



Door Koen Anthoni, Mieke Brakenhoff en Wijnand Post
Design by Léon Dijkema de Grooth
info@dodgeballbondnederland.nl

Dodgeball



Inleiding: (2X 3 minuten)

Iemand is 'm, niemand is 'm. Binnen de lijnen van 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.

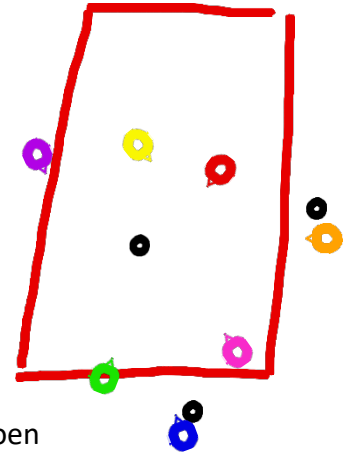
Regels:

Je bent af als;

- Je buiten het volleybalveld loopt
- Je direct geraakt wordt (hele lichaam, maakt niet uit door wie)
- 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



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

Inleiding warming up: (breedte van het veld, 3X3 minuten)

Gooi en steek over.

Doel:

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

Regels:

- Twee spelers aan de ene kant, een met bal aan de andere kant
- De eerste van het tweetal jogt 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.

1 - 1 de start (5 min)

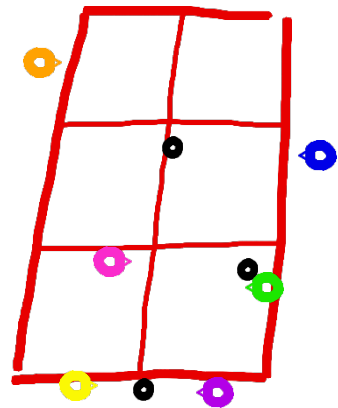
Sprinten naar de bal.

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: 'klaar? 3, 2, 1, Dodge!'
- 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



1 - 1 de uitbreiding (5 min)

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)

Oefening schietschijf (2 – 2 en 2 retrievers/scheids) (10 min)

Oefenen met gooien en ontwijken.

Doel:

- Je leert aanlopen en aftellen. De dodger oefent met ontwijken.

Regels:

- Twee personen proberen twee ballen tegelijk op de 'schietschijf' te krijgen
- In de aanloop moet afgeteld worden
- Uitbreiding: Raken is twee keer opdrukken voor schietschijf, missen twee keer voor de werpers.



2 - 2, groter veld, de retriever (12 min)

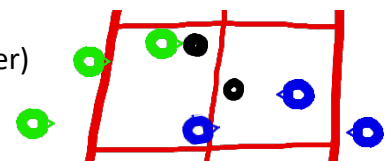
Retriever, Engels voor ophalen. De retrievers van TeamNL zijn: 'Dutch Repo team'.

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, een 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 moeten ballen halen en terugbrengen
- Retriever mogen alleen achter de attack line
- Afgegooid is buiten het veld
- Bij een vangbal mag de afgegooide er weer in en de werper is dan af



6 - 6, volleybalveld, het spel (30 min)

Eindelijk! Echt dodgeballen!

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 in het veld, 2 retrieven, 1 aan de andere kant lijnrechten.

Sets spelen van 3 minuten, daarna wisselen van taken.

Regels:

Zie bijlage regels.

Dodgeball de sport

Social media:

Facebook: Nederlands Dodgeball Team

<https://www.facebook.com/nederlandsdodgeballteam>

Instagram: @teamnldodgeball

<https://www.instagram.com/teamnldodgeball>

Internet:

European Dodgeball Federation (EDF): <http://www.dodgeballeurope.org>

DBN: www.dodgeballbondnederland.nl