

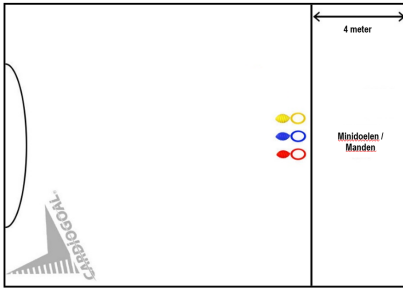
Cardiogoal is een nieuwe, collectieve sport voor zowel jongeren als volwassenen. De activiteit is gericht op een gemengd publiek vanaf drie jaar en ook personen met een beperking of een beperkte mobiliteit kunnen deelnemen. Het doel? De teamspirit, solidariteit en gelijkheid tussen mannen en vrouwen, jongeren en minder jongeren, mensen met een beperking en zonder een beperking verbeteren.

Elke collectieve en individuele sport biedt leersituaties die de spelers laten groeien in hun spelvaardigheden en hun prestaties.

In deze gids worden de basisregels van Cardiogoal uitgelegd. U vindt er verschillende oefeningen en varianten van spelletjes die ideaal zijn om deze nieuwe sport te introduceren, maar ook om het uithoudingsvermogen, de werpprecisie en de behendigheid te trainen.

## OEFENING 1 - MAKKELIJK

🎯 De precisie, techniek en behendigheid verbeteren.



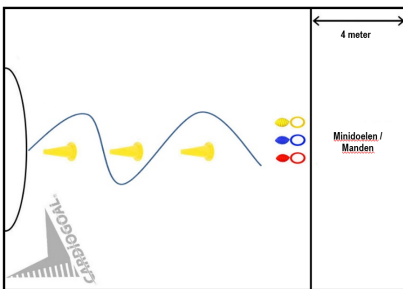
**Materiaal:** Cardiogoalminidoelen (1 of 2) of 3 Cardiogoalmanden, verschillende Cardiogoalballen, Cardiogoalborden (optioneel), pvc-ringen (vloer) of blokken.

**Beschrijving:** De speler staat op een ring of naast een blok op de grond en gooit de bal naar de verschillende minidoelen / manden met elk een eigen kleur. Hij begint met de gele kleur. Zodra hij een bal in het gele doel / de gele mand heeft gegooid, gaat hij verder met blauw en ten slotte rood. De speler mag pas aan de volgende kleur beginnen als hij de bal in het juiste doel gooit.

**Varianten:** Zet de pvc-ringen / blokken op verschillende plekken en draai hun volgorde om, vergroot de afstand tot de doelen, voeg meer ballen toe, duid de doelen met Cardiogoalborden of ballen met verschillende kleuren aan.

## OEFENING 2 - MAKKELIJK

🎯 De motoriek, het statische en dynamische evenwicht, het coördinatievermogen, de werpprecisie en de herkenning van nummers en kleuren verbeteren.



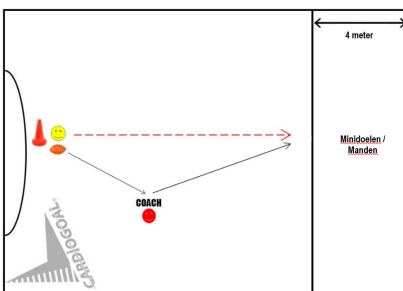
**Materiaal:** Cardiogoalminidoelen (1 of 2) of 3 Cardiogoalmanden, pvc-ringen (vloer), blokken, Cardiogoalballen, Cardiogoalborden (optioneel).

**Beschrijving:** De speler start aan het eerste plok, slalomt vervolgens al lopend langs de andere blokken (die in een rechte lijn tegenover elkaar geplaatst zijn), grijpt een bal naar keuze en gooit hem naar de Cardiogoalminidoelen / -manden.

**Varianten:** Zet de pvc-ringen / blokken op verschillende plekken en draai hun volgorde om (startpositie), vergroot de afstand tot de doelen, voeg meer ballen toe, duid de doelen met Cardiogoalborden of ballen met verschillende kleuren aan.

## OEFENING 3 - GEMIDDELD

🎯 : Voorwaartse passen, het vangen van de bal, de verplaatsingen en de precisie verbeteren.



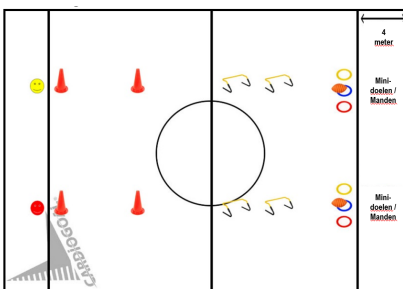
**Materiaal:** Cardiogoalminidoelen of 3 Cardiogoalmanden, Cardiogoalballen, Cardiogoalborden, blok.

**Beschrijving:** De speler (aangeduid in het geel op het schema) begint aan het blok en gooit de bal naar de coach (rood). Dan loopt hij tot ongeveer twee meter voor de werpzone, vangt hij de bal op die de coach naar hem gooit en gooit hij de bal naar het juiste doel.

**Varianten:** Wissel van kant bij het gooien van de bal (links of rechts), gooi ballen met verschillende kleuren, gooi naar een doel met een bepaald Cardiogoalbord.

## OEFENING 4 - GEMIDDELD

🎯 De teamspirit, de snelheid, de cardio, de precisie, het uithoudingsvermogen en het coördinatievermogen verbeteren.



**Materiaal:** Cardiogoalminidoelen- of manden, Cardiogoalballen, Cardiogoalborden, pvc-ringen (vloer) en blokken en/of hordes (+ optioneel andere materialen om obstakels te maken).

**Beschrijving:** Laat twee teams in een duel tegen elkaar spelen op het speelterrein. Beide teams starten aan een blok en lopen vervolgens drie keer heen en weer naar een tweede blok dat ze aftikken. Daarna springen ze over de hordes, nemen ze de bal op de grond en gooien ze die naar het juiste doel of de juiste mand. Vervolgens gaat elke speler zijn bal halen en zet hij die terug op zijn oorspronkelijke plek (in de ring op de vloer) zodat de volgende speler uit zijn team kan vertrekken.

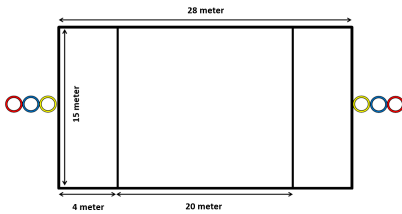
**Varianten:** Maak als eerste team een bepaald aantal doelen. Voeg kleine obstakels toe om de moeilijkheidsgraad van het parcours vóór het gooien te verhogen. Markeer doelen met de Cardiogoalborden of gekleurde ballen.

**DE BELANGRIJKSTE REGELS VAN CARDIOGOAL (IDEAAL ALS INITIATIE)**

**Cardiogoal** is een **collectieve werpsport** waarbij twee gemengde teams van zes spelers het tegen elkaar opnemen. Er staan steeds vier spelers op het veld en twee aan de kant. Er kan vrij gewisseld worden tussen het veld en de kant. Bij het officiële spel moeten spelers een bal gooien vanuit een van de drie gekleurde ringen (geel, blauw, rood) die verticaal over een afstand van 3 meter verspreid liggen.

Elke kleur levert een ander aantal punten op: Geel: 5 punten, Blauw: 10 punten, Rood: 15 punten

Het team met de meeste punten op het einde wint.

**DE BELANGRIJKSTE REGELS**

- **Regel 1** De bal mag enkel naar voren worden gegooid. Passen naar achteren zijn verboden. Als de bal op de grond valt, mag het andere team de bal proberen te gooien vanop de plek waar hij gevallen is.
- **Regel 2** Spelers mogen elkaar niet aanraken. Zodra iemand uit het andere team de bal aanraakt, mag deze persoon de bal nemen.
- **Regel 3** Spelers mogen de bal niet langer dan 3 seconden in handen houden. Als iemand de bal langer vasthoudt, moet hij deze aan het andere team geven.
- **Regel 4** Spelers mogen niet met de bal in handen lopen. Ze mogen wel 2 passen doen.

**Het officiële Cardiogoalterrein:** zie illustratie.