

Tjoekbal



Spel regels

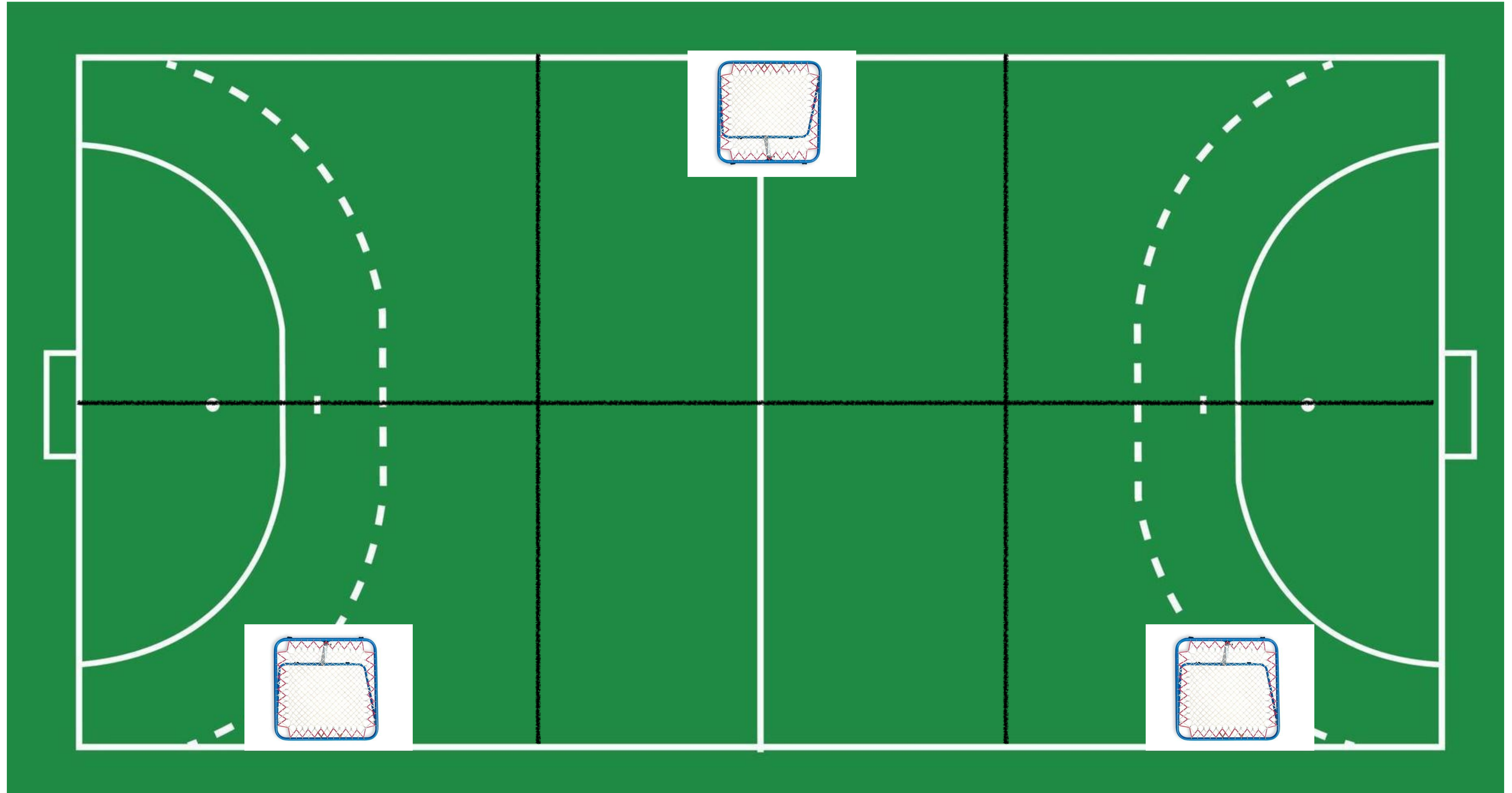
Algemeen:

1. Er wordt gespeeld met 4 deelnemers in het veld, waarvan minimaal 2 vrouwen
2. Er mag gewisseld worden van spelers tijdens het spel bij de achterlijnen.
3. Er moet eerst een speler uit het veld voor er een nieuwe in mag.
4. Het als eerste genoemde team begint met de bal achter de middellijn.
5. In het geval dat er teams tegen elkaar spelen met shirts die qua kleur op elkaar lijken, speelt het laatstgenoemde team met een andere kleur, dit kan d.m.v. hesjes.
6. Bij een gelijkspel, buiten de poulefase krijgen de teams nog maximaal 3 minuten de tijd om een 'golden goal' te maken. Bijvoorbeeld: Net Niet en Langedijker Gabbers staan 2-2 dan wint het team die in de volgende 3 minuten het eerste 1 doelpunt maakt. De eerstgenoemde partij begint deze extra tijd met de bal.

Spel Specifiek:

1. Met de bal in de hand mogen er maximaal 3 stappen gezet worden
- 2. Er mag niet worden gestuiterd met de bal.**
3. Er wordt gespeeld op een veld van ongeveer 12 bij 10 meter
4. Er wordt gespeeld met 1 tjoek die op de achterlijn binnen de cirkel staat, deze cirkel mag je niet betreden.
5. Als je als aanvallend team de bal in de tjoek gooit en 1 van jouw medespelers vangt de bal is dit 1 punt. De bal vangen in de lucht en landen in de cirkel telt niet als punt.
6. Daarna mag je doorspelen en de bal over de middellijn spelen om opnieuw 'het recht van aanvallen' te krijgen.
7. Het doel van de verdedigende partij is om de bal te onderscheppen en zelf een punt te scoren. Na het onderscheppen van de bal moet de bal over de middellijn heen om recht van aanval te halen.
8. Het team dat in 7 minuten de meeste punten scoort, heeft gewonnen.
9. Als de bal over de achterlijn komt, is de bal voor het andere team en moet er weer vanaf de middenlijn gestart worden.
10. Bij een overtreding dient er 3 meter afstand genomen te worden.
11. Fysiek contact is niet toegestaan

Speel veld(en)



Coach overleg & start

- Coach overleg: 11:30
- Start 1e wedstrijd: 12:15
- Verwachte eindtijd: 16:45*