

aantal deelnemers

Twee teams met een gelijk aantal deelnemers. Reserve spelers mogen onbeperkt doorwisselen, na overleg met de scheidsrechter.

doel van het spel

De bal op de tjoek gooien, zorgen dat een teamgenoot de bal vangt en zoveel mogelijk punten scoren. Goed samenwerken dus.

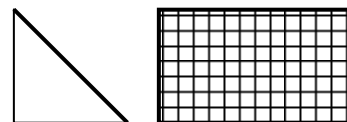
benodigdheden

2 tjoeks (ijzeren frame met trampoline, bedoeld om op te scoren) →

van 1x1 meter, geplaatst onder een hoek van 45°.

1 handbal

lint of kalklijn voor speelveld



zij- en vooraanzicht Tjoek

speelveld

Het speelveld is 30 meter lang en 18 meter breed.

Het speelveld is verdeeld in 3 vakken: 1 middenvak van 6 meter en 2 eindvakken van 12 meter.

Om de tjoeks liggen doelcirkels met een straal van 3 meter. De tjoeks staan met de onderzijde op de achterlijn. Zie afbeelding.

uitleg van het spel

Het spel begint met een sprongbal in het midden van het veld tussen twee tegenstanders. De overige spelers staan daarbij op minstens 3 meter afstand op een willekeurige plaats in het veld. Er mag op beide tjoeks worden gedoeld. Er is dus geen sprake van een eigen tjoek!!!

spelregels

Je mag niet lopen met de bal en niet dribbelen. Overspelen dus. Je mag twee stappen zetten bij een poging de bal op de tjoek te gooien. Na een misgegooide bal wordt deze door een speler van het andere team vanaf de achterlijn weer in het spel gebracht (3 meter afstand). Als een speler de door hem geworpen bal zelf vangt, gaat het spel gewoon door, maar er is géén doelpunt gescoord. De bal hoeft niet terug naar het middenvak.

Een inworp of vrije worp mag niet rechtstreeks op de tjoek worden geworpen. Uitzondering voor de strafworp. Een inworp in het middenvak moet eerst naar een speler, die ook in dat middenvak staat, gespeeld worden, voordat hij naar een van de twee eindvakken gaat. De niet balbezittende partij mag ieder moment proberen de bal te onderscheppen. Je mag een van de tjoek terugspringende bal niet onderscheppen door in of boven de doelcirkel te springen. Hierop volgt een strafworp. Na een onderschepping (de bal in 2 handen vasthebben) of na een score moet de bal eerst terug naar het middenvak.

Voor hinderlijk contact of ruw spel, waardoor een speler de bal niet kan spelen, wordt gefloten. Bij een vrije bal dienen de spelers op minimaal 2 meter afstand te staan.

puntentelling

Elke gevangen bal is een punt. De bal moet via een Tjoek naar een medespeler gegooid worden (doelpunt). Dus in principe zijn er 2 spelers nodig om te scoren (rechtstreeks vangen). Als Tjoek geldt het hele apparaat, dus niet alleen het net.

tijdsduur

Dit spel wordt gespeeld op tijd in twee gelijke helften van 8 minuten.

