



GYM OPDRACHT

LEERLIJN/ACTIVITEIT

Leerlijn: afgooispelen
Activiteit: keeperstrefbal

TIJDSDUUR

40/50 minuten

DOEL VAN DE LES

Bewegen beleven

MATERIALEN

- 3 trefballen
- 8 pionnen
- 2 blokken (of kasten)
- 2 dikke matten
- 2 bokken
- 2 banken
- 2 tjoeks
- Scorebord



GYM OPDRACHT

SPELREGELS

Keeperstrefbal is een trefbal variant, waarbij het gaat om punten scoren. Je wint een potje wanneer je 10 punten hebt gescoord. Deze punten kan je op vier verschillende manieren verdienen:

- 1 punt: Een pion wordt van het blok afgegooid.
- 1 punt: De bal wordt in de tjoek van de tegenstander gegooid en gevangen door een speler op eigen helft.
- 3 punten: De pion wordt van de hoge bok afgegooid.
- 2 punten: Alle spelers van de tegenpartij zijn afgegooid.

Let op: Iedere keer wanneer er een pion omgaat, moet deze weer terug gezet worden, zodat de tegenpartij punten kan blijven maken.

De drie pionnen op het blok worden verdedigd door een keeper. De keeper dient 1 voet op de dikke mat te zetten, zodat het overzichtelijk is dat hij/zij de keeper is. Er mag maar 1 speler tegelijk keepen en dit mag ook maar van 1 kant van de mat (geef dit duidelijk aan, om botsingen te voorkomen). Als keeper moet je duiken na het wegslaan van de bal. Blijf je staan, dan ben je af. Na het keepen rol je door over de mat, zodat er direct een volgende keeper klaar kan gaan staan.

Er mag gelopen worden met de bal tot de middenlijn.

Wanneer je bent afgegooid, dien je plaats te nemen op de bank (in het vak van de tegenpartij). Bij een vangbal is de werper af en mag bij de vanger de eerste op de bank weer terug in het veld komen. Dit geldt ook voor een vangbal vanuit de tjoek. Wanneer een pion wordt omgegooid, mag iedereen van het team weer terug het veld in.

DIFFERENTIATIE

- Tjoeke verplaatsen (verder weg of dichterbij).
- Meisjes mogen alleen afgegooid worden door meisjes.
- De eerste drie spelers van de bank terugkopen, tegen betaling van 1 punt.
- Je mag de eerste leerling van de bank ophalen door hand in hand iemand mee te nemen naar je eigen kant. Wordt je hierbij getikt of afgegooid, dan ben je beide af en dien je achter op de bank plaats te nemen.



GYM OPDRACHT

ORGANISATIE TEKENING

