

DE HORSEBALL CUP

CHALLENGE 1

OMSCHRIJVING



In de 'horseball cup' nemen twee of meerdere teams het tegen elkaar op! Jullie leren in dit spel enkele horseball-specifieke oefeningen aan.

Horseball is een sport waarbij je in team zoveel mogelijk goals moet proberen scoren. Dit doe je door de bal binnen het team rond te spelen en de bal in de goal te gooien. Tijdens het spelen is het heel goed mogelijk dat je teamlid de bal niet kan vangen en de bal op de grond laat vallen. Het is daarom belangrijk als horseballspeler om de bal van de grond te kunnen rapen.

Het is aan jullie om de beste horseballspelers te worden van jullie club!

Je kan het spel op twee manieren spelen.

- Spelvorm A: ofwel laat je één team op het veld, en neem je de tijd op die ze nodig hebben om alle ballen te verzamelen. Daarna is het de beurt aan het tweede team. (je kan er uiteraard ook voor kiezen om meer dan twee teams op te stellen) Het team met de snelste tijd is dan de winnaar van de horseball cup. Hiervoor heb je slechts één goal nodig.
- Spelvorm B: ofwel laat je de twee teams tegelijk op het veld. Het team met de meeste ballen wint dan de horseball cup. Hiervoor heb je twee goals nodig, elk aan het uiteinde van het veld.

DRÉ DAAGT JULLIE UIT!

Dré daagt jullie uit om de twee belangrijkste technieken van horseball te trainen, namelijk:

1. Gooi een bal in een (zelfgemaakte) goal
2. Raap een bal op vanop een lagere hoogte dan de schofthoogte van je paard/pony

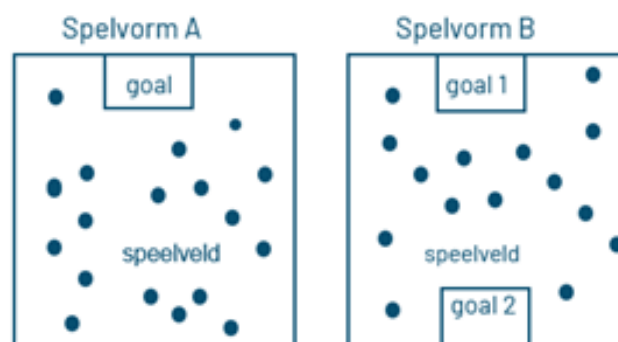
STAPPENPLAN



- Stap 1: Kies welke spelvorm je wil spelen
Stap 2: Bouw het parcours volgens de gekozen spelvorm (zie tekening hieronder)
Stap 3: Verdeel de ruiters in 2 teams
Stap 2: Leg uit wat de bedoeling is van de verschillende oefeningen
Stap 3: Zet de twee teams op hun startpositie
Stap 4: Geef het 'startschot' om te beginnen

Vergeet niet om een leuk filmpje te maken!

TEKENING



Dré tegen allen

CHALLENGE

DE HORSEBALL ESTAFETTE

CHALLENGE 1

BENODIGDHEDEN



Voor de horseball cup heb je volgende zaken nodig:

- Ballen (voetballen, tennisballen, foamballen,...)
- Kegels, stoelen, tafels... materiaal waar de bal op ligt om te grijpen
- Goal (je kan een doelvak maken met 4 lange balken)
- Stopwatch voor het opnemen van de snelste tijd
- Neem bij voorkeur geen te grote paarden of pony's

VARIATIE



Maak de oefening gemakkelijker:

- Een bal met handvaten zoals een springbal is gemakkelijker om te grijpen, maar wel iets zwaarder van gewicht
- Gebruik een zachte bal waarin je gemakkelijker kunt knijpen
- Leg de bal iets hoger zoals bijvoorbeeld op een stoel of tafel. Zo moet de speler minder diep bukken om bij de bal te komen

Maak de oefening moeilijker:

- Leg de bal iets lager bv. op de grond of op een kegel
- Maak je goal kleiner

Andere variaties op deze oefening:

- Je kan een bepaalde gang opleggen, zoals bijvoorbeeld enkel uitvoeren in stap of draf. Bij een verkeerde gang wordt een combinatie dan uitgeschakeld voor de duur van het spel, en moet de groep met een speler minder verder.
- Je kan de oefening ook moeilijker maken door twee keer verplicht te laten passen vooraleer ze de bal in het vak mogen gooien of leggen.

HOU REKENING MET VEILIGHEID

Schrikt je paard of pony snel?

Wees dan voorzichtig met het gooien van de ballen en tracht niet te veel naast je pony te hangen.

Afstappen tijdens het oprapen en gooien van een bal is aangeraden als het moeilijk gaat.

#fieropmijnsport

volg jij ons al?



Paardensport Vlaanderen vzw



@paardensportvlaanderenvzw



Dré tegen allen
CHALLENGE