



SPELLETJESBUNDEL

U14

Algemene lichaamsbeheersing

Algemene spelbeheersing

september / oktober

Wentelteefjes

Spelregels

- De tikkers proberen de lopers aan te tikken en de aangetikte speler in ruglig om te draaien.
- Wordt een loper aangetikt, dan gaat hij in ruglig liggen, armen en benen mogen gespreid worden.
- Wordt een speler gewenteld, moet hij eerst een bewegingsparcours afleggen vooraleer terug deel te nemen (bijvoorbeeld op de uitgerolde lange mat op de buik naar de overkant kruipen).
- 'Wentelteefjes' wordt in duo gespeeld. De tikkers mogen dus samenwerken.
- Wanneer dit lukt, krijgen de tikkers een punt.
- Welk duo scoort de meeste punten in twee minuten speeltijd?

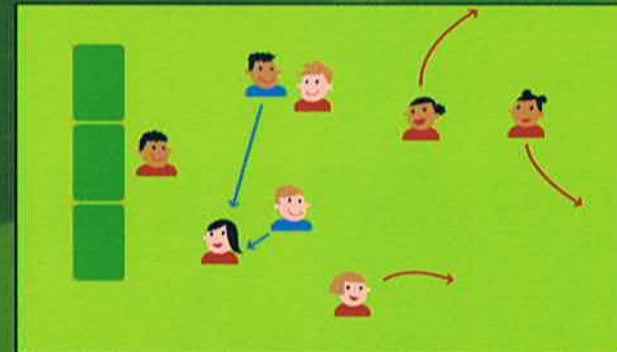
Taak

Tikker

- tikt lopers aan.
- wentelt aangetikte lopers in ruglig.
- werkt samen met medetikker.
- scoort zoveel mogelijk punten.

Loper

- ontwijkt de tikker.
- zorgt ervoor niet aangetikt te worden.
- gaat gestrekt in ruglig liggen bij aantikken.
- wordt gewenteld door de tikker(s).
- legt bewegingsparcours af.



Legende

-  loopweg
-  kleine mat

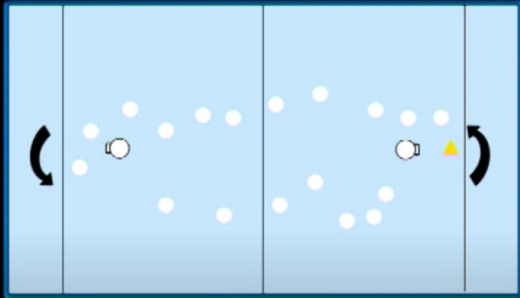
Materiaal

- 2 hesjes
- 1 mattenbaan

Inrichting

- De groep wordt verdeeld in groepjes van twee.
- twee tikkers, zes lopers
- De spelers verspreiden zich op het speelveld.

Achtervolgingstik



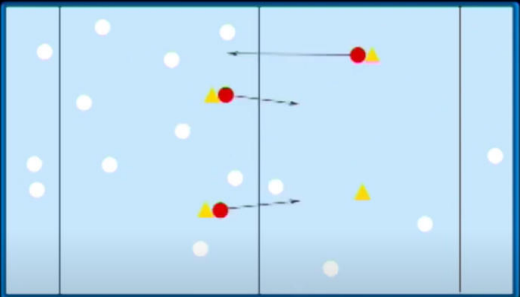
● Korfbalpaal ▲ Tikkler
● Speler

0:39 / 1:41

Achtervolgingstik met bal (klik hier)

The diagram illustrates a backhand shot in pool. It shows a pool table with a cue ball (white circle) and a target ball (white circle). A cue stick (yellow triangle) is positioned to strike the cue ball. The cue ball is moving towards the target ball. The diagram is divided into two panels by a vertical line, showing the cue ball's path from the left panel to the right panel. The cue stick is shown in the right panel, striking the cue ball. The cue ball is shown in the left panel, moving towards the target ball. The cue stick is shown in the right panel, striking the cue ball. The cue ball is shown in the left panel, moving towards the target ball.

Wedstrijdtik



▲ Tikkler
● Speler
● Getikte speler

0:34 / 1:35

Wedstrijdtik MET BAL (klik hier)

The diagram illustrates a match shot in pool. It shows a pool table with a cue ball (white circle), a target ball (red circle), and a cue stick (yellow triangle). The cue stick is positioned to strike the cue ball, which is moving towards the target ball. The diagram is divided into two panels by a vertical line, showing the cue ball's path from the left panel to the right panel. The cue stick is shown in the right panel, striking the cue ball. The cue ball is shown in the left panel, moving towards the target ball. The cue stick is shown in the right panel, striking the cue ball. The cue ball is shown in the left panel, moving towards the target ball.

Spelregels

- Elke ploeg bouwt door middel van samenspel een aanval op en probeert zoveel mogelijk te scoren in het handbaldoel van de tegenpartij.
- Er is geen lichaamscontact toegelaten. Elke verdedigingsactie moet naar de bal gericht zijn.
- Er wordt gespeeld met beschermd balbezit, dit wil zeggen 'kindvriendelijk' spelen: de speler in balbezit wordt niet aangevallen en de bal wordt niet uit de handen geslagen.
- Dribbelen is NIET toegelaten. Als de bal de grond raakt, gaat de bal altijd naar de tegenpartij (van de passgever), ook als dit gebeurt bij een onderschepping (dit om discussies te vermijden).
- De loopregel wordt 'soepel' toegepast: met de bal in de hand niet meer dan drie stappen plaatsen, juist voldoende om vanuit het lopen te stoppen.
- Het doelgebied mag niet betreden worden door de veldspelers.
- Na een doelpunt wordt de beginworp uitgevoerd door de doelverdediger vanuit zijn doelgebied.
- Ook de waarschuwing (= gele kaart) en de 2 minuten tijdstraf behoren tot de beginspelregels, omdat we bij aanvang streng willen optreden tegen alle vormen of elke vorm van onsportief gedrag.

Taak

Aanvaller

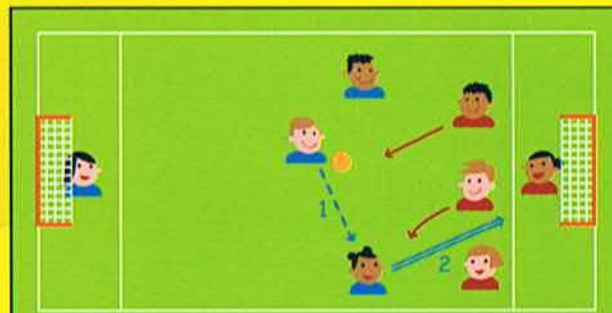
- creëert door samenspel een doelkans.
- probeert de bal in het doel van de tegenstrever te werpen om te scoren.

Verdediger

- onderschept de bal.
- belet dat de aanvallers een doelkans creëren.
- verhindert dat de aanvallers een doelpunt kunnen maken.

Doelverdediger

- verhindert dat de bal in doel terechtkomt.
- neemt na een doelpunt de beginworp vanuit zijn doelgebied.



Legende

- foambal
- loopweg
- pass
- shot
- doel

Materiaal

- 2 kleine doelen
- 1 foambal
- 2 x 4 hesjes
- 1 scorebord voor puntentelling

Inrichting

- Twee teams van vier spelers spelen tegen elkaar.
- Eén speler van elk team is doelverdediger.
- Een rechte lijn bakent het doelgebied af.
- Aan beide zijden is er een doelgebied van 4 meter diep.
- In het midden van de beide eindlijnen staat een doeltje.

Tikrugby

Spelregels

- De aanvallers bouwen door middel van samenspel een aanval op en proberen de bal achter de eindlijn van de tegenpartij op de grond of op een mat te drukken.
- Een verdediger probeert dit te verhinderen door de balbezitter op de rug met beide handen aan te tikken.
- Wordt een balbezitter aangetikt, dan moet hij de bal binnen de 3 seconden in achterwaartse richting naar een medespeler doorspelen.
- De aanvallers kunnen enkel terreinwinst boeken door met de bal in de handen te lopen.
- De aanvallende ploeg krijgt maximaal vier speelbeurten om de overzijde te bereiken.
- Als de aanvallende ploeg er niet in slaagt binnen de vier speelbeurten te scoren, komt de andere ploeg in balbezit op de plaats van de laatste keer aantikken.
- Wordt de bal in de eindzone op de grond gedrukt, dan scoort de ploeg 1 punt. Kan de bal op een mat gedrukt worden, dan scoort de ploeg 3 punten.
- Na elk punt krijgt de tegenpartij de bal en starten beide ploegen vanuit hun eindzones.
- Welk team scoort de meeste punten in een bepaalde speeltijd?

Taak

Balbezitter

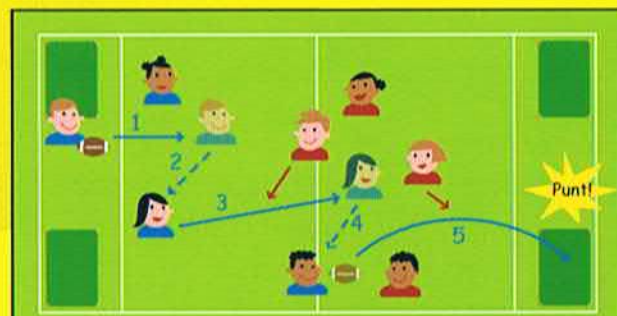
- scoort door de bal in de eindzone van de tegenpartij op de grond of op een mat te leggen.
- boekt terreinwinst door voorwaarts te lopen.
- zorgt ervoor niet aangetikt te worden.
- speelt de bal in achterwaartse richting naar een medespeler na aantikken.
- probeert te scoren na maximum vier speelbeurten.

Medeaanvaller

- stelt zich steeds aanspeelbaar op ten opzichte van de balbezitter.
- blijft achter de balbezitter.

Verdediger

- remt de aanval af door de balbezitter op de rug met beide handen aan te tikken.
- zorgt ervoor dat de aanvallende ploeg meer dan vier beurten nodig heeft om te scoren.
- probeert de bal te onderscheppen.
- komt na een doelpunt in balbezit en wordt dan aanvaller.



Legende

-  rugbybal
-  loopweg
-  pass
-  kleine mat

Materiaal

- 4 kleine matten
- 1 rugbybal
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- aan weerszijden van het speelterrein een eindzone
- in iedere eindzone twee matjes

41 Baggerbal

Spelregels

- Twee tikkers proberen door samenspel lopers af te gooien.
- Tikkers mogen niet lopen in balbezit.
- Lopers die afgegooid zijn, moeten naar de wachtbank.
- Als de bal door een loper onderschept of opgevangen wordt, kan hij alle aangetikte lopers terug in het spel brengen door de kegel om te gooien.
- De balbezittende lopers mogen met de medelopers samenspelen of dribbelen.
- Balbezittende lopers kunnen door de tikkers afgetikt worden.
- Aangetikte lopers moeten naar de wachtbank.
- Kan het tikteam in een bepaalde speeltijd iedereen aantikken?

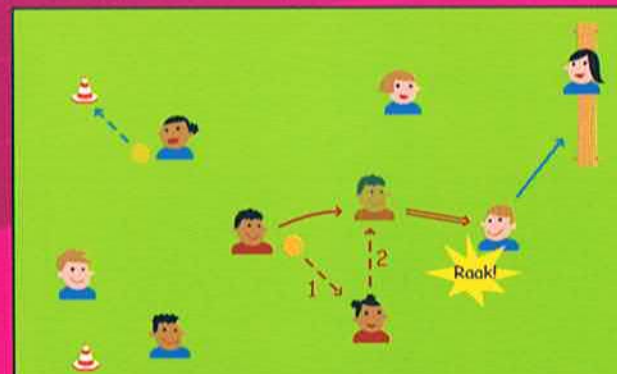
Taak

Tikker

- gooit zoveel mogelijk lopers aan.
- speelt met medetikker samen.
- belet dat de balbezittende lopers de kegel omgooien.
- tikt balbezittende lopers aan.

Loper

- ontwijkt de bal en zorgt ervoor niet aangegooit te worden.
- gaat naar de wachtbank na aanwerpen.
- onderschept de bal.
- gooit de kegel om om medespelers te bevrijden.



Legende

- foambal
- loopweg
- pass
- shot
- Zweedse bank
- kegel

Materiaal

- 1 foambal
- 2 hesjes
- 1 bank
- 2 kegels

Inrichting

- De groep is verdeeld in vier teams van twee spelers.
- per spelronde twee tikkers en zes lopers
- één kegel in de hoek van het speelveld
- een wachtbank aan de zijkant

Mattenoorlog

Spelregels

- De spelers proberen vanaf de eigen speelhelft een mat bij de tegenpartij aan te gooien.
- Elke speler verdedigt één matje en probeert de geworpen ballen tegen te houden.
- Wordt een matje aangegooid, dan moet die verdediger naar de wachtbank en met de eventueel wachtende speler van het eigen team wisselen.
- Er kan per team maar één speler op de wachtbank plaats nemen.
- Als er een paal van een team omgegooid wordt, dan moeten de keepers van dit team onderling wisselen van plaats. Ze schuiven van links naar rechts door en verdedigen nu een andere mat.
- Omgegooidde palen worden terug rechtop geplaatst.
- Als een paal van het andere team omgegooid wordt, mag de (eventueel) wachter van het eigen team terug deelnemen zodat het team opnieuw voltallig is.
- Wordt een mat geraakt, dan krijgt de ploeg 1 punt en wordt een telblok op de wachtbank gezet.
- Het spel eindigt als een ploeg 4 punten heeft gescoord (de vier telblokken op de bank).

Taak

Aanvaller

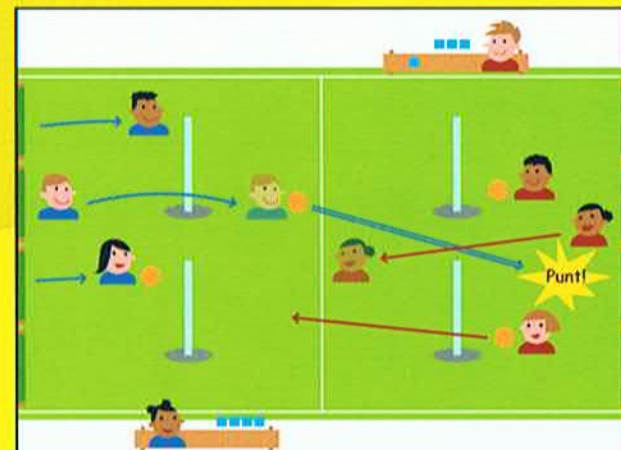
- gooit vanaf de eigen speelhelft de matjes van de tegenstander aan.
- zet vliegensvlug een telblok op de bank als hij scoort.
- gooit een paal van de tegenstander om.

Verdediger

- verdedigt een mat, houdt geworpen ballen tegen.
- recupereert zo vlug mogelijk geworpen ballen.
- gaat naar de wachtbank als de persoonlijke mat geraakt wordt.
- schuift van links naar rechts door als een paal wordt omgegooid.

Wachter

- wisselt op de wachtbank met de medespeler wiens mat geraakt wordt.
- komt terug deelnemen als een paal van de tegenpartij wordt omgegooid.



Legende

- | | | | |
|--|--------------|--|------------|
| | foambal | | paaltje |
| | loopweg | | blokje |
| | shot | | kleine mat |
| | Zweedse bank | | |

Materiaal

- 8 matjes
- 4 (badminton)paaltjes
- 2 banken
- 4 foamballen
- 8 telblokken

Inrichting

- Het veld is verdeeld in twee gelijke speelhelften.
- twee groepen van vier spelers
- in iedere speelhelft vier matjes rechtop tegen de achterwand
- in iedere speelhelft 2 paaltjes, halfweg het terrein
- in iedere speelhelft aan de zijkant een (wacht)bank met vier telblokken als scorebord

november / december

Wie blijft er over?

Spelregels

- Elke speler probeert medespelers uit een vak te wippen door ze eruit te duwen.
- Bij het begin van het spel starten alle spelers in het eerste vak.
- Wordt een speler uit het vijfde vak geduwd, dan mag hij via het sluipsteegje terugkeren naar het eerste vak (zijn zesde vak).
- Wie staat in het laagste vak na een bepaalde speeltijd (bijvoorbeeld 2 minuten)?

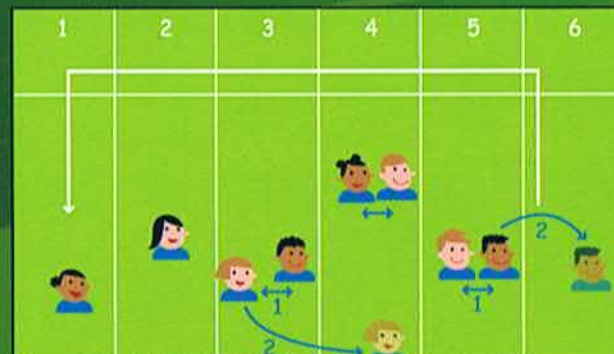
Taak

Aanvaller

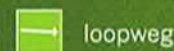
- wipt zoveel mogelijk anderen uit het vak.

Verdediger

- probeert zo lang mogelijk in het laagste vlak te blijven.
- schuift door van vak naar vak.



Legende



Materiaal

Inrichting

- Het speelterrein wordt in zes zones verdeeld.
- We maken gebruik van de belijning in de zaal. Deze vormt de verschillende vakken.
- Iedereen speelt individueel.

Paard en ruiter

▲ Tikker
● Speler
● Getikte speler

0:33 / 1:39

Paard en ruiter MET BAL ([klik hier](#))

71 Drie op een rij

Spelregels

- De aanvallende ploeg probeert zo snel mogelijk met drie bij één of meerdere honken op één rij te staan en zo een punt te scoren.
- De verdedigers proberen dit te beletten door vlugger dan de aanvaller bij een honk uit de rij te staan.
- Elke spelronde bestaat uit twee beurten. Bij beurt 1 moeten er drie aanvallers bij drie honken op een rij staan. Bij spelbeurt 2 moeten er drie aanvallers bij één honk een rijtje vormen om te scoren.
- Na elke spelronde, dus na de twee beurten, wordt er gewisseld van functie: aanvallers worden verdedigers, wachter wordt veldspeler in een doorschuifstelsel.
- Een aanvaller mag slechts 3 seconden bij een honk blijven staan. Na 3 seconden moet hij eerst naar een andere honk vooraleer hij terug mag komen.
- Als de aanvallers niet hebben gescoord na 1 minuut wint de verdedigende ploeg de spelbeurt.
- Bij het opstarten van een nieuwe spelbeurt staan alle spelers om en om aan de zijlijn naast elkaar, dit wil zeggen een aanvaller, een verdediger,
- De wachters zijn tijdopnemers en scheidsrechters.
- Welk team wint de meeste spelbeurten?

Taak

Aanvaller

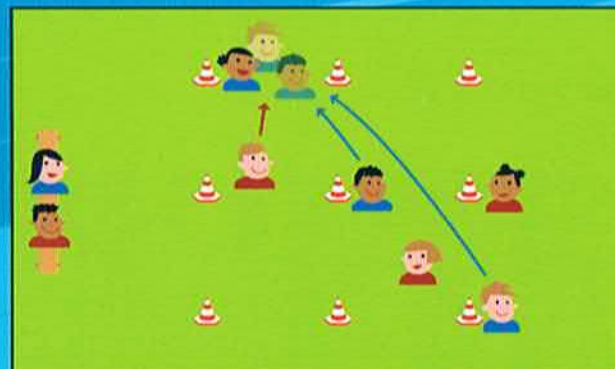
- staat tijdens spelbeurt 1 in 1 minuut met 3 spelers bij drie honken op één rij.
- staat tijdens spelbeurt 2 in 1 minuut met 3 spelers bij één honk op één rij.

Verdediger

- probeert vlugger dan de aanvaller bij een honk uit de rij te staan.

Wachter

- neemt de 1 minuut speeltijd op.
- controleert de regel van 3 seconden.



Legende

- loopweg
- Zweedse bank
- kegel

Materiaal

- 9 kegels
- 1 wachtbank
- 1 chronometer
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- drie spelers op het terrein, één speler op de wachtbank
- negen kegels staan als honken in vierkant

31 Joga Bonito

Spelregels

- Elke ploeg probeert al voetballend te scoren.
- Bij het opstarten wordt 1 tegen 1 gespeeld en kan er zowel in het grote als kleine doel worden gescoord.
- Het scorende team blijft in balbezit.
- Telkens er gescoord wordt, komt er een speler bij het verliezende team. Het team met twee spelers kan enkel in het kleine doel scoren. Bij drie spelers moet er gescoord worden in de ruimte tussen het grote en het kleine doel, bij vier spelers tegen de paal of deklat van het grote doel.
- Het afgebakende doelgebied mag niet worden betreden (uitgezonderd om de bal op te halen).
- De spelronde eindigt als een ploeg met vier spelers op het terrein een doelpunt tegen krijgt.
- Een andere speler start nu de volgende spelronde als beginspeler.
- Welk team wint de meeste spelrondes?

Taak

Aanvaller

- probeert doelpunten te scoren.
- blijft in balbezit na een score.
- weet wanneer een doelpunt geldig is: één speler scoort in het grote en/of kleine doel, twee spelers scoren in het kleine doel, drie spelers in de ruimte tussen het grote en kleine doel, vier spelers tegen de paal of deklat van het grote doel.

Verdediger

- stoort de aanvalsopbouw, onderschept de bal.
- komt als medespeler erbij als er gescoord wordt.



Materiaal

- 1 voetbal
- 2 x 4 hesjes
- 2 grote en 2 kleine doelen
- 2 wachtbanken

Inrichting

- twee ploegen van vier spelers
- Aan beide zijden wordt een klein doel in een groot doel geplaatst in een afgebakend doelgebied.
- twee wachtbanken aan de zijkant van het terrein

Veroververtrefbal

Spelregels

- Beide ploegen proberen spelers aan te gooien en/of kegels te veroveren.
- Wordt een speler aangegooid, dan is hij af en gaat hij op de wachtbank zitten.
- Beide ploegen proberen kegels te veroveren van de kast bij de tegenpartij. Kan het gebied van de tegenpartij overgestoken worden zonder aangetikt te worden, dan mag een kegel meegenomen worden. Wordt de speler op de terugweg aangetikt, dan wordt de kegel teruggezet en gaat de speler terug naar zijn hoofdvak. Hij blijft wel meedoen.
- Een overstekende speler moet met de handen worden aangetikt, en niet afgegooid. Wordt hij aangetikt, dan is hij af, gaat hij op de bank zitten en neemt hij een herkenningslintje. Hij kan onder andere weer terugkomen bij een vangbal.
- Wanneer een kegel van de kast gegooid wordt, mag iedereen van die ploeg die aan de kant zit, terug het veld in. De omgevallen kegel wordt weer op de kast gezet.
- Een overstekende speler mag de matjes gebruiken als vrijplaats.
- Enkel spelers die al eens af zijn geweest door aantikken mogen de matjes als vrijplaats gebruiken. Ze gebruiken hiervoor een herkenningslintje.
- Het spel is afgelopen wanneer alle spelers afgeworpen of al de kegels veroverd zijn.

Taak

Aanvaller

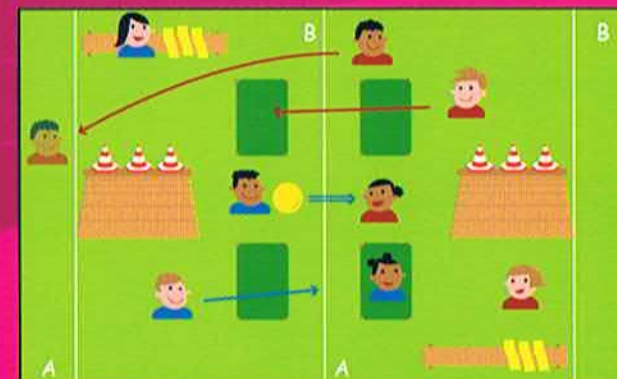
- gooit spelers van de tegenpartij aan.
- loopt door het vijandelijke gebied naar het eigen achterveld.
- zorgt ervoor niet aangetikt het achterveld te bereiken.
- verovert kegels.
- maakt eventueel gebruik van de vrijplaatsen.
- brengt veroverde kegels, niet aangetikt, naar het thuisgebied.

Verdediger

- ontwijkt en haalt mis geworpen ballen op.
- vangt een geworpen bal op.
- gaat naar de wachtbank bij aangooien.
- tikt overlopende aanvallers aan.

Wachter

- komt terug in het spel indien een kegel wordt omgegooid.
- komt na een vangbal met herkenningslintje terug in het spel indien aangetikt.
- komt zonder herkenningslintje terug in het spel indien aangegooid.



Legende

	bal		Zweedse bank
	loopweg		kegel
	shot		kast
	kleine mat		herkenningslintje

Materiaal

- 1 foambal
- 2 kasten
- 6 kegels
- 4 matjes
- 2 banken
- 2 x 4 hesjes
- 6 herkenningslintjes

Inrichting

- twee groepen van vier spelers
- Elk team heeft een veld A/B als thuisveld en een achterveld A/B.
- op iedere helft, tegen het achterveld, een kast met drie kegels erop
- twee matjes als vrijplaatsen in elk gebied

januari / februari

Lijntrekspel

Bank

Speler team 1
Speler team 2

0:43 / 2:10

Lijntrekspel (klik hier)

Jij eruit of ik eruit

Pylon
Bank

Speler team 1
Speler team 2

0:30 / 2:48

Ga uit mijn vak MET BAL (klik hier)

Spring maar achterop

Tikker
Speler
Getikte speler

0:29 / 1:40

Spring mar achterop (KLIK HIER)

85 Geef de bal

Spelregels

- Tickers proberen lopers, die niet in balbezit zijn, aan te tikken.
- Lopers lopen al passend vrij rond in de zaal en helpen elkaar dus door de bal naar elkaar toe te spelen.
- Een balbezitter mag de bal niet bijhouden (driesecondenregel instellen).
- Een aangetikte loper wordt tikker (hesje doorgeven).
- Wie slaagt erin om niet aangetikt te worden?

Taak

Loper / niet-balbezitter

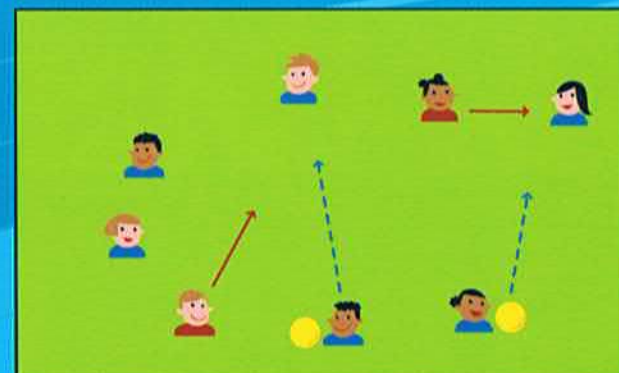
- ontwijkt de tickers.
- loopt zich vrij.
- vraagt de bal van de medespeler.
- kan de bal onder druk van de tickers vangen.
- neemt hesje aan bij aantikken.

Loper / balbezitter

- houdt de bal max. 3 seconden bij.
- gooit de bal naar een medespeler in moeilijkheden.

Tikker

- tikt de lopers aan die niet in balbezit zijn.
- geeft hesje door bij aantikken.



Legende

- bal
- loopweg
- pass

Materiaal

- 2 handballen
- 2 hesjes

Inrichting

- twee tickers
- Zes lopers lopen verspreid in de zaal.

92 Pak het konijn

Spelregels

- De jagers proberen in balbezit het konijn met de bal aan te tikken (niet aangoeien!).
- De jagers kunnen zich enkel al passend verplaatsen (niet lopen in balbezit!).
- De jagers proberen door middel van samenspel een vrij rondlopend konijn in te sluiten.
- Een aangetikt konijn wordt uitgebrand.
- Hoe lang overleven de twee konijnen?
- Wisselfunctie: elk team komt beurtelings aan bod.
- Welk team slaagt er in het langst uit de handen van de jagers te blijven?

Taak

Jager/balbezitter

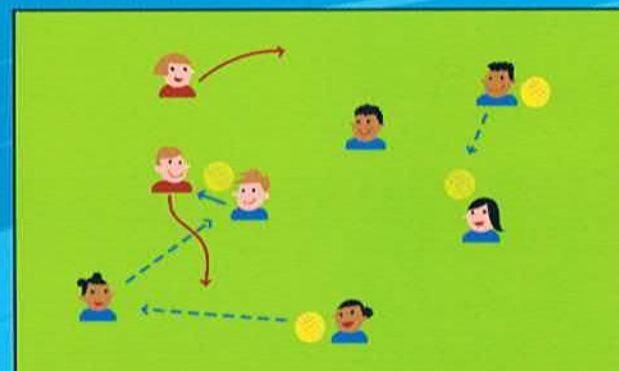
- tikt met de bal zo vlug mogelijk de lopers (konijnen) aan.
- passt naar goed opgestelde medejagers.

Jager/niet-balbezitter

- verplaatst zich in de buurt van een loper (konijn).
- vraagt de bal aan een medejager.

Loper (konijn)

- loopt weg van de jager in balbezit.
- probeert zo lang mogelijk te overleven.



Legende

- handbal
- loopweg
- pass

Materiaal

- 2 handballen
- 2 hesjes

Inrichting

- vier teams, twee spelers per team
- zes jagers, twee konijnen met hesjes
- Twee jagers in balbezit starten het spel in het midden van het terrein.
- Alle spelers lopen vrij rond op het speelterrein.

50 Mattrefbal

Spelregels

- De spelers in balbezit gooien vanaf hun afgooimatjes en/of vanop hun speelveld tegenstrevers aan en proberen door treffers de grote mat te laten vallen. Elke ploeg probeert zo lang mogelijk hun grote mat rechtop te houden.
- Wordt een speler aangegooid, dan moet hij meteen de valmat loslaten en naar één van de kleine matten lopen waar hij door middel van handje klap van functie kan wisselen met een medespeler.
- Die medespeler kan dan op zijn beurt naar zijn speelveld lopen en zijn grote mat beschermen (vasthouden) en/of tegenstanders van op het speelveld aanwerpen.
- Er moet altijd minstens één kleine mat bezet zijn.
- Het volledige lichaam geldt als raakvlak, uitgezonderd het hoofd.
- Een geworpen bal mag opgevangen worden (= niet afgegooid).
- Welke ploeg slaagt erin de valmat van de tegenpartij te laten vallen?

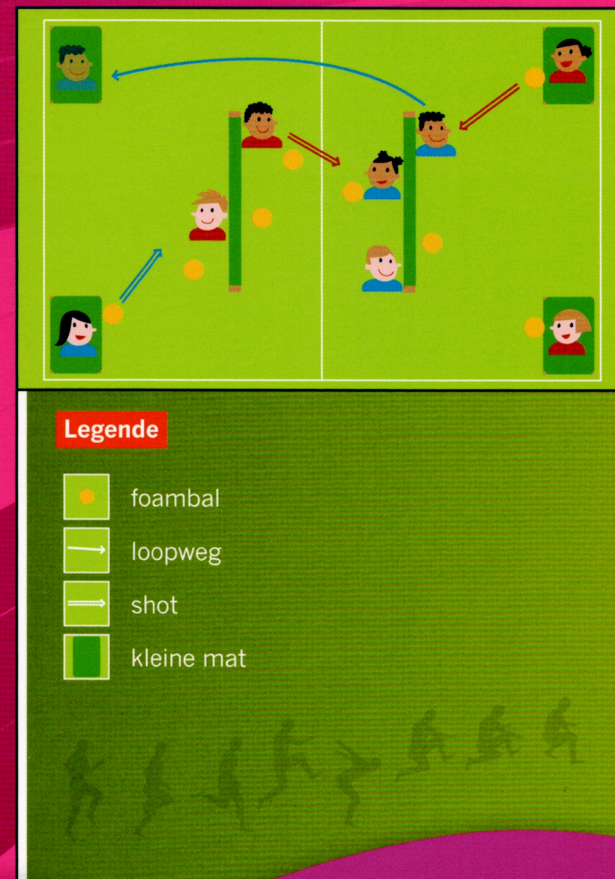
Taak

Aanvaller

- gooit spelers van de tegenpartij af.
- werpt de valmat van het andere team om.

Verdediger

- beschermt de eigen grote mat (vasthouden).
- ontwijkt geworpen ballen of vangt de bal op.
- laat bij een treffer de mat meteen los, loopt naar een afgooiplaats en wisselt met de medespeler na handje klap.



Materiaal

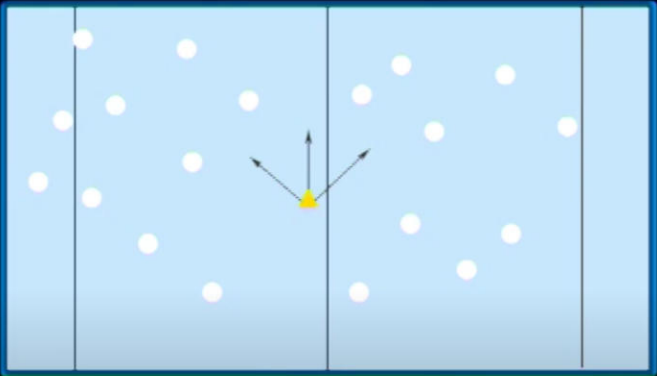
- 2 valmatten rechtop geplaatst
- 8 foamballen
- 4 turnmatjes
- 2 x 4 hesjes

Inrichting

- Twee teams van vier spelers spelen tegen elkaar.
- Het terrein wordt in twee verdeeld.
- op elke helft één rechtopstaande valmat, door de teamleden vastgehouden
- aan elke overzijde twee kleine matten als afgooiplaatsen
- minimum één speler per team op een afgooiplaats, twee of drie spelers van elk team op het terrein.

maart / april

Buffertik



▲ Tihker
● Speler

▶ ⏮ 🔊 0:24 / 1:25

⌂ ⚙️ 📺 🖥️ 🔍

Buffertik MET BAL([klik hier](#))

38 Tsjoekbal

Spelregels

- Een team scoort een punt als de bal rechtstreeks tegen één van de tsjoeks geworpen wordt zodat de tegenpartij de bal niet kan vangen vóór de bal op het speelveld (buiten de doelgebiedjes) de grond raakt.
- Bij de opstart en na een doelpunt volgt een beginworp aan één van de doelen.
- De bal moet na een beginworp over de middenlijn gaan voor er aan één van de beide borden kan gescoord worden.
- Samenspel en doelpoging van de tegenpartij mag NIET verhinderd worden.
- Lichamelijk contact is verboden.
- Het doelgebied mag niet betreden worden.
- Na een worp naar de tsjoek mag de werper in het doelgebied landen, als hij de terugkaatsende bal niet raakt en als hij de verdediging niet hindert.
- De bal mag nooit de grond raken.
- Er mag gescoord worden aan de beide tsjoeks.
- Er mag maximum drie stappen gelopen worden met de bal in de handen.
- De bal mag maximum driemaal doorgespeeld worden (de vierde worp moet naar het bord zijn. De beginworp bij de start en na een doelpunt telt niet mee in deze telling).
- Gaat de bal uit, dan volgt er een inworp voor de tegenpartij.
- Er mag niet meer dan driemaal na elkaar naar hetzelfde tsjoek geworpen worden.
- Na een fout volgt een vrije worp voor de tegenpartij op de plaats van de fout.
- Na een fout moet de bal minimum eenmaal doorgespeeld worden, vóór een doelpoging.
- Welk team wint na een bepaalde speeltijd?

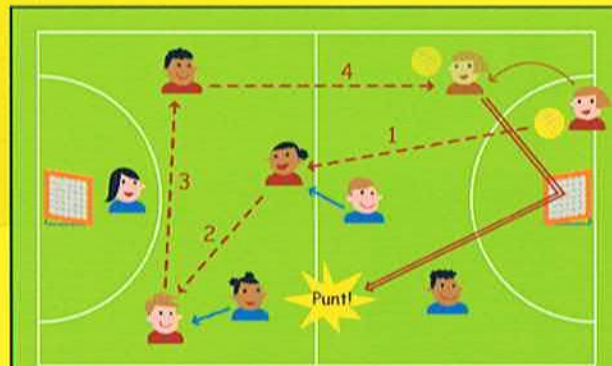
Taak

Aanvaller

- gooit de bal tegen de tsjoek.
- speelt samen om een aanval op te bouwen, verzorgt het pass geven en ontvangen.
- wordt verdediger bij balverlies.

Verdediger

- vangt de door een aanvaller tegen de tsjoek geworpen bal op.
- hindert de aanvallers niet.
- wordt aanvaller als de bal opgevangen wordt of na fout van de aanvallende ploeg.



Legende

- handbal
- loopweg
- pass
- shot
- tsjoek

Materiaal

- 1 handbal maatje 2
- 2 x 4 hesjes
- 2 tsjoeks

Inrichting

- twee teams van vier spelers
- afgebakend speelterrein met aan beide zijden op 4 meter van de eindlijn een cirkelvormig doelgebied
- in elk doelgebied een tsjoek