

# SPELREGELS ZOMERSPORTMARATHON

Donderdag ?? juni 2020

## ODISVELD

### **HANDBAL** (7 pers. waarvan minstens 2 vrouwen)

Handbal wordt gespeeld door de bal al stuiterend over het veld te laten gaan of door middel van overgooien naar een teamgenoot. Het is verboden om te dribbelen, de bal vast te houden en dan weer verder te dribbelen (dat noemen we in handbaltermen 2x stuit). Doelpunten kunnen alleen gescoord worden als je buiten de doelcirkel staat.

**Je mag maximaal 3 passen lopen met de bal.** Er mag doorlopend gewisseld worden.

## HAL 1

### **BADMINTON** (6 pers. waarvan minstens 3 vrouwen)

Het badmintonspel wordt gespeeld volgens het gemengd dubbel. Er wordt gespeeld op 3 velden. De speler die begint met serveren moet altijd diagonaal over het net slaan, voorbij de eerste blauwe lijn. Er moet onderhands geserveerd worden. Tijdens de rest van het spel mag boven- en onderhands gespeeld worden. Het speelveld wordt begrensd door de buitenste blauwe lijnen. Je kunt bij iedere rally een punt scoren, of je nu serveert of niet. Je scoort een punt als de tegenstander de shuttle buiten jouw speelveld op de grond slaat; als de tegenstander de shuttle slaat voordat deze over het net is, als de tegenstander de shuttle in het net, onder het net, tegen het plafond of zijmuren slaat; als de tegenstander de shuttle 2 keer raakt; als je de shuttle op het speelveld van de tegenpartij op de grond slaat. De winnaar van een speelveld is degene die de meeste punten heeft na 15 minuten spelen.

## HAL 2

### **VOLLEYBAL** (6 pers waarvan minstens 2 vrouwen)

Er worden twee sets gespeeld van 7 minuten. Serveren is verplicht onderhands van achter de achterlijn. Tijdens het spel mag het net niet door de spelers worden geraakt. De geserveerde bal mag ook via het net naar de overkant. De netspelers mogen niet met de voeten onder het net doorstappen tijdens het spel. Er mag 1 zgn. rallybal met de voet worden gered. (dat wil zeggen dat je 1x per rally een voet mag gebruiken om de bal niet op de grond te laten vallen.) Verder wordt er volgens het rallypoint systeem gespeeld. Dit houdt in dat bij iedere gemaakte fout door een team (bal op de grond, uitgeslagen, enz..) het andere team een punt scoort. Het team dat een punt scoort mag serveren. Omdat er op tijd gespeeld wordt is er geen punten limiet we spelen dus gewoon door tot de 7 minuten om zijn. Als het tijd signaal klinkt wordt er gestopt met spelen en wordt het punt niet geteld waar we dan mee bezig zijn. De eindstand wordt dan de stand die op het scorebord stond voor dat er geserveerd werd.

## TENNISBAAN bij 't LOO

### **TENNIS** (4 pers. waarvan minstens 2 vrouwen)

Het tennisspel wordt gespeeld volgens gemengd dubbel. Er moet kruislings worden geserveerd binnen het serveervak. Daarna moet de bal binnen de buitenste witte lijnen gespeeld worden. Een speler serveert gedurende één game. De puntentelling wordt voor de wedstrijd uitgelegd. Als de bal twee keer stuitert, de bal niet over het net wordt teruggeslagen of twee keer wordt aangeraakt, gaat het punt naar de tegenstander.

## GRASVELD BIJ ODIS

### **TOUWTREKKEN** (5 pers. waarvan minstens 2 vrouwen)

Er wordt twee keer getrokken

## PARKEERPLAATS langs Veilingweg

### **HARDLOPEN** (6 pers, waarvan minstens 3 vrouwen)

De loop geschied in estafettevorm. Van ieder team worden de eerste lopers tegelijk weggeschoten. Ze hebben een stokje bij zich, wat ze door moeten geven aan de tweede loper, enz.

De tijd van het hardlopen wordt opgenomen

## **Puntentelling voor alle sporten:**

**winnen 30 punten / gelijkspel 20 punten / verliezen 10 punten**  
(controleer bij de scheidsrechter met paraaf)

# SPELREGELS ZOMERSPORTMARATHON

Vrijdag: ?? juni 2020

## KORFBALVELD

**KORFBAL** (8 pers, waarvan minstens 2 vrouwen)

Bij het onderdeel korfbal wordt er in partijvorm 4 tegen 4 gespeeld, het zogenaamde 4Korfbal.

- Er worden twee partijen gespeeld van 5 minuten.
- Na deze vijf minuten is er één minuut rust waarin gewisseld kan worden. Het is verplicht om minimaal 1 man en een vrouw te wisselen.
- Wie na 2x 5 minuten de meeste doelpunten heeft wint.

Spelregels 4Korfbal:

- Allebei de teams hebben vier spelers, waarvan minimaal 2 dames.
- Er is geen verdedigd, er mag altijd geschoten worden.
- Er mag gehinderd worden om scoren te voorkomen. Iedereen mag elkaar hinderen, maar let op: hierbij mag geen sprake zijn van lichamelijk contact en de bal mag niet uit de handen worden getikt.
- De bal mag maximaal tien seconden vastgehouden worden.
- Een doelpunt telt voor één punt.
- De thuis ploeg begint met de bal, de tweede helft begint de andere ploeg.

## GRASVELD BIJ ODIS

**JEU DE BOULES** (2 pers, minimaal 1 vrouw)

Het eerste team werpt de but uit en werpt de eerste boule. Wanneer alle boules zijn geworpen, wordt bekeken welk team een of meerdere boules het dichtst bij de but heeft liggen en krijgt hier punten voor.

## ODISVELD

**VOETBAL** (6 pers waarvan minstens 2 vrouwen)

Het is de bedoeling, de bal met de voet of het hoofd in het doel van de tegenstander te schieten. Alles behalve de armen en handen mogen hiervoor gebruikt worden. Lichamelijk contact is nauwelijks toegestaan.

## HAL 1

**TAFELTENNIS** (4 pers. waarvan minstens 1 vrouw)

Elk team speelt met vier personen 2 of 3 games afhankelijk van het resultaat en de beschikbare tijd. Een of meer van de vier moet een vrouw zijn. Elke game tot 11 punten of langer tot er 2 punten verschil bereikt zijn. Service wisselt na elke twee punten en boven de 10 is dat om en om. Alle gewonnen games worden per team geteld.

## ZWEMBAD

**ZWEMMEN** (7 pers waarvan minstens 2 vrouwen)

We spelen waterpolo. Het spel start met alle 7 spelers, vanaf de kant (vasthouden) van het doel /bij fluitsignaal wordt om de bal gezwommen. Door over te spelen trachten de teams te scoren. Er mag doorlopend worden gewisseld aan de kant van het doel. We spelen de bal, dus niet de man; (onder)duwen wordt niet getolereerd! Als de bal onder water wordt geduwd, krijgt de tegenstander de bal! Na doelpunt start elk team weer op de eigen helft!

## HAL 2

**GYM** (4 pers, waarvan minstens 2 vrouwen)

Hierbij moet je een hindernisbaan doorlopen waarin je allerlei gymoefeningen laat zien. Wie het eerst met het hele team 2 ronden heeft afgelegd heeft gewonnen

**Puntentelling voor alle sporten:**

**winnen 30 punten / gelijkspel 20 punten / verliezen 10 punten  
(controleer bij de scheidsrechter met paraaf)**