

WAT IS WACKITBALL ?



Wackitball is een racketsport welke gespeeld wordt tussen 2 partijen van 1 of 2 personen. Het verzamelt het beste van tennis, tafeltennis, squash en is origineel in zijn opzet.

Het wordt gespeeld in een cirkel zonder speelhelften en zonder net. Het komt in een tas en is speelklaar in 5 minuten. Het maakt optimaal gebruik van de beschikbare ruimte. Zo kan je 6 Wackitball courts maken op 1 basketbalveld en 24 spelers gelijktijdig laten spelen.

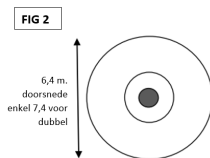
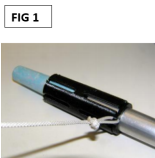
Het terrein is een cirkel met een straal van 3,2m voor enkel en 3,7m voor dubbel spel. In het midden van het terrein staat een "ton" met een diameter en hoogte van 63 cm. : de wackitbase (WB).

De bedoeling van het spel is om de bal met de racket heen en weer te spelen via de bovenkant van deze base en binnen het terrein. Zo ontstaat een rally.

WAAR KAN JE HET SPELEN ?

Wackitball kan op alle harde en vlakke ondergronden gespeeld worden. Een parkeerterrein, onder een brug, een oprit, een kort gesneden grasplein of in de tuin zijn mogelijke locaties. Binnen in een sportruimte is natuurlijk ook mogelijk.

HOE EEN WACKITBALL TERREIN UITZETTEN ?



Wat heb je nodig?

- Het markeertouw
- Stoepkrijt
- Krijthouder
- 2 staven van de wackitball set

Werkwijze :

- Schrijf een kruisje op de grond voor het middelpunt van de 2 cirkels. Eén persoon blijft in het midden staan en houdt de staaf waar het uiteinde van het markeertouw omheen zit op het kruisje.
- Een tweede persoon houdt het touw strak en markeert de cirkels. Hiervoor gebruikt men een tweede staaf met krijthouder en stoepkrijt met het andere uiteinde van het markeertouw eromheen (**fig. 1**). Gebruik de middelste ring van het touw om de serveercirkel te markeren (Opgelet: kleinste cirkelstraal gebruiken.)
- Plaatst de wackitbase (WB) in het midden van de cirkel. (**fig 2**)

SPELREGELS

Serveren

Diegene die tos wint, begint. De speler die het punt verliest slaat op. Je staat met twee voeten op de grond buiten de serveer cirkel (kleine cirkel) en je vraagt of de tegenspeler klaar is. De bal wordt geslagen in een voorwaartse richting.

Rally

De bal mag maximaal 2 maal geraakt worden met de racket alvorens die via de bovenkant van de WB naar de tegenspeler gespeeld wordt. De eerste racketslag is een "pass". De tweede racketslag is een "shot". Elke racketslag moet worden afgewisseld met een stuiters. Als algemene regel geldt: geen 2 opeenvolgende stuiters op hetzelfde vlak toegelaten. De eerste grondstuiters onmiddellijk na een shot moet binnen het terrein landen. Mogelijk is er geen grondstuiters als de tegenspeler inschat dat de bal binnen het terrein gaat landen en de bal onmiddellijk speelt zonder stuiters. Mogelijk stuiters de bal tegen een muur of gebouw buiten het terrein om dan in het terrein te landen.

Punten scoren

Je scoort een punt wanneer je tegenspeler de bal niet reglementair kan terugspelen.

Bijvoorbeeld:

- De tegenspeler mist de bovenkant van de WB.
- 2 stuiters op de WB in plaats van 1.
- De eerste stuiters na een shot is buiten het terrein (grote cirkel).
- De tegenspeler raakt de bal met het lichaam.
- De tegenspeler raakt de WB met het lichaam of de racket.
- De tegenspeler stapt in de kleine cirkel tijdens het serveren.
- Foutieve opslag.
- Meer dan 2 racket slagen door je tegenspeler.
- 2 opeenvolgende racketslagen door je tegenspeler(s) zonder tussen stuiters.

TIPS EN TRICKS

- Je mag de bal bij het terugspelen overal laten stuiteren, ook buiten het terrein.
- Probeer na je eerste racketslag de bal dicht in de buurt van de WB te brengen. Zo kan je de richting waarnaar je gaat spelen meer variëren.
- Laat je de bal stuiteren zodat hij over de WB passeert, dan kan je de bal met je 2de racketslag in de tegenovergestelde richting spelen. Zo laat je de tegenspeler ver rennen.
- Je kan de bal ook onmiddellijk terugspelen, zonder stuiter. o Je mag gebruik maken van de zijkanten van de WB.
- Naast het gebruik maken van de zijkant van de WB mag je ook de bal laten kaatsen op wanden die zich buiten het veld bevinden. Bijvoorbeeld op nabije muren van gebouwen of andere objecten. Steeds maximaal 1 opeenvolgende stuiter per vlak toegelaten.
- Vermits er geen speelhelften zijn kan je kiezen waar je staat om te serveren. De stand van de zon, windsterkte of de staat van het terrein kan je keuze bepalen.

SPELVORMEN VOOR DE LAGERE SCHOOL : VANAF 2DE GRAAD

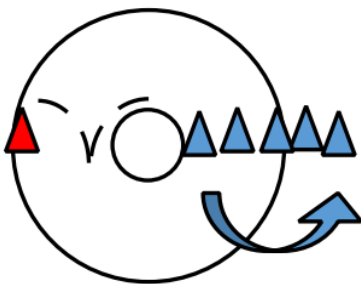
Het is vaak een uitdaging om een racketsport aan te bieden tijdens de lessen LO. De spelvormen die nu aan bod komen zijn uitgebreid getest door kinderen vanaf de tweede graad van de basisschool met succes. Kinderen zijn constant in beweging en hebben al snel een succesgevoel. Wackitball is vlug opgezet en draagbaar wat niet onbelangrijk is.

Dubbel spel :

Om wackitball dubbel te spelen dien je 2 soorten slagen te beheersen: het "shot" en de "pass". Tijdens een rally geeft de ene speler de pass via een kaats naar het midden en de ploegmaat doet het shot.

OEF #1 : COACH GOOIT, SPELER KAAST BAL MET RACKET TERUG

HET SHOT AANLEREN



Verdeel de spelers over de veldjes: bv tot 6 spelers per veld. Ploegjes kiezen een coach.

Deelnemers staan op een rij achter elkaar met de eerste persoon vlakbij de wackitbase WB. De coach (een leerling) gooit de bal via de grond naar de eerste speler die de bal rechtstreeks op de WB slaat zodanig dat de bal binnen het speelveld landt. De speler loopt dan rond de coach en sluit achteraan aan. De coach speelt nu de bal naar de volgende speler. enzovoort.

Tip: Wissel van coach telkens iedereen aan de beurt geweest is.

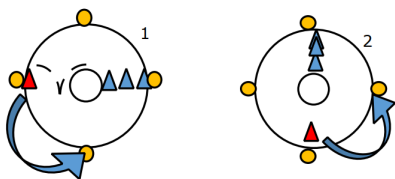
Variatie: wedstrijdvorm: Maak als ploeg zo snel mogelijk 5,10 of 20 punten. Een ploeg scoort één punt wanneer de bal correct op de base wordt geslagen en binnen het terrein valt.

Vraag de ploegen die klaar zijn om zo snel mogelijk naar een centraal punt te lopen.

Vb: de vlag

OEF #2 : MET VERPLAATSING

HET SHOT AANLEREN



Variatie op oefening 1.

Plaats 4 potjes of kegeltjes op de kwadranten van de buitenste cirkel= gele cirkeltjes.

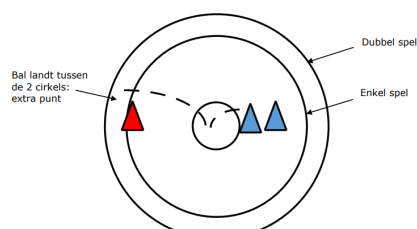
Bij een gelukke poging mag de coach zich een kwartdraai verplaatsen en de spelers draaien mee. Bij een mislukte poging mag er niet doorgedraaid worden. Bij een volledige cirkel worden de coaches gewisseld.

Welk team wisselt alle coaches als eerste?


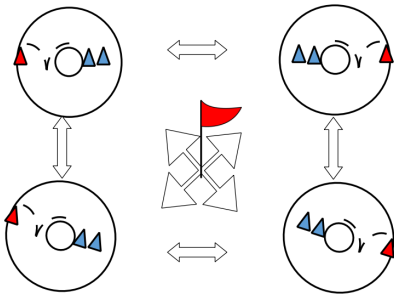
Variatie: De coach mag deze keer pas doordraaien wanneer hij de bal rechtstreeks heeft kunnen vangen. Dit vraagt van de spelers de bal op de base te slaan in de richting van de coach.

OEF #3 : GERICHT SHOT

HET SHOT AANLEREN



Lukken de vorige oefeningen goed dan kan je een stapje verder gaan en een gericht shot oefenen. Tijdens een wedstrijd probeer je het je tegenspeler moeilijk te maken door je shot dieper te plaatsen tegen de cirkel. Om dit te oefenen kan je de vorige oefeningen herhalen met als uitdaging het shot te plaatsen tussen de 2 cirkels van het enkel en dubbelspel. Telkens ze erin slagen kan je er een extra beloning (vb extra punt) verdienen. Zie figuur.

OEF #4 : INDIVIDUEEL SPEL : KRIS KROS
 HET SHOOT AANLEREN


Alle spelers, behalve de coaches, staan bij het centrale punt (de vlag). De coaches blijven bij hun terrein. Op signaal spurten alle spelers richting een veld naar keuze en slaan de bal die de coach gooit zoals in vorige oefening op de base. Is de slag geldig mogen ze zich verplaatsen naar een ander veldje. Is de slag fout mogen ze dat niet en sluiten achteraan de rij aan. Het doel is om zo snel mogelijk alle veldjes één keer te bezoeken. De aankomst is aan de vlag.

De eerste vier spelers worden coach. Zorg dat iedereen eens coach is geweest.

OEF #5 : VERTIGO
 EEN PAS AANLEREN

De coach verplaatst zich rond de WB met de bal naar een andere plaats. De spelers moeten er voor zorgen dat ze steeds recht tegenover de coach staan en proberen de bal te kaatsen via de grond naar de coach.

Een pas aanleren

Een goede pas is de basis van een leuke rally. Een goede pas is gericht naar de base in het midden. Je teamspeler wordt verwacht naar het midden te lopen en kan zo makkelijk de bal op de base slaan. Om dit te leren draaien we de rollen om. De coach slaat nu de bal rechtstreeks op de base en de spelers slaan de bal via de grond naar het midden in de handen van de coach.

OEF #6 : ORBIT
 EEN PAS AANLEREN

Variatie op bovenste spel :

De coach met racket draait rond de WB en speelt de bal. Spelers moeten nu snel zijn, want een kleine richtingsverandering van de coach resulteert in een verre verplaatsing van de spelers.

OEF #7 : ZOMBIESPEL : INDIVIDUEEL SPEL
 AFSLUITSPEL

Spelers krijgen 3 levens. De coach gooit of slaat de bal via de grond naar de speler die de bal kaatst via de base naar de coach zoals in oefening 1. Maakt de speler een fout gaat er één leven af. Als een speler alle levens kwijt is mag hij nog verder spelen als zombie : 2 armen vooruit. Maakt de speler nog één fout is hij geest en ligt uit het spel. Wie overleeft het langst?