegenover de bal, de romp lichtjes naar voor gebogen, armen in pronatie.

### Defensieve technieken

Vier fasen in het optvangen van de bal :

- (1) Voorbereiding van de ontvangs positie, denkbeelding vierkant van 3-4 m van de bal.
- (2) Omhoog brengen van de bal : de speler, het dichtst bij de richting van de bal moet hem optvangen :
  - handen open, ellebogen naar buiten, benen gebogen.
  - armen uitgestrekt, uit elkaar in pronatie.
  - benen uitgestrekt : beweging naar boven met het
  - directe stoot naar boven met de hak na een halve draai.
- (3) Beheersing, dankzij de tweede speler die zich tegenover de eerste plaatst, zij kunnen zich dan verplaatsen naar een andere aanvalzone.
- (4) Immobilisatie, door de derde speler, die bij het aanraken van de bal de ploeg verplicht zich te immobiliseren met de bal en de slag voor te bereiden door de vierde speler.

Supplementen van de defensieve technieken

Indien de bal terecht komt tegen een muur :

- in de hoogte : een stoot met de voet op de muur en het plaatsen van zijn hand tussen de muur en de bal of ook hem afbrengen van de muur door een directe beweging met de pols.
- van onderen, de bal slaan met de voet op de zijkant om hem naar het midden van het veld terug te brengen .

Indien de bal de speler voorbij gegaan is ; hem naar zich terugbrengen met uitgestrekte armen, handpalmen naar boven.

Indien de bal zeer dicht bij de vloer is :

- duiken en hem weer omhoog brengen met de rug van de hand.
- glijdend op de rug en hem met de handen open naar boven duwen of te wel hem beheersen.

### Opmerkingen

- Vanaf het eerste contact van ontvangst ( eerste speler), heeft de aangestelde ploeg 10 seconden om zijn twee eerste fasen van ontvangst uit te voeren en vanaf de derde fase heeft zij vijf seconden om de bal te slaan ( drie seconden inwijding).
- De ploeg in ontvangst mag ook twee inzetten doen voor het immobiliseren van de bal door de derde speler.
- Zodra de bal aangeraakt is door drie spelers van de ploeg, moet de bal geïmmobiliseerd worden voor hij geslagen wordt.

### Defensieve fouten

- Slechte basis positie ( vierkant)
- Slechte technieken voor het omhoog brengen van de bal.
- Te snelle immobilisatie door de derde speler : slechte plaatsing voor de offensieve fase.
- Meer dan 10 seconden voor de ontvangst fase ( 1 punt voor de 2 andere ploegen).
- Val van de bal op de vloer ( 1 punt voor de 2 andere ploegen)

### PEDAGOGISCHE HULP



- Bij de eerste uitwisselingen mag de leraar de hals van de bal vasthouden om hem af te remmen.
- Het scoren invoeren na tien minuten speeltijd.
- De verschillende regels beetje bij beetje verschaffen tijdens het spel, in functie van de situatie.
- Een grote arbitrale soepelheid in het begin, voor het begunstigen van de uitwisselingen.
- De verschillende samenwerkingspelen benaderen die deze bal veroorlooft.
- Herhaling van de vier opvang fasen bij de opwarming.
- Wedstrijden spelen waarvan alleen 1 of 2 typen van serveren toegestaan zijn.
- Wedstrijden met thema's : zie techniek van de valse werper, inzetten, wedloop met de bal.
- De werptijd verkorten : maximum 3 seconden na immobilisatie.
- Zelfevaluatie na de eerste bijeenkomst.