

**Pocoball, ontworpen door Global Games, is uniek in zijn genre. Je staat op het punt het meest verrijkend en amusant spel te ontdekken dat momenteel op de markt bestaat. De nieuwe en populaire Pocoball wordt gebruikt tijdens lessen lichamelijke opvoeding, speeltijden, in clubs, vakantiekolonies en thuis.**

De Pocoball is uiterst efficiënt voor de allerkleinsten als oudere personen. Je kan er heel specifiek gebruik van maken tijdens aangepaste lessen lichamelijke opvoeding. Dit spel is pure fun voor iedereen en geniet van een groot succes.

Eénmaal de pocoball in de lucht, krijgt het een zeer aantrekkelijk zicht, alsof een lichtsluier de bal in zijn vlucht volgt. Net als een 'kleine komeet' is het een mooi spektakel voor speler en toeschouwer.

Met de pocoball kan geworpen, opgevangen en gejongleerd worden. Hij kan gemanipuleerd en aangewend worden in oefeningen voor visuele, motorische en ritmische ontwikkeling. Zo biedt de pocoball veel variërende activiteiten, en dit individueel, met twee of in ploegen.

Het Global Games team, gaat er sterk van uit dat een spel enerzijds plezierig en anderzijds leerrijk moet zijn.

In principe bestaat er geen enkele vooropgestelde regel voor het spelen met deze kleine komeet, vandaar dat het spel ook zo populair is. We moedigen dan ook iedereen aan om nieuwe spelvormen en activiteiten uit te vinden, waarbij alle spelers betrokken worden.

Het doel van deze activiteitengids, is vooral je te sturen in de basisapplicaties van de pocoball. Zo zullen we in eerste instantie ideeën en suggesties bieden die we nuttig achten bij het gebruik van dit artikel. We wensen daarbij dat dit als goede basis kan dienen voor hopelijk een oneindige creativiteit en immens plezier bij het Pocoball spel. En aarzel vooral niet je creativiteit en nieuwe spelvormen met anderen te delen !

## TIPS VOOR VEILIGHEID



Poco is ontworpen om in de lucht te werpen, daarom is het noodzakelijk enkele richtlijnen te respecteren. Vóór het werpen:

- Hou je medespelers steeds in acht
- Let op bomen en andere obstakels als het buiten gebruikt wordt
- Volg nooit de pocoball als deze op straat of andere plaatsen met verkeer terecht komt
- In of bij het water, volg de pocoball niet tenzij je een ervaren zwemmer bent. Laat de bal anders gewoon boven komen of aan de kant drijven om deze op te pakken
- De gekleurde slierten zijn afneembaar, de pocoball kan dus ook als gewone bal gebruikt worden.

## WANNEER JE MET DE POCOBALL SPEELT

- Bij binnengebruik, let op obstakels die het spel kunnen hinderen; ramen, lampen, vuilnisbakken,...
  - Laat de spelers kennis maken met de pocoball, leg de werking van de bal uit, welk traject zal de bal volgen, met welke energie? Zorg ervoor dat de afstand tussen 2 spelers voldoende groot is voor zulke worpen.
  - Indien tijdens het spel de slierten verward geraken, haal ze dan vóór de volgende worp voorzichtig uit elkaar door er even mee te schudden of de vingers erdoor te laten glijden.
  - Na enig gebruik kan de pocoball wat lucht verliezen, met een éénvoudig handpompje met naald, blaas je de bal meteen opnieuw op.
  - Naargelang het type worp dat maakt, zal de bal verder geraken of meer snelheid maken. De spelers zullen na verloop van tijd kennis maken met de kracht van de pocoball.
- BELANGRIJK:** Al is de pocoball zacht en zonder gevaar, wees fairplay en werp hem niet te hard naar een speler te dicht bij je.
- Als iedereen op veiligheid en fairplay let, zullen alle spelers veel genot hebben bij dit spel en al haar mogelijke vormen hebben.

## SPELEN EN ACTIVITEITEN

De lange felkleurige slierten zijn een streling voor het oog bij dit spel. De unieke vormgeving zal ook de spelmotivatie sterk bevorderen. Dankzij de slierten van deze kleine komeet, zijn er meerdere spelvormen mogelijk:  
Enkele van de vele voordelen:

- Dankzij de gekleurde slierten, is de bal makkelijk te traceren of zien.
- De spelers kunnen de bal niet enkel opvangen bij de bal zelf, maar ook bij z'n 'staart'
- De worpen kunnen kort of lang zijn, het hangt van de stijl van werpen af.
- De bal en staart zijn haast onschadelijk, blessures komen dus niet voor, het spel kan in alle veiligheid gespeeld worden.
- De slierten 'remmen' de bal, dat maakt het opvangen makkelijker.
- De mogelijkheden zijn grenzeloos (werpen, stuiten, manipulatie, jongleren,...).

De vele mogelijkheden in deze gids vormen slechts een begin, we hopen dat deze je reeds veel spelplezier brengen, maar je ook aanmoedigen tot andere inventieve applicaties.

## INDIVIDUELE EN ANDERE PLEZIERIGE OEFENINGEN

- Gebruik meerdere speelzones.
- Vang de val op verschillende manieren op; 1 hand, 2 handen, via de staart van de bal,...
- Je kan de pocoball bij de staart vasthouden om hem dan met de voet de lucht in te schoppen: rechtervoet, linkervoet, binnenkant voet, tip van de voet, buitenkant voet, enkel.
- Plaats een speler achter een lijn en laat hem de bal slaan met: de vingers, de handpalm, de vingerkoten, linker- of rechterhand, eerst de linker dan de rechterhand.

- Je kan de pocoball ook ergens hangen en als doelwit gebruiken: de pocoball op verschillende hoogtes hangen ; of de pocoball al hangend heen en weer laten bewegen, een mobiel doelwit dus.
- Laat de spelers de bal en zijn slierten bewegen op muziek naar keuze: de spelers bewegen hun lichaam op het ritme samen met de bal, elke speler kan 2 pocoballen tegelijk gebruiken, realiseer gecoördineerde bewegingen.
- Werp de pocoball tegen een muur en vang hem opnieuw op
- Laat de bal stuiten, maak een dribbel
- Sla de bal met een bat vanaf een 'tee', of speel er baseball mee
- Organiseer precisie of afstandwedstrijdjes
- Jongleer: individueel, met een partner, in groep, voor de beginners kunnen makkelijkheidshalve de slierten ingekort (knippen) worden.
- Werp de pocoball naar doelwitten: je kan hier 'kraters' creëren, smalle doelwitten, Hoola Hoops, dozen, basketbalringen
- Werp 2 pocoballen de lucht in en tracht deze één voor één opnieuw op te vangen.

## SAMENWERKINGSPELEN

### JONGLEREN IN STERGROEPERING

5 spelers plaatsen zich in cirkelvorm, laat de bal continu van speler naar speler rondgaan. Eénmaal dit goed lukt, voer dezelfde oefeningen uit met 2 ballen, daarna met 3 ballen.

### POPCORN

De speler gooit driemaal de bal in de lucht om hem zelf op te vangen, daarna werpt hij de bal naar zijn partner die dezelfde oefening uitvoert. Tracht hierbij verschillende vormen van opvangen toe te passen, het aantal spelers maakt in principe niet uit.

### REGENBOOG

Het doel is om de grootste mogelijke regenboog te maken zonder de bal te laten vallen.

2 spelers staan 3 meter van elkaar, speler A gooit naar speler B, speler B werpt terug. Als beide 1x de bal goed hebben opgevangen, maken ze 1 grote stap achteruit om de afstand tussen beide groter te maken.

Zolang de bal steeds goed opgevangen wordt, breidt de regenboog uit. Als de bal gemist wordt, maken de spelers opnieuw 1 grote stap naar elkaar toe. Zie wie het verst geraakt.

VARIANTEN :

- Plaats 2 spelers tegenover elkaar op 2 parallelle lijnen. De speler die werpt, loopt de bal achterna tot waar hij neerkomt, vandaar gooit de andere speler de bal.
- Gebruik in eerste instantie 2 pocoballen
- Plaats handdoeken, valmatten, hoepels of andere doelwitten om de spelers te positioneren.
- Teken 2 parallel lijnen (een voetbalveld is ideaal) en kijk wie de hoogste of langste regenboog kan maken.

### LIFT OFF

Het doel hierbij is de bal zo lang mogelijk de lucht in te houden zonder dat deze de grond raakt. Met twee of in groep te spelen.

Je kan het ook individueel spelen: plaats een speler in afgebakende zone (grootte te bepalen naar moeilijkheidsgraad) en laat hem de bal zo hoog mogelijk gooien en opvangen. Eénmaal de bal de grond raakt, is het spel over. Tel hoeveel keer het de speler gelukt is en tracht het record te breken.

VARIANT :

Gebruik verschillende werpstijlen telkens na het opvangen van de bal.

### VAN KANT WISSELEN

Het doel van dit spel is dat een volledig team van kant wisselt zonder de bal te laten vallen.

Het spel begint met 1 speler aan de ene kant van het net, en alle andere spelers aan de andere kant. De alleenstaande speler werpt de pocoball over het net naar zijn medespelers.

Degene die de bal opvangt, werpt deze eerst opnieuw over het net en gaat zich dan snel aan de andere kant van het veld plaatsen. Zo komen we dan aan 2 tegen de rest...

Deze oefening stopt niet zolang de bal de grond niet heeft geraakt.

### VOLLEYBALL

De regels zijn gelijkaardig aan deze van volleybal, enkel de manier van opvangen wijzigt.

Tijdens het spel zijn de spelers 2 per twee aan elkaar vastgebonden; met de benen via zakken, met de armen via de hand of via een koord.

Het doel is om als paar de bal te blijven opvangen tot er één paar de bal mist.

De puntenverdeling is dezelfde als bij volleybal.

**SPELEN EN ACTIVITEITEN IN GROEP OF MET TWEE****EENVOUDIG WERPEN - OPVANGEN**

- De spelers bewegen zich rond in een voorafbepaalde zone en amuseren zich door de bal naar elkaar te werpen en opvangen.
- Al werp- en opvangwijzen zijn goed. Leg bepaalde varianten op; de bal moet eerst éénmaal botsen, de bal mag de grond niet raken, opvangen via de slierten, slaan met handen, voeten,...
- Moedig creativiteit en experiment aan, er dient niet altijd om punten gespeeld te worden.
- Dit spel is mogelijk het meest leuke als Pocoball toepassing!

**DE BESTE CATCH**

- De spelers plaatsen zich op een bepaalde afstand van elkaar.
- De pocoball wordt zo hoog mogelijk in het midden gegooid.
- Punten worden als volgt toegekend: 1 punt voor het normaal opvangen, 2 punten als de bal tussen of onder de benen wordt opgevangen, 3 punten indien de bal achter de rug wordt opgevangen.
- De speler die het snelst een voorafbepaald aantal punten behaald, heeft gewonnen.

**FUNBOX**

- Plaats één of meerdere dozen op een afstand die volgens jou gepast is.
- Bepaal een werpstijl en tel hoeveel keer de speler in de doos werpt.
- Speel voor punten of enkel voor de fun.

**MOON GOLF**

- Maak van karton enkele 'kraters' (of kartondozen op hun kant) en verspreid deze over het speelveld, nummer elke krater.
- Zoals bij minigolf telt elke speler in hoeveel pogingen hij/zij de bal in elk doel krijgt.
- De score stemt overeen met het aantal slagen.
- Je kan uiteraard ook een 'par' (idem minigolf) bepalen per parcours.

**DE RINGEN VAN SATURNUS**

- 2 ploegen bemannen elk een middencirkel van ongeveer 4,5m diameter. Deze kleinste cirkel heet 'de planeet'.
- Rond de planeet komen nog eens 2 cirkels op gelijke afstanden, deze cirkels heten de 'centrale cirkel' en de 'buitencirkel'.
- De planeet is 3 punten waard, de centrale cirkel 2 punten en de buitencirkel 1 punt.
- Bepaal de positie van de cirkels naargelang het niveau van de spelers.
- Om te beginnen, wordt de pocoball van de ene naar de andere planeet geworpen.
- Als het opvangen van de bal mislukt, verplaatst de speler zich naar de dichtsbijzijnde ring.
- Als een speler zich bevindt in één van de 2 ringen buiten de planeet en een bal kan opvangen, mag hij zich steeds naar de kleinere cirkel begeven (van de buitencirkel naar de centrale cirkel, naar de planeet).
- Een speler is nooit uitgeschakeld, hij verplaatst zich enkel van cirkel volgens succes bij het opvangen.
- Na een tijdje opwarmen en kennismaken met het spel, kunnen eventueel punten toegekend worden.
- De spelers moeten in hun cirkel blijven bij het opvangen van de pocoball.
- Als variant kunnen bv meerdere pocoballen tezamen gebruikt worden.

**POCO OP MUURDOELWIT**

- Het doel van het spel (met 2 teams) is om punten te scoren door de bal mits eerst een balbots op de grond tegen een doelwit op de muur te laten kaatsen zodat een medespeler de bal in de vlucht kan opvangen.
- Het spel kan in totaal met 10 of meer spelers gespeeld worden.
- Als een team in balbezit is, moeten de spelers elkaar passen geven of trachten een punt te scoren via het muurdoelwit.
- Bepaal een zone vanuit dewelke geen enkele worp op de muur mag uitgevoerd worden.
- De regels zijn gelijkaardig aan basketbal; als een speler een punt scoort, gaat de bal over naar het ander team.

**BANEN**

- Er worden 2 ploegen van 6 spelers per veldkant voorzien.
- Het ene team werpt de bal vanaf de achterlijn, het andere team moet de bal opvangen voordat het de grond raakt.
- Als de bal de grond raakt, krijgt het serverende team een punt. Als de bal correct opgevangen wordt, mag dit team op zijn beurt vanaf de achterlijn werpen. Zo gaan we verder totdat een speler de bal mist.
- Zoals bij volleybal voeren we voor het werpen een rotatie uit, zo komt iedereen aan beurt.
- Het spel eindigt éénmaal een team 2 sets van 15 punten wint.

**DANS EN RITME**

- Door enerzijds de pocoball te manipuleren en het lichaam op locomotieve of nietlocomotieve wijze te laten bewegen, gaan de deelnemers hun ritmegevoel en creativiteit stimuleren.
- Zet de muziek aan en beweeg met de pocoball. Je zal volop genieten van danspasjes, aerobic oefeningen en creatieve bewegingen.

- Als 12 prachtig gekleurde slierten met veel sier en gratie rond het lichaam bewegen op verschillende ritmes, geeft dit een prachtig visueel schouwspel.
- Twee manieren om de pocoball te hanteren: via de bal, de slierten bewegen vooral in het rond ; OF via de slierten, de bal draait dan op verschillende choreografieën en op variërende snelheden.
- Gebruik zowel locomotieve als niet-locomotieve bewegingen tijdens dezelfde oefening om je eigen choreografie te verwezenlijken.
- Niet-locomotieve bewegingen: knieën buigen, balanceren, voorover buigen, zitten, tolleren, combinaties van deze bewegingen.
- Locomotieve bewegingen: springen, huppelen, glijden, wandelen, lopen, galopperen, stuiteren, ritmisch wandelen, dansen, combinaties van deze bewegingen.
- De pocoball is zeer populair met: gepaste muziek, percussie, aerobic oefeningen, éénwielers, spektakels, aangepaste lichamelijke opvoeding.