



WACKITBALL

Inleiding:

Wackitball is een draagbare "urban racketsport". Het geheel komt in een tas die gemakkelijk overal mee te nemen is. Het speelklaar maken van het terrein neemt slechts 5 minuten in beslag. Het idee rond wackitball is in 2010 ontstaan met de bedoeling om een draagbare, laagdrempelige slagsport te ontwikkelen.

Het eerste deel bevat algemene informatie over het spel en de spelregels voor enkel en dubbel spel.

In puntje 6 komen er spelvormen aan bod die uitgebreid zijn getest in de praktijk met kinderen vanaf de tweede graad van de lagere school. Deze spelvormen zijn bedacht om de kinderen veel te laten bewegen, en snel een succes ervaring te laten beleven. Ook is er de mogelijkheid om een competitie element in te bouwen.

Op de website wackitball.be vind je nog info en filmpjes met lesvoorbeelden. Heb je vragen of wil je misschien wackitball eens introduceren tijdens de les LO of een sportdag? Dat kan, contacteer ons via het contact formulier op de website.

Veel plezier met Wackitball

Marc Sarens



Wackitball®

2017 Copyright ©



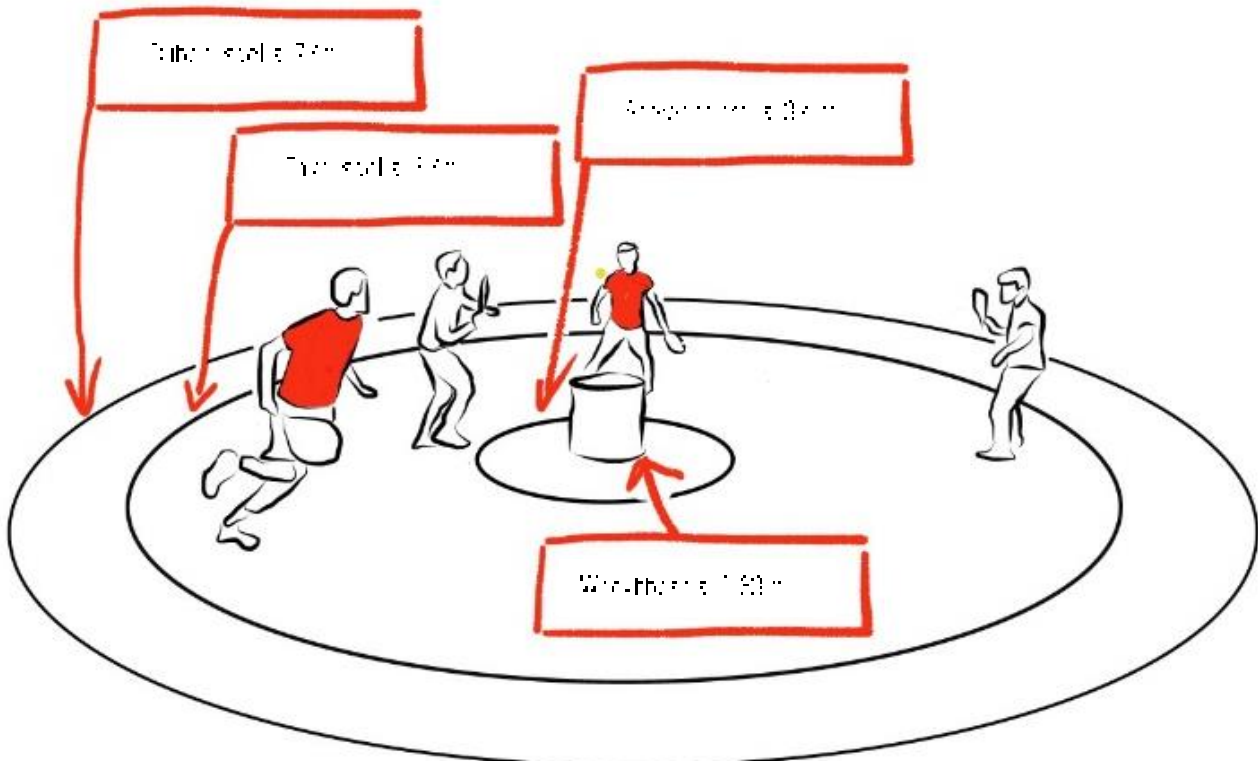
Inhoudstabel.

1. Wat is Wackitball?
2. Waar kan je het spelen?
3. Hoe een wackitball terrein uitzetten?
4. Spelregels
5. Tips and tricks
6. Spelvormen voor lagere en middelbare school





1. Wat is Wackitball?



Wackitball is een racketsport welke gespeeld wordt tussen 2 partijen van 1 of 2 personen. Het verzamelt het beste van tennis, tafeltennis, squash en is origineel in zijn opzet. Het wordt gespeeld in een cirkel zonder speelhelften en zonder net. Het komt in een tas en is speelklaar in 5 minuten. Het maakt optimaal gebruik van de beschikbare ruimte. Zo kan je 6 Wackitball courts maken op 1 basketbalveld en 24 spelers gelijktijdig laten spelen. Het terrein is een cirkel met een diameter van 6.4m voor enkel en 7.4m voor dubbel spel. In het midden van het terrein staat een inklapbare "ton" met een diameter en hoogte van 63 cm. : de wackitbase (WB). De bedoeling van het spel is om de bal met de racket heen en weer te spelen via de bovenkant van deze base en binnen het terrein. Zo ontstaat een rally.

2. Waar kan je het spelen?

Wackitball kan op alle harde en vlakke ondergronden gespeeld worden. Een parkeerterrein, een oprit, een kort gesneden grasplein of in de tuin zijn mogelijke locaties. Binnen in een sportruimte is natuurlijk ook mogelijk.



3. Hoe een Wackitball terrein uitzetten?

Wat heb je nodig?

- Het markeertouw
- Stoepkrijt
- Krijthouder
- 2 staven van de wackitball set



Fig 1

Werkwijze

- Schrijf een kruisje op de grond voor het middelpunt van de 2 cirkels. Eén persoon blijft in het midden staan en houdt de staaf waar het uiteinde van het markeertouw omheen zit op het kruisje
- Een tweede persoon houdt het touw strak en markeert de cirkels. Hiervoor gebruikt men een tweede staaf met krijthouder en stoepkrijt met het andere uiteinde van het markeertouw eromheen
- Plaatst de wackitbase (WB) in het midden van de cirkel.
- Ben je alleen, draai dan de WB omgekeerd en verbindt het uiteinde van het markeertouw aan 1 staaf die je in de WB laat zitten.



- Variatie: Sommige ondergrond laat niet toe om met krijt te tekenen. Gebruik in dat geval markeer potjes of kleine kegeltjes als afbakening van het terrein. (Alleen buitenste cirkel markeren)

4. Spelregels

• **Serveren**

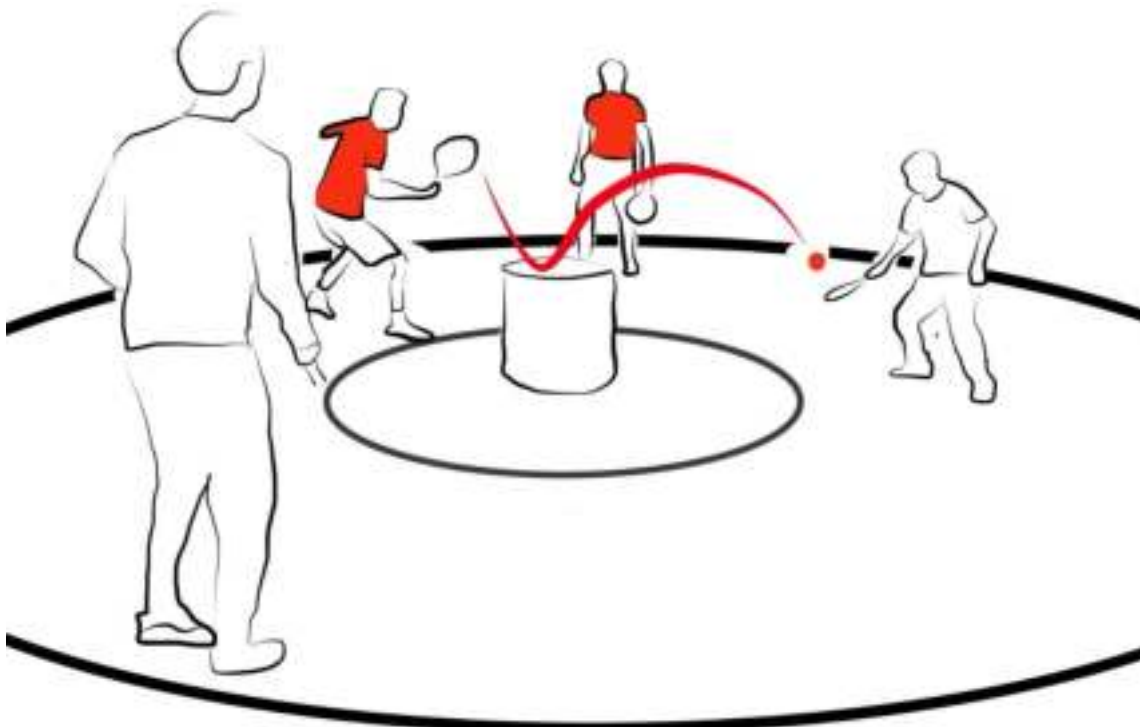
Enkel spel

Diegene die tos wint, begint.

De speler die het punt verliest mag serveren. Spelers staan recht tegenover elkaar in lijn met de streepjes op de wackitbase (WB). Alle spelers staan met beide voeten op de grond buiten de serveer cirkel (kleinste cirkel). De bal wordt geslagen in een voorwaartse richting. Je racket is uit de cirkel op het moment de racket de bal raakt. Eens de opslag gebeurt is mag elke speler vrijuit bewegen.

Dubbel spel

Een speler staat in lijn met het streepje van het wackitball logo op de WB en naast zijn medespeler buiten de serveercirkel.





WACKITBALL

- **Rally**

De bal mag maximaal 2 maal geraakt worden met de racket alvorens die op de bovenkant van de WB moet gespeeld worden. De eerste racketslag is een "pass". De tweede racketslag is een "shot". Tussen de pass en het shot moet de bal verplicht 1 keer stuiteren. De eerste grondstuiters onmiddellijk na een shot moet binnen het terrein landen behalve als de tegenspeler inschat dat de bal sowieso binnen het terrein gaat landen en de bal onmiddellijk speelt zonder stuiters (volley).

- **Punten scoren**

Zowel het serverende team als het ontvangende team kan scoren.
Een set wordt gespeeld tot 13 punten met 2 punten verschil.
Een wedstrijd wordt gespeeld tot 2 winnende sets.

Je scoort een punt wanneer je tegenspeler de bal niet reglementair kan terugspelen.
Bijvoorbeeld:

- De tegenspeler mist de bovenkant van de WB.
- 2 stuiters op de WB in plaats van 1.
- De eerste stuiters op de grond na een shot landt buiten het terrein (grote cirkel).
- De tegenspeler raakt de bal met het lichaam.
- De tegenspeler raakt de WB met het lichaam of de racket.
- De tegenspeler stapt in de kleine cirkel tijdens het serveren.
- Foutieve opslag
- Meer dan 2 racket slagen door je tegenspeler.
- 2 opeenvolgende racketslagen door je tegenspeler(s) zonder tussen stuiters.

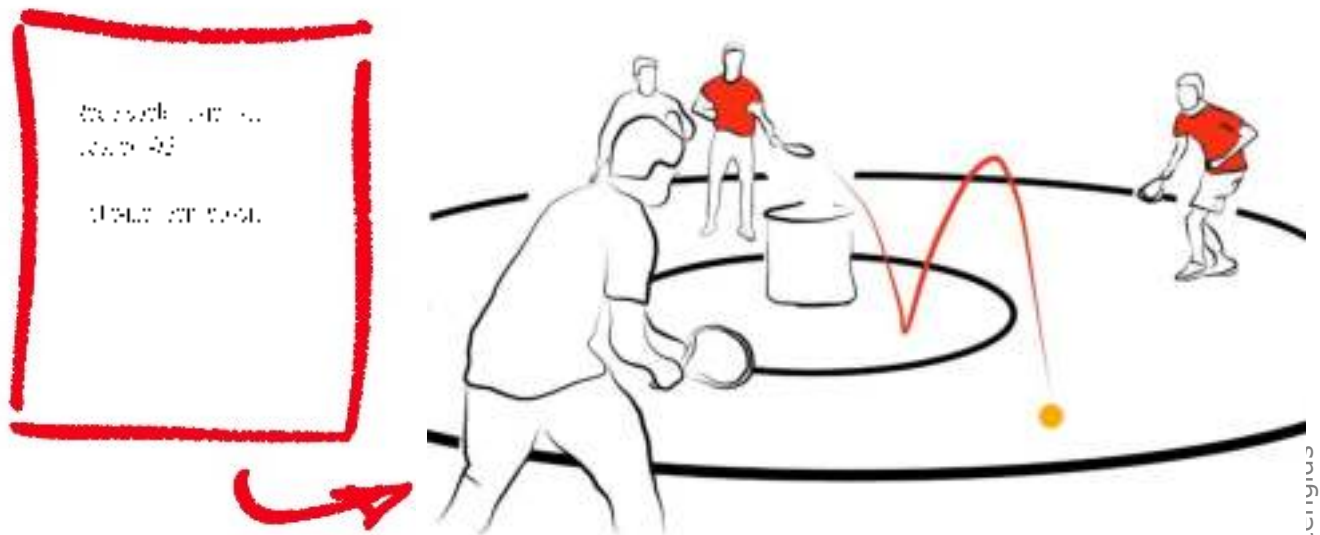
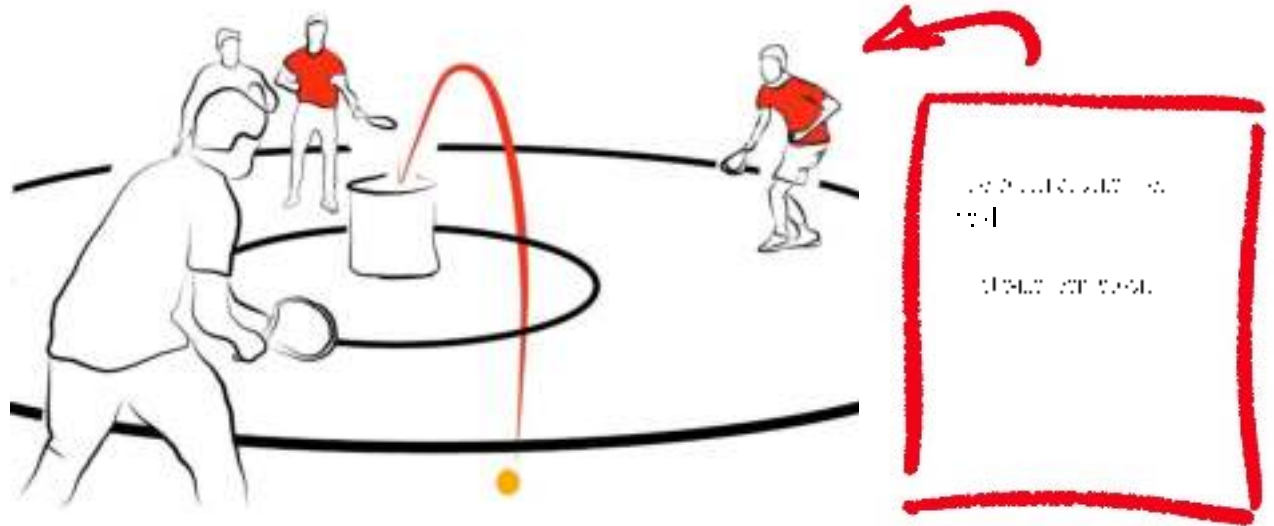
- **Randgeval**

Wanneer de bal de rand van de base raakt bij het geven van het shot of opslag gelden de volgende regels:

- Een bal die de rand raakt en terugkeert zonder de WB te kruisen wordt beschouwd als een zijkant en is dus geen geldig shot/opslag.
- Wanneer de bal voor of na het raken van de rand de WB overschrijdt is het shot/opslag goed.



WACKITBALL





5. Tips and tricks

- Je mag de bal bij het terugspelen overal laten stuiteren, ook buiten het terrein.
- Probeer na je eerste racketslag de bal dicht in de buurt van de WB te brengen. Zo kan je de richting waarnaar je gaat spelen meer variëren.
- Laat je de bal stuiteren zodat hij over de WB passeert, dan kan je de bal met de 2de racketslag in de tegenovergestelde richting spelen. Zo laat je de tegenspeler verrennen.
- Je kan de bal ook onmiddellijk terugspelen, zonder stuiiter.
- Je mag ook de bal laten kaatsen op wanden die zich buiten het veld bevinden. Bijvoorbeeld op nabije muren van gebouwen of andere objecten. Steeds maximaal 1 opeenvolgende stuiiter per vlak (muur, grond,racket) toegelaten.
- Vermits er geen speelhelften zijn kan je kiezen waar je staat om te serveren. De stand van de zon, windsterkte of de staat van het terrein kan je keuze bepalen.
- Bij dubbel spel geef je de pass tijdens een rally best naar de WB en niet naar de plaats waar je medespeler zich op dat moment bevindt. Je medespeler verplaatst zich naar het midden en kan zo dichterbij de WB het shot maken.



Opbouw – Oefeningen – Spelletjes

6. Spelvormen voor de lagere school: vanaf 2^{de} graad

Het is vaak een uitdaging om een raketsport aan te bieden tijdens de lessen LO. De spelvormen die nu aan bod komen zijn uitgebreid getest door kinderen vanaf de tweede graad van de basisschool met succes. Kinderen zijn bij deze spelletjes constant in beweging en hebben al snel een succesgevoel.

Dubbel spel

Om wackitball dubbel te spelen dien je 2 soorten slagen te beheersen: het "shot" en de "pass". Tijdens een rally geeft de ene speler de pass via een kaats naar het midden en de ploegmaat doet het shot.

Via spelvormen kan je deze slagen aanleren.

Filmpjes van deze spelvormen zijn te vinden op deze link:

<http://wackitball.be/lesopbouw.html>

6.1. Het shot aanleren

Oef. 1: Coach gooit, speler kaatst bal met racket terug.

Verdeel de spelers over de veldjes: bv tot 6 spelers per veld. Ploegjes kiezen een coach.

Deelnemers staan op een rij achter elkaar met de eerste persoon vlakbij de WB. De coach (een leerling, rode driehoek) gooit de bal via de grond naar de eerste speler (blauw) die de bal rechtstreeks op de WB slaat zodanig dat de bal binnen het speelveld landt. De speler loopt dan rond de coach en sluit achteraan aan. De coach speelt nu de bal naar de volgende speler. enzovoort.

Tip: Wissel van coach telkens iedereen aan de beurt geweest is.

Variatie: wedstrijdvorm:

Maak als ploeg zo snel mogelijk 5,10 of 20 punten. Een ploeg scoort 1 punt wanneer de bal correct op de base wordt geslagen en binnen het terrein landt. Als dit lukt kan je vragen dat de coach de bal vangt.

Vraag de ploegen die klaar zijn om zo snel mogelijk naar een centraal punt te lopen.

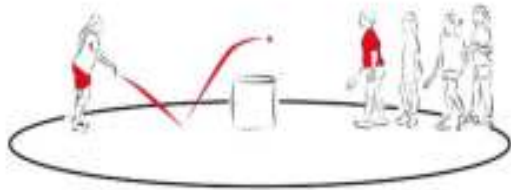
Vb: de vlag

Variatie

Laat de coach de bal met de racket spelen . Deze variant is geschikt voor middelbare school.



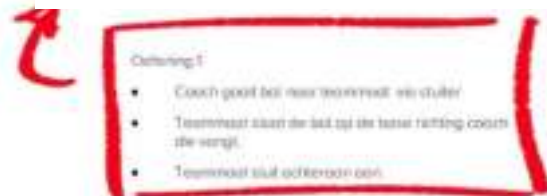
WACKITBALL



Oef. 2: Met verplaatsing

Variatie op oefening 1.
Plaats 4 potjes of kegeltjes op de kwadranten van de buitenste cirkel

Bij een gelukte poging mag de coach zich een kwartdraai verplaatsen en de spelers draaien mee. Bij een mislukte poging mag er niet doorgedraaid worden. Bij een volledige cirkel worden de coaches gewisseld. Welk team wisselt alle coaches als eerste?



Variatie: met vangbal

De coach mag deze keer pas doordraaien wanneer hij de bal rechtstreeks heeft kunnen vangen. Dit vraagt van de spelers de bal op de base te slaan in de richting van de coach.





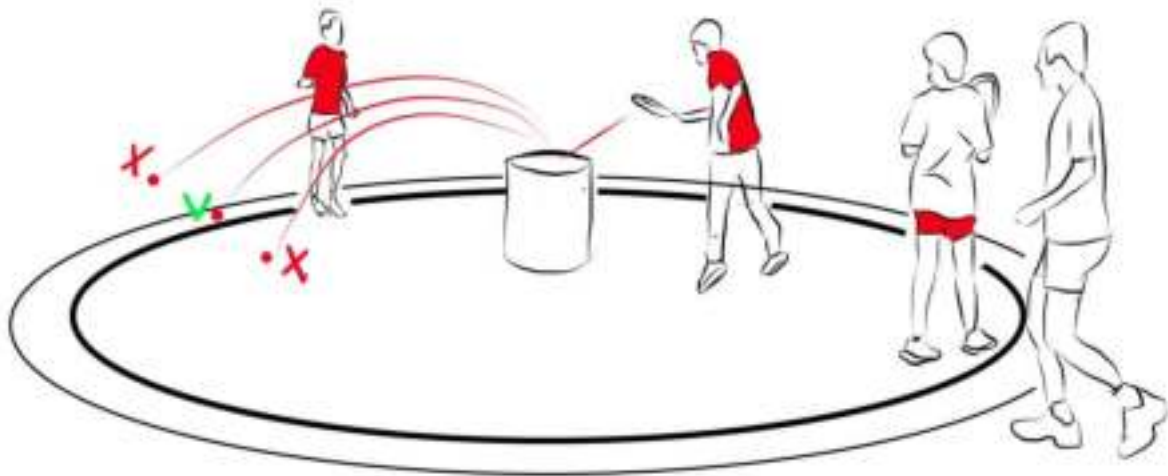
WACKITBALL

- Zo doe oefening maar deze keer verplaats de coach zich na een wedstrijd.
- Het team draait mee.



Oef 3. Gericht shot

Lukken de vorige oefeningen goed dan kan je een stapje verder gaan en een gericht shot oefenen. Tijdens een wedstrijd probeer je het je tegenspeler moeilijk te maken door je shot dieper te plaatsen tegen de cirkel. Om dit te oefenen kan je de vorige oefeningen herhalen met als uitdaging het shot te plaatsen tussen de 2 cirkels van het enkel en dubbelspel. Telkens ze erin slagen kan je er een extra beloning (vb extra punt) verdienen. Zie figuur.

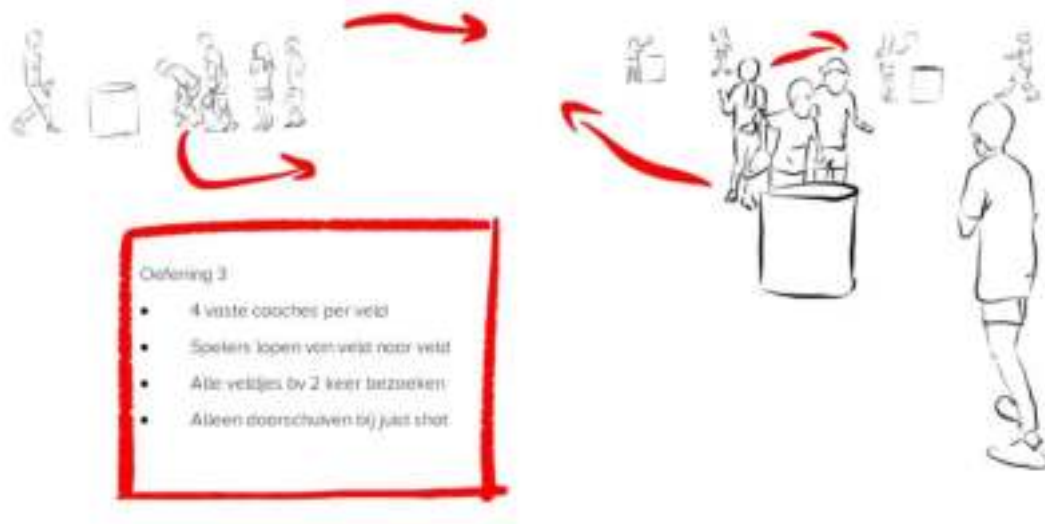


Oef. 4: Individueel spel: Kris Kros

Alle spelers, behalve de coaches, staan bij het centrale punt (de vlag). De coaches blijven bij hun terrein. Op signaal spurten alle spelers richting een veld naar keuze en slaan de bal die de coach gooit zoals in vorige oefening op de base. Is de slag geldig mogen ze zich verplaatsen naar een ander veldje. Is de slag fout mogen ze dat niet en sluiten achteraan de rij aan. Het doel is om zo snel mogelijk alle veldjes één of twee keer te bezoeken. De aankomst is aan de vlag. De eerste vier spelers worden coach. Zorg dat iedereen eens coach is geweest.



KRIS KROS



Oef. 5: Vertigo (shot oefenen)

De coach verplaatst zich rond de WB met de bal naar een andere plaats. De spelers moeten er voor zorgen dat ze steeds recht tegenover de coach staan en proberen de bal te kaatsen via de grond naar de coach.

6.2 Een pas aanleren

Een goede pas is de basis van een leuke rally. Een goede pas is gericht naar de wackitbase in het midden van het terrein. Je teamspeler wordt verwacht naar het midden te lopen en kan zo makkelijk de bal op de base slaan. Om dit te leren draaien we de rollen om. De coach staat bij de wackitbase en slaat nu de bal rechtstreeks op de base. De spelers slaan de bal via de grond naar het midden in de handen van de coach.



Oef. 6: Orbit (pass oefenen)

Variatie op bovenste spel:

De coach met racket draait rond de WB en speelt de bal. Spelers moeten nu snel zijn, want een kleine richtingsverandering van de coach resulteert in een verre verplaatsing van de spelers.

Oef. 7: Zombiespel: individueel spel

Spelers krijgen 3 levens. De coach gooit of slaat de bal via de grond naar de speler die de bal kaatst via de base naar de coach zoals in oefening 1. Maakt de speler een fout gaat er één leven af. Als een speler alle levens kwijt is mag hij nog verder spelen als zombie : 2 armen vooruit. Maakt de speler nog één fout is hij geest en speelt verder met de andere hand. Wie overleeft het langst?

Een rally spelen Dubbelspel

Oef. 8 : Freeze

Om het eigenlijke dubbelspel te leren spelen laat je 2 teams van 2 spelers tegen elkaar spelen. Nadat het andere team de bal op de base heeft geslagen mag je de bal "Freezen". Dit betekent dat je de bal mag vangen, rechtstreeks of na maximaal 1 stuiter. Vervolgens passeert deze speler de bal via de grond naar het midden waar zijn teammaat het shot doet op de base. Het andere team vangt de bal en zo gaat de rally verder.

Ofwel laat je de 2 teams tegen elkaar spelen, ofwel vraag je om de rally zolang mogelijk proberen te maken.

Wil je dit spelen met 6 spelers dan laat je ofwel 1 team even wachten tot er 1 punt gespeeld is, of je kan dezelfde oefening ook met 3 tegen 3 spelen.

Oef. 9 Langste rally

Bedoeling is nu om met de 2 teams de rally zo lang mogelijk "levend" te houden zonder "Freeze". Je kan zo de verschillende veldjes tegen elkaar laten spelen. Welk veldje scoort het eerst 5, 10, 15 of 20 punten. Elke gelukke stuiter op de WB is 1 punt. Wordt de rally onderbroken begin je vanaf nul te tellen.

-EINDE-