

# Fistball bij CSV BOL



Dinsdag 17 juni

Start: 19.00 uur

Aanwezig: 18.45 uur

Coachoverleg: 18.30 uur

# Introfilm Fistball



# Hoe wordt Fistball gespeeld?

- ▶ Op een veld van 20 meter breed en 50 meter lang
- ▶ Scheiding is een lint op de hoogte van 2 meter tussen twee hekken
- ▶ Per team staan er 5 spelers in het veld en mag je drie wissels hebben. Wij spelen echter met 6 spelers in het veld.
- ▶ Minimaal 2 dames per team die blijven meedraaien. Bij 8 spelers zijn het minimaal 3 dames
- ▶ Je mag alleen spelen met je vuist of arm, dus NIET met platte hand en met 1 arm.
- ▶ Je speelt de bal in maximaal drie keer over het lint waarbij elke speler de bal maar 1 keer mag raken (dus geen 1- 2tje)
- ▶ De bal mag tussen elke speler één keer stuiten op de grond
- ▶ De bal moet over het lint bij de laatste speler en zonder stuit op eigen helft

# Wanneer heb je een punt?

- ▶ Als de bal door de tegenstander tegen het lint of paal aan komt of wanneer de speler van de tegenpartij het lint of de paal aanraakt.
- ▶ Als de bal op de helft van de tegenstander twee keer de grond heeft geraakt waarbij de eerste stuit binnen de lijnen moet zijn geweest
- ▶ Als de tegenstander de bal uit slaat (de eerste stuit)
- ▶ Als de tegenstander de bal niet binnen drie keer raken over het lint kan spelen

# Wanneer is de bal fout?

- ▶ Als de bal geraakt wordt met een ander lichaamsdeel dan de arm of vuist
- ▶ Als de bal met een platte hand wordt gespeeld
- ▶ Als de speler of de gespeelde bal het lint of de paal raakt
- ▶ Als de bal buiten de palen om bij de tegenpartij komt
- ▶ Als de bal door meer dan drie keer spelen over het lint gaat
- ▶ Als de bal uit wordt geslagen
- ▶ Als de bal twee of drie keer wordt geraakt door eenzelfde persoon voor hij over het lint gaat (dus anders dan bij volleybal want hier mag je een 1-2 tje maken)
- ▶ Als een speler op de helft van de tegenpartij komt en hierdoor een tegenspeler hindert (scheidsrechter beslist en is dus ook anders dan bij volleybal)

# Andere regels

- ▶ We spelen met een doordraaisysteem. Aan de rechter kant van het veld komt de speler bij het net het veld in en serveert de bal vanaf de servicelijn (3 meter van het midden af)
- ▶ Na drie keer serveren moet je doordraaien
- ▶ De service is voor het team dat een fout heeft gemaakt (anders dan bij volleybal)
- ▶ De servicelijn is drie meter van het midden af
- ▶ De service wordt bovenhands gespeeld met de vuist, mag met een sprong maar je mag niet met je eerste landingsvoet over de lijn komen bij de service.

# Toernooi

- ▶ Iedereen heeft een lootje getrokken voor een letter die in het speelschema was ingevoerd. Dit heeft je plaatsing in het toernooi bepaald.
- ▶ Het toernooi is in Tournify gezet zodat het schema in de app te volgen is
- ▶ De link wordt in de week van de sportweek gedeeld met de coaches en coaches kunnen het delen met de teamleden
- ▶ Er wordt gespeeld in een poule van 4
- ▶ Na de poulerondes gaan de nr's 1 en de beste twee nr's 2 naar de winnaarspoule. De nr's 2 en de 4 beste nr's 3 naar de middelpoule en de nr's 3 en de nr's 4 naar de verliezerspoule.
- ▶ De winnaars van de volgende wedstrijden gaan door in een afvalschema voor de winnaars in deze poule. De verliezers gaan door in een afvalschema voor de verliezers in deze poule
- ▶ Het schema is te zien in de app en zo ook de standen
- ▶ De teams worden ook ingedeeld als lijrechters bij de wedstrijden. Er staan dan 4 teamleden bij elke hoek zodat de lijnen zichtbaar zijn en 1 teamlid doet de puntentelling als hulp van de scheidsrechters.

# Belangrijke mededelingen

- ▶ Hou onze scheidsrechters te vriend. Elk jaar wordt het moeilijker om scheidsrechters te vinden omdat ze de sportweekteams irritant, vervelend en veel te fanatiek vinden. We proberen de regels zo goed mogelijk na te leven maar scheidsrechters zijn ook mensen/vrijwilligers, proberen het de teams naar het zin te maken en doen dit ook voor jullie als team.
- ▶ Elk team staat ingedeeld als scheidsrechter bij wedstrijden. Je zorgt voor 4 lijnrechters die elk op een hoek van het veld staan en een puntenteller. Zij helpen de hoofdscheidsrechters. Hou dit goed in de gaten! De teams worden ook nog ingedeeld na de poulerondes. Deze zijn pas zichtbaar als de stand in de poule bekend is en de volgende rondes zijn ingedeeld.
- ▶ Commentaar op de scheidsrechter kan gevolgen hebben voor jullie punten en na een waarschuwing zorgen voor puntenaftrek. Dit wordt bepaald door de hoofdscheidsrechters zelf.
- ▶ Geen alcohol voor de teamleden die spelen tot na afloop van het sportieve gedeelte.
- ▶ Kleedkamers kunnen worden gebruikt. Op de deuren hangen blaadjes met Dames en Heren. Kijk waar ruimte is om je om te kleden. Laat alles netjes achter!



Veel succes en plezier met het toernooi en de afterparty onder leiding van Danny Bolten.

Geen muntjes maar pin only dit jaar!

