

# Inhoudstafel

Mogelijkheden voor spelen met een bal	2
Aftrek-lintjes (flag tag game)	3
Baseball (honkbal)	4 - 5
Catdisk	6
Frisbee	7 - 8
Indiaca	9
Kooshbal	10
Loopklossen	11
Rugby	12 - 13
Tennisbal	14 - 15
Traditionele parachute	16 - 17
Vortex	18
Z bal	19

# Spelregels van sport- en spelspelen

## **Mogelijkheden voor spelen met een bal.**

*Doorgeefbal met reactie:* Je vormt met de deelnemers een kring. De deelnemers geven de bal door en op een teken van de begeleider wordt de bal de andere kant doorgegeven. Als variatie kan je ook met meerdere ballen gelijktijdig werken.

*Raak de kegel:* Je vormt met de deelnemers een kring. De deelnemers geven een bal door en op jouw teken probeert 1 van de deelnemers de kegel of ander voorwerp, wat in het midden van de kring staat, te raken.

*Inhaalbal:* Je vormt met de deelnemers een kring. Je deelt 2 ballen uit met een verschillende kleur. De opdracht is nu dat de ene bal de andere inhaalt.

*Kringbal:* Je vormt met de deelnemers een kring. In het midden van de kring zit een middenspeler. Een bal wordt via de middenspeler rondgespeeld. Als variatie kan de middenspeler de bal niet alleen in volgorde maar ook willekeurig terugspelen naar de kringdeelnemers.

*Koningsbal:* De deelnemers zitten of staan achter elkaar in een rij. Voor iedere rij zit of staat een deelnemer of begeleider. De bal wordt van achteruit zijdelings doorgegeven naar voren. Als de bal vooraan in de rij is aangekomen, gooit de voorste deelnemer de bal weer terug naar het beginpunt. Men kan hierbij variëren tussen zijdelings links of rechts. Voor deelnemers die goed ter been zijn, kan de bal ook onder de benen of boven het hoofd worden doorgegeven. **(niet geschikt voor ouderen)**

*Land, lucht, water:* Je vormt met de deelnemers staand of zittend een kring met in het midden een middenspeler. De middenspeler zegt land, lucht of water en rolt of gooit dan de bal naar 1 van de kringspelers. De ontvanger noemt dan een dierennaam die bij de opdracht hoort voordat hij/zij de bal ontvangt.

## Aftrek-lintjes (flag tag game)

### **Wie heeft welke kleur sjaaltje?**

#### Speluitleg

De leider geeft iedereen een sjaaltje (ergens in de bos waar niemand van elkaar ziet welke kleur sjaaltje hij heeft). Iedereen hangt dat sjaaltje goed zichtbaar rond zijn nek. De leider schrijft ook op een blad wie welke kleur sjaaltje heeft. Vooraf kreeg iedereen ook pen en papier waar hij/zij alle deelnemers opschrijft. De bedoeling is om ter eerst van iedereen te weten te komen welk kleur van sjaaltje die heeft, en dat op schrijven op het blad dat je gekregen hebt voor het begin van het spel.

## Baseball (= honkbal)



baseball handschoen

### **De spelregels**

Baseball wordt gespeeld door twee teams bestaande uit negen spelers. Een van de teams staat in het veld, van het andere team is er steeds een speler aan slag. Alleen het team dat aan slag is kan punten scoren.

Een volledige baseballwedstrijd bestaat uit negen innings. Elke inning bestaat uit twee helften. In de eerste helft slaan de bezoekers en staan de thuis spelers in het veld. In de tweede helft wordt dit omgekeerd.

Een speelhelft stopt wanneer er drie spelers uit zijn. Een speler is uit wanneer:

zijn geslagen bal rechtstreeks (zonder de grond te raken) wordt gevangen door de verdedigende ploeg. hij drie pogingen heeft verspeeld bij het slaan. hij bij het lopen van honk naar honk wordt uitgetikt als hij niet op een honk staat. hij bij het lopen van honk naar honk wordt uitgebrand.

Hiermee wordt bedoeld dat de bal eerder 'op' de honk is dan de loper en deze niet meer kan terug lopen naar de vorige honk omdat daar al een andere speler staat. Als hij wel kan terug lopen naar de vorige honk en voor de bal aankomt, is hij echter niet uit.

Een officieel baseballveld bevat vier honken. Wanneer een speler de vier honken gepasseerd is wordt er een punt gescoord. Wanneer een speler alle honken in een slagbeurt passeert, spreken we van een homerun. Een homerun levert ook één punt op en dan nog eens de punten van de lopers die op andere honken stonden. Binnen KLJ laten we zo'n homerun vaak voor twee of zelfs drie punten tellen.

### **Hoe gaat het in zijn werk**

De bal wordt gegooid door een werper van het andere team naar de persoon die moet slaan. De slagman staat in een vak waar hij de bal kan verwachten tussen knieën ellebooghoogte. De werper zorgt er voor dat zijn worp in deze 'slagzone' terecht komt.

Een scheidsrechter kijkt er op toe of de worp correct is. Is de worp niet in de slagzone, dan is dit een fout van de werper indien de slagman niet op de bal probeert te slaan. Als de slagman wel probeert te slaan dan geldt dit als een geldige worp.

Als de slagman drie keer probeert te slaan, maar telkens mist, dan is hij uit. Als de werper 4 fouten heeft gemaakt, dan mag de slagman vrij naar de eerste honk lopen.

Als de werper de bal op het lichaam van de slagman gooit dan mag de slagman onmiddellijk naar de eerste honk lopen.

Een goede slagman slaat dus enkel wanneer er een goede worp komt. Het is belangrijk dat hij de worpen zeer snel kan beoordelen.

Op het einde van de 9 innings wint de partij met de meeste punten.

Zoals je wel ziet wordt er binnen KLJ nooit volgens deze regels gespeeld. Toch dagen we je uit om het eens te doen. Wens je nog bijkomende info neem dan een kijkje op de website van de Vlaamse Baseball en Softball Liga via <http://www.baseballsoftbal>

## Catchdisk (zachte 6-kleurige frisbee in soepel en sterk vinyl)



Deze frisbee kan gemakkelijker geworpen en gevangen worden dan de traditionele harde plastic werpschijf. Hij is opgedeeld in 6 zones met verschillende kleuren die genummerd zijn van 1 tot 6, en dit in het Frans, Engels en Spaans. Door eenvoudig te werpen en te vangen, kunnen kinderen zich dus vertrouwd maken met rekenen en buitenlandse talen.

## Frisbee (blauw plastic werpschijf)

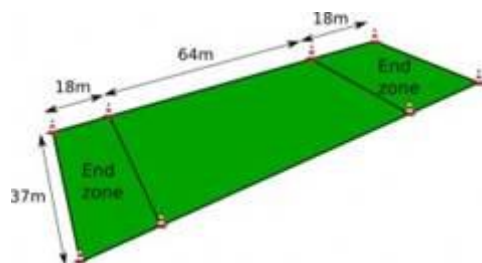


### Spelregels

#### Ultimate in 7 regels

##### *De opzet van het spel*

Ultimate Frisbee wordt gespeeld door twee teams van elk zeven (outdoor) of vijf (indoor) spelers en één schijf. Aan beide uiteinden van het veld is een doelgebied, de eindzone.



##### *De pull*

Aan het begin van de wedstrijd staat iedereen op de lijn van de eindzone. Het team dat gaat verdedigen gooit de 'pull' (zeg: poel): een worp vanaf de doellijn. Het team dat de schijf ontvangt, gaat aanvallen.

##### *Het spelen van de schijf*

Je mag niet lopen met de frisbee. Door over te gooien moet je proberen de eindzone te bereiken. Je mag de frisbee 10 seconden vasthouden. Je verdediger telt hardop tot tien en als je 'm dan nog vast hebt krijgt je verdediger de schijf.

##### *Scoren*

Je scoort een punt als iemand van je team de frisbee vangt in de eindzone van de tegenstander.



### *In en uit*

Als je de frisbee vangt en je staat of landt buiten het veld, ben je uit. Ook als je op de zijlijn of op de achterlijn landt ben je uit en gaat de frisbee naar het andere team.

### *Wisseling van schijfbezit*

Als de frisbee op de grond komt, onderschept wordt of buiten de lijnen wordt gevangen gaat de frisbee naar het andere team en mogen zij aanvallen.

### *Non-contact sport*

Lichamelijk contact is niet toegestaan.



### *Overtredingen*

Sportiviteit en fair play zijn belangrijke elementen in de frisbeesport. Het begrip scheidsrechter bestaat niet: de spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd. Als iemand een fout maakt roept een tegenstander 'fout'. Alle spelers blijven dan meteen staan en het spel wordt stil gelegd. Je geeft aan wat de fout was, de aanval gaat over en het spel gaat verder. Als de andere speler het er niet mee eens is, gaat de schijf terug naar de vorige werper en wordt er verder gespeeld. We gaan er van uit dat niemand opzettelijk een fout maakt.



# Indiaca



Indiacapluim

De indiacapluim is plat van onder, en heeft een middellijn van 8 centimeter. De steel wordt gevormd door 3 gekleurde veren. De pluim weegt 40 – 50 gram en heeft een totale lengte van 25 centimeter.

## **Regels**

Indiaca kan worden gespeeld in de open lucht of in de zaal. Het speelveld, dat 16 meter lang en 6,10 meter breed is, wordt door een net in twee helften verdeeld. De hoogte hiervan varieert al naar gelang de leeftijd of het geslacht van de deelnemers en bedraagt tussen de 2,00 en 2,35 meter. Een team bestaat uit vijf spelers op het veld, en maximaal vijf wisselers op de bank.

De indiaciapluim wordt in het spel gebracht doordat een speler de pluim vanuit de opslagplaats (rechts achter) over het net in het veld van de tegenstander slaat. De spelers van de tegenpartij proberen nu de pluim, zonder dat deze de grond raakt, terug te slaan. Ieder team mag de pluim maximaal drie keer met de hand of arm (tot de elleboog) aanraken voordat deze wordt teruggeslagen. Er wordt gespeeld voor punten, alleen het team dat de opslag heeft, kan punten halen. Een team scoort één punt als de pluim in de speelhelft van de tegenstander de grond (binnen de lijnen) raakt, of doordat tegenspelers een fout maken. Voordat het scorende team mag opslaan (serveren) dient het kloksgewijs één plaats te roteren.

Het team dat het eerst 25 punten behaalt, met tenminste 2 punten verschil, heeft de set gewonnen. De match wordt gewonnen door twee van de drie sets te winnen. Hierdoor kan een wedstrijd bestaan uit twee of drie sets.

## Kooshbal (gele rubberen dradenbal)



### **Mogelijkheden voor spelen met de kooshbal:**

Nagenoeg alle spelen die je met grote ballen speelt, kan je ook met de kooshballen spelen. Een kooshbal prikkelt de tastzin. De kooshballen kunnen doorgegeven worden. Ook kan men ze ergens op mikken, bv. een kegel, of ergens in mikken bv een emmer.

## Loopklossen (2 paar klossen, groen en blauw)



- leeftijd: 4 - 10 jaar

### **Hoe werkt het?**

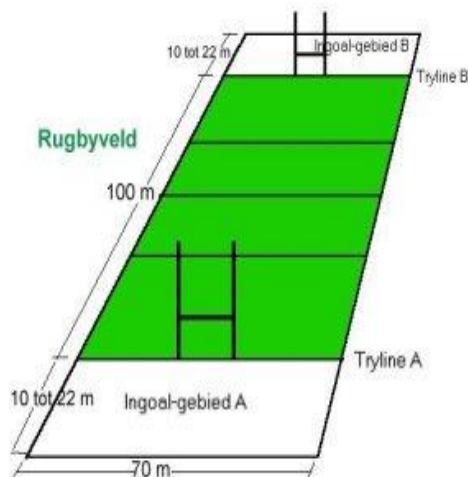
1. Zet beide voeten op een emmertje
2. Trek de touwen omhoog en houdt ze strak langs je lichaam.
3. Maak de grootste stappen of maak de raarste bewegingen of doe onderling een wedstrijd tegen elkaar.

## Rugby (ovale bruine bal)



Rugby wordt door twee teams van [15 spelers](#) met een eivormige bal buiten op een grasveld gespeeld vanaf september tot en met mei. De speelduur bedraagt 2 maal 40 minuten. Na de eerste 40 minuten wisselen de teams van speelhelte. Het doel van het spel is om als team zoveel mogelijk punten te halen.

### Punten kunnen behaald worden door:



- de bal bij de tegenpartij in het ingoalgebied op de grond te drukken (try = 5 punten).
- de bal over de lat tussen de twee doelpalen door te schieten.
  - Dit kan op twee manieren:
    - als een dropkick (de bal stuit eerst op de grond voordat je ertegen schopt)
    - als een placekick (de bal wordt eerst op de grond "neergezet" en vandaar geschopt)
  - Dit kan in verschillende situaties voorkomen:
    - In het open spel als dropkick (dropgoal = 3 punten)
    - Als strafschoep na een overtreding zowel als dropkick als als placekick (penaltykick = 3 punten)
    - Als bonus na een try zowel als dropkick als als placekick (conversion = 2 punten)

### Rugby

Veelal zal een speler proberen met de bal in de handen zoveel mogelijk terrein te winnen door vooruit te lopen tot het moment dat hij getackeld of tegengehouden wordt. Op dat moment zal hij proberen de bal schuin achterwaards af te spelen naar een medespeler die vervolgens terrein probeert te winnen door naar voor te lopen. Op deze manier wordt geprobeerd de try-line van de tegenstander te bereiken. De tegenpartij zal dit door tackelen, tegenhouden en de bal afpakken proberen te voorkomen. Alleen de speler met de bal mag getackeld of tegengehouden worden. Tackelen of tegenhouden mag alleen met de armen en handen gebeuren. Naar elkaar schoppen is ten strengste verboden. Andere spelers mogen elkaar niet hinderen. Bij een fout of het niet meer bespeelbaar zijn van de bal, wordt het spel hervat met een [scrum](#). Bij een overtreding wordt het spel hervat met een vrije schoep ([penalty-kick](#)).

Als de bal in de buurt van de eigen try-line pas bemachtigd kan worden zal vaak, om terrein te winnen, de bal naar voor geschopt worden. Het doel hiervan is terrein terug te winnen. Dit kan door achter de bal aan te hollen en hem weer te pakken zien te krijgen, of te zorgen dat de bal zo ver mogelijk van de eigen tryline over de zijlijn uit te gaat. Het spel wordt op de plaats waar de bal uitging hervat met een [line-out](#) waarbij de tegenpartij in mag gooien.. Alle spelers hebben in het veld specifieke functies. Bepaalde functies spelen een belangrijke rol bij de scrum en de line-out..

**Rugby is gebonden aan veel [spelregels](#).**

**Belangrijkste regels zijn:**

- Een speler die zich, qua speelrichting voor de bal bevindt staat buitenspel
- Als je buitenspel staat mag je je niet met het spel bemoeien
- Alleen de speler die de bal heeft mag getackeld (op de grond gegooid) worden
- Als je getackeld wordt moet je de bal loslaten
- Op de grond liggend mag je niet aan het spel deelnemen
- Je mag de bal zowel schoppen als gooien
- Je mag de bal niet, qua speelrichting naar voor gooien
- Je mag de bal alle kanten op schoppen, zowel uit je handen als van de grond af
- Een speler die tijdens het naar voor schoppen van de bal voor de schopper staat, staat buitenspel
- Je mag met de bal in je handen alle kanten op lopen

# Tennisbal



Bij tennis moet de bal over het net op de speelhelft van de tegenstander(s) worden geslagen. Het doel is om het de tegenstander(s) onmogelijk te maken de bal op dezelfde wijze terug te slaan.

## Spelregels

### Serveren

De bal wordt van achter de achterlijn, de baseline, in het spel gebracht met de opslag, waarbij de bal met één hand omhoog wordt geworpen en met het racket in de andere hand wordt geslagen. Opslag en service is hetzelfde. Dit kan onderhands en bovenhands gebeuren (onderhands serveren is weliswaar toegestaan, maar geoefende spelers hebben voordeel aan een bovenhandse service). De bal moet daarbij zonder het net te raken neerkomen in het voorvak van de tegenstander, diagonaal ten opzichte van de kant waar vandaan men serveert. Indien de bal het net raakt (en in het servicevak komt) krijgt men een zogenaamde "let" en moet de opslag over worden gedaan, maar als de bal buiten het servicevak valt is het een fout. Dit "let" fenomeen kan zich tot in het oneindige herhalen, zonder dat het punt naar de tegenstander gaat.

Een teruggeslagen serveerslag noemt men een *return*. Een niet door de tegenstander aangeraakte, correcte serveerslag heet een *ace*. Een bal die op de netrand wordt geslagen is een *netbal*.

Men mag eenmaal een foute service (opslag) doen zonder direct puntverlies. Bij de tweede foute opslag, een dubbele fout genoemd, gaat het punt naar de tegenstander. Men mag bij het serveren de achterlijn niet met de voet(en) raken voordat de bal geraakt is: bij een *voetfout* is de service altijd fout, zelfs al komt de bal in het juiste vak. De opslagbeurt rouleert per game. Wie goed serveert heeft over het algemeen meer kans de game te winnen, al geldt dit in mindere mate bij dames. Verliest men de eigen opslagbeurt, dan is de tegenstander 'door de opslag gebroken' of heeft deze een (service)break gerealiseerd.

### Puntentelling

De punten worden geteld volgens een systeem dat waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in middeleeuws Frankrijk: 15, 30, 40, game, set en match.

- Een *match* of wedstrijd wordt gespeeld naar twee gewonnen sets, hoewel de heren in grote toernooien (Grand Slam, masters en Davis Cup) drie sets moeten winnen, en men dan maximaal een *vijfsetter* speelt. Voor vrouwen is het maximale aantal te spelen sets altijd drie.
- Een set wordt gewonnen door de speler die het eerst 6 games wint, mits het verschil minimaal twee games bedraagt. Als de stand in een set 6-5 is en de speler die op 6 staat de volgende game wint, dan wordt het 7-5 en is de set afgelopen. Wordt het echter 6-6 dan zijn er twee mogelijkheden waarbij de tiebreak de meest gebruikelijke is:

- doorspelen totdat er een verschil van twee games wordt bereikt.
- er wordt een *tiebreak* gespeeld. Dit is te beschouwen als een bijzondere game en de winnaar van deze tiebreak wint de set.
- Een *game* wint men door vier gewonnen punten, die geteld worden als 15, 30, 40 en 'game'. Nul punten duidt men in het Engels traditioneel aan met "love". Ook hier echter een verschil van twee. Als het 40-40 (deuce) wordt dan worden er nog minimaal 2 punten gespeeld. Eerst heb je voordeel (voor de serveerder) of nadeel (voor de ontvanger) en dan game, Het kan lang duren tot de game uiteindelijk gewonnen wordt, doordat het na voordeel of nadeel steeds weer deuce kan worden.

*voordeel of nadeel wordt in het Engels advantage genoemd. Met advantage is er geen verschil voor de ontvanger en de serveerder.*

- Wanneer men "No-ad" speelt is de game gewonnen na het eerstvolgende punt bij de stand 40-40 (deuce). De ontvanger beslist in deze situatie of het punt van links of van rechts wordt aangevangen

## Traditionele parachute (4-kleurig bewegingsdoek met handvaten)

Uitstekend voor de ontwikkeling van de motorische basisactiviteiten voor groepen, kinderen en volwassenen.

### **Mogelijkheden voor spelen met het bewegingsdoek:**



Let ten alle tijden op dat de rolstoelen op de rem staan.

Wind: Met het bewegingsdoek wapperen.

1. rustig, als een briesje.
2. wild, als een storm.
3. wild en gelijkmatig op en neer, als een orkaan.

Gespannen doek:

1. gelijktijdig gaan zitten en staan. handen blijven aan het doek.
2. neerleggen, rondom lopen en weer vastpakken.
3. loslaten, daarna snel gaan zitten en opvangen.
4. omhoog gooien, hele draai maken en weer vastpakken.
5. loslaten, in de handen klappen en weer vast pakken.

Ronddraaien: Met een hand het doek vasthouden en met de klok meedraaien. Dit kan rustig wandelend, huppelend, hinkelend of in looppas. Dezelfde oefening maar nu met een gestrekte arm.

Dansen om het bewegingsdoek: Op bestaande of zelfgemaakte liedjes rond het doek dansen dat uitgestrekt op de vloer ligt.

Doordraaien: De deelnemers geven de handvaten van het doek met de klok mee aan de andere deelnemers. Dit kan zowel zittend als staand gebeuren.

Zing een lied: Aan 1 van de handvaten wordt een lint geknoopt. Het doek wordt met de klok meegegeven. Diegene, die het lint voor zich krijgt wanneer het doek op het teken van de spelleider stopt, zingt een liedje.



### Paddestoelen:

1. Door het doek telkens zo hoog mogelijk te strekken, wordt er veel wind gevangen en ontstaat er iedere keer de vorm van een paddenstoel.
2. Leg het doek op de grond. Bij het sein 'omhoog' pakken alle deelnemers een handvat en tillen allen gelijktijdig het bewegingsdoek omhoog.
3. Voor een nog beter paddenstoeleneffect stappen de deelnemers, als het doek omhoog gaat, een stap naar voren en bij het dalen doen ze weer een stap naar achteren.

### **Spelen met materiaal op het bewegingsdoek:**

Hierbij kan je zelf heel veel spellen bedenken. Het komt hier op de creativiteit van de spelleider aan. In principe kan er van alles op het bewegingsdoek gelegd worden om het daarna omhoog te gooien, te draaien of te rollen. Ook kan men met 1 hand het handvat vasthouden en met de andere hand proberen hetgeen wat in de parachute ligt te pakken. Hierbij mag men niet van zijn plaats komen. De voorwerpen die op het doek gelegd worden, kunnen afwisselend licht, zwaar, klein of groot zijn. Op deze manier creëert u telkens een nieuw spel.

*Bv. Pingpongballen:* Knoop het gat in het midden van het doek dicht en leg heel veel pingpongballen op het doek. Door het doek nu zachtjes te bewegen ontstaat er veel beweging op het doek.

### Parachutegolf

Geschikt voor: -9, -12, -16

Dit heb je nodig: Parachute, bal, grote emmer of kuip.

Zo doe je het: Stippel een route uit, met telkens een grote emmer of kuip als eindpunt. Met een 12-tal mensen ga je rond de parachute staan, de bal wordt erop gegooid. Men moet vanaf de start tot het einde (de emmer) de bal omhoog gooien met de parachute, verplaatsen en de bal opnieuw opvangen met de parachute. Je doet dit tot je aan de emmer bent. Daar probeer je de bal met de parachute in de emmer te gooien. 1 iemand van de groep mag de emmer in zijn handen nemen en mikken om op te vangen.

## Vortex

Wanneer het gegoid wordt maakt het geluid tijdens het vliegen.



- Uitdagende football met vin. Ideaal voor aanleren werptechnieken bij american football of rugby.
- Grote afstanden mogelijk (meer dan 90 meter!).
- Door aerodynamische vorm en antislip zones draait de Vortex Mega sneller, dus strakkere spiralen voor meer precisie.
- Vlucht wordt ondersteund door helder fluitend geluid uit 3 luchtopeningen.

Z bal (gele rubberen bal met bulten)



De bal is hoofdzakelijk bestemd om te trainen op het benenspel en de voetcontrole.