



TREFBAL XL



CATEGORIE
BALSPELLEN



INFORMATIE



Aantal deelnemers
6+ spelers



Materialen
1 zachte bal
(bijv. foam bal)



Leeftijd
8+ jaar



Moeilijkheid
Gemiddeld
★★★★☆☆



Speelduur
15 minuten



Intensiteit
Gemiddeld
⚡⚡⚡☆☆



Locatie
Buiten / Schoolplein

KORTE OMSCHRIJVING

Twee teams spelen trefbal op een groot veld. Probeer zo veel mogelijk tegenstanders af te gooien met de bal. Als je bent afgegooid, ga je naar de aftellijn en probeer je weer terug in het spel te komen. Welk team heeft aan het einde de meeste spelers over?

SPELREGELS



- ✓ Gooi de bal onderhands op de tegenstander.
- ✓ Ben je geraakt? Ga dan naar de aftellijn.
- ✓ Na 5 tellen mag je terug het veld in.
- ✓ Vang je een bal? Dan is de werper af en gaat naar de aftellijn.
- ✓ Het is niet toegestaan te rennen met de bal.
- ✗ Niet gooien naar het hoofd of gezicht.
- ✗ Niet duwen, trekken of vasthouden.

ZO SPEEL JE HET



- 1 Verdeeld de groep in twee gelijke teams.
- 2 Beide teams gaan aan hun eigen kant van het veld staan.
- 3 Op het startsignaal probeert elk team de tegenstanders af te gooien.
- 4 Afgegooide spelers gaan naar de aftellijn en tellen hardop tot 5.
- 5 Na 5 tellen mogen ze weer terug het veld in.
- 6 Na 15 minuten wint het team met de meeste spelers over.

VARIATIES

MAKKELIJKER

- Gebruik een grotere, zachtere bal
- Kortere afteltijd (3 tellen)



MOEILIJKER

- Gebruik een snellere of kleinere bal
- Langere afteltijd (7-10 tellen)



EXTRA UITDAGING

Speel met 3 teams en gebruik 2 ballen tegelijk!



LEERDOELEN



Bewegen



Samenwerken



Reactievermogen



Richten



Snelheid



Sportiviteit

TIPS VOOR BEGELEIDERS

- Zorg voor duidelijke afspraken en een veilige speelruimte.
- Stimuleer sportief gedrag en moedig elkaar aan.
- Let op dat iedereen actief meedoet.
- Pas de regels aan op het niveau van de groep.



SPEL PASPOORT



Beweging
Samenwerken
Denkniveau
Plezier

★★★★☆☆
★★★★☆☆
★★★★☆☆
★★★★☆☆



Intensiteit
Materiaal
Voorbereiding
Geschikt voor

★★★★☆☆
★★★★☆☆
★★★★☆☆
Grote groepen



DO'S TIP

Geef complimenten voor goede worpen, mooie vangen en sportief gedrag. Zo maken we er samen een topwedstrijd van!

