

## **IEMAND IS 'M, NIEMAND IS 'M**

### **INLEIDING** (2 × 3 minuten)

*Binnen de lijnen van een volleybalveld.*

### Doel

Je weet op welke manieren je afgegooid kunt worden en je weet dat je als speler niet buiten de lijnen mag, buiten het veld haal je ballen op. Je komt in de sfeer van het spel.

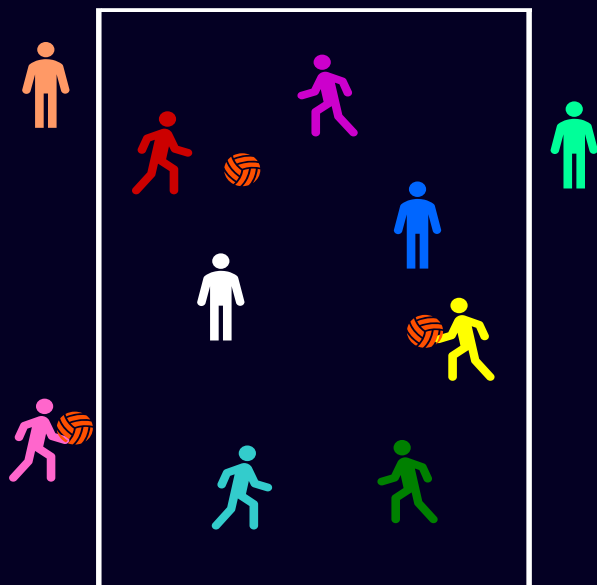
### Regels

Je bent af als:

- Je buiten het volleybalveld loopt;
- Je direct geraakt wordt (het maakt niet uit door wie en het hele lichaam telt);
- Jouw geworpen bal wordt gevangen.

Als je af bent:

- Sta je buiten het volleybalveld;
- Van buitenaf iemand binnen het veld afgooien is weer meedoen;
- Je mag alleen ballen van buiten het veld pakken;
- Let je op lijnfouten van de spelers in het veld.



**ORGANISATIE:** 3-tallen laten maken (4-tal is ook goed, gaat wel ten koste van de intensiteit).

## GOOI EN STEEK OVER

### **INLEIDING WARMING UP** (3 minuten)

*Breedte van het veld.*

#### Doel

Je wordt opgewarmd voor het sprinten. Je oefent met het ontwijken van de bal.

#### Regels

- Twee spelers aan de ene kant, één met bal aan de andere kant;
- De eerste van het tweetal jopt naar de andere kant;
- Als de looper halverwege is gooit de balbezitter de bal met een stuit naar de overkant;
- De looper moet springen om de bal te ontwijken;
- Degene die de bal heeft gegooid moet daarna weer de oversteek maken.

Hierna wordt de bal op hoofdhoogte gegooid zodat de looper moet bukken.

Tot slot kan ervoor gekozen worden om de werper bij het starten van de looper aan te geven of het een hoge of lage bal wordt.

## DE START

### **SPRINTEN NAAR DE BAL** (5 minuten)

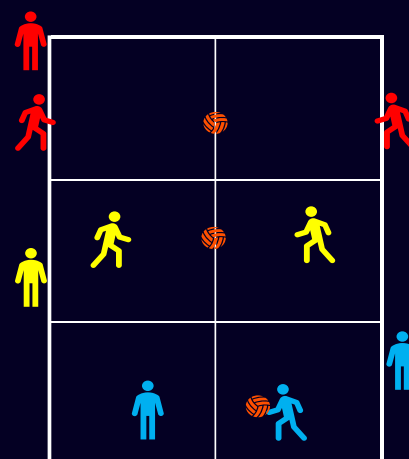
*1 tegen 1, met scheidsrechter.*

#### Doel

Je kent het startprincipe. Je hebt geoefend op sprinten naar de bal, je kent het startsignaal.

#### Regels

- Start aftellen door nummer drie (teven scheidsrechter) met: "Line-up", "Ready", "Start!";
- De zijlijn van het volleybalveld wordt nu de attackline;
- Eerste die de bal heeft tikt de attack line aan;
- Niemand mag over de middellijn stappen;
- Benadruk de veiligheid;
- Daarna doordraaien, nieuwe scheidsrechter;



## DE START, UITBREIDING

### SPRINTEN EN AFGOOIEN (5 minuten)

1 tegen 1, met scheidsrechter.

#### Regels

- Zelfde als hiervoor;
- Na bereiken van attack line mag de balbezitter aanvallen;
- Raken van de verdediger is 1 punten;
- Missen verdediger is 0 punten;
- Vangen door verdediger is -1 punt (punt voor de verdediger).

**ORGANISATIE:** Voeg twee 3-tallen samen.

## SCHIETSCHIJF

### OEFENEN MET GOOIEN EN ONTWIJKEN (10 minuten)

2 tegen 2, en een retriever/scheids.

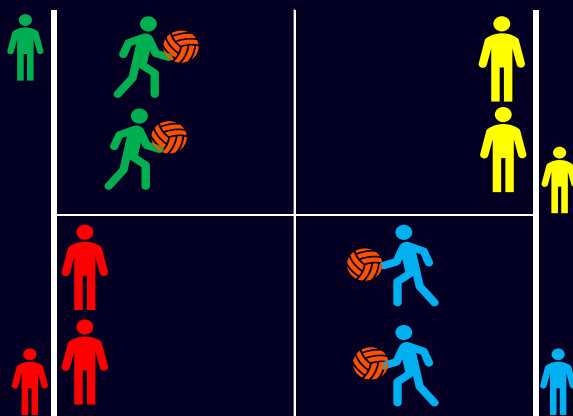
#### Doel

Je leert aanlopen en aftellen.

De dodger oefent met ontwijken.

#### Regels

- Twee personen proberen twee ballen tegelijk op dezelfde 'schietschijf' te krijgen;
- In de aanloop moet afgeteld worden.



#### Uitbreiding

Raken is twee keer opdrukken voor schietschijf, missen twee keer voor de werpers.

## 2 TEGEN 2

### **SPELEN OP GROTER VELD, MET RETRIEVERS** (12 minuten)

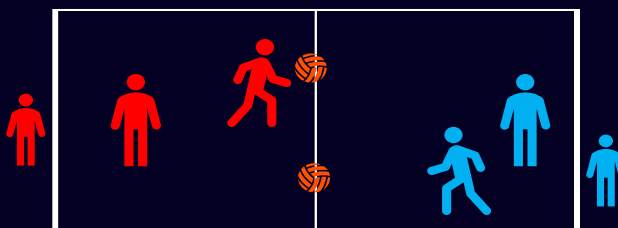
2 tegen 2, met retrievers (Engels voor ophalen) die ballen buiten het veld teruggeven.

#### Doel

Je weet hoe je moet rennen op je eigen bal. Je leert een bal sneller te activeren door hem door een sprinter naar achteren te laten gooien. Je kent het principe van retrievers.

#### Regels

- Twee spelers in het veld, één speler achter de lijn (retriever);
- Van elk team rent er een op de linker bal;
- Activeren op de attack line;
- Spelers mogen niet meer uit het veld stappen, dan ben je af;
- Retriever moet ballen halen en terugbrengen;
- Retriever mag alleen achter de attack line;
- Afgegooid is buiten het veld;
- Bij een vangbal mag de afgegooid er weer in en de werper is dan af.



## DODGEBALLEN

### **EINDELIJK, HET ECHTE SPEL!** (30 minuten)

6 tegen 6, op een volleybalveld.

#### Doel

Je kunt de basisregels van het spel toepassen. Je hebt nagedacht over tactieken.

*Instructeur bouwt op. Steeds herinneren aan de regels. Nieuwe regels: spel stilleggen en aangeven wat de nieuwe regel is. Idealiter bestaan teams uit 9 spelers:*

- 6 spelers in het veld;
- 2 retrievers (rondom de eigen helft);
- 1 lijnrechter (bij de tegenstander).

*Sets spelen van 3 minuten, daarna wisselen van taken.*

#### Regels

Zie 'BASISREGELS' op [www.dodgeballbondnederland.nl](http://www.dodgeballbondnederland.nl) →

Klik **HIER** of scan deze QR-code:

