

Trefbal

Teams

Trefbal wordt gespeeld met twee teams, in eerste instantie met dezelfde hoeveelheid leerlingen. Mocht het qua sterkte niet gelijk zijn, kan er altijd onderling binnen de teams gewisseld worden. Ook kan er gekozen worden om qua aantallen te variëren, zodat het eerlijk is.

Duur

Er is geen vaststaande duur voor een potje trefbal.

Basisregels

De gymzaal wordt verdeeld in twee vakken en twee teams. Je mag niet in het vak van je tegenstander komen. De twee gelijke teams moeten tegen elkaar strijden, ze moeten zoveel mogelijk mensen van de tegenstander af zien te gooien met foamballen, dit zijn vrij zachte ballen die je echter toch nog redelijk hard kan gooien.

Er zijn heel veel regels binnen trefbal en er zijn oneindig verschillende mogelijkheden om deze regels met elkaar te combineren. In onderstaand schema is te zien welke regels het meeste voorkomen.

- Hoofd is **wel/niet** af.
- Je mag **wel/niet** afweren met je handen/armen.
- Je mag **wel/niet** afweren met de bal.
- Bij een vangbal ben je **wel/niet** af.
- Bij een vangbal mag er **wel/niet** een teamgenoot bij in het veld komen.
- Je mag **wel/niet** lopen met de bal.

Meest gespeelde varianten

Pionnen

Er wordt gebruik gemaakt van pionnen die omgekeerd in het speelveld staan. Binnen deze variant kunnen de volgende regels gehanteerd worden;

- Alle personen af **of** alle pionnen om = afgelopen.
- Pion omgegooid = hele team **wel/niet** weer in het veld.

Schijndoden (zij- en achterkant doen mee)

Wanneer iemand afgegooid is, moet deze persoon aan de achter- of zijkant van het speelveld van de tegenstander staan. Vanaf deze plek mag er geprobeerd worden tegenstanders af te gooien. De ballen mogen alleen gepakt worden wanneer zij buiten de speelhelpt van de tegenstander komen. Wanneer een tegenstander afgegooid is, mag je terug naar je eigen speelhelpt.

Dikke matten

Aan beide kanten wordt een dikke mat neergelegd en deze moet door het team op zijn zij gehouden worden. Wanneer de dikke mat valt is het spel afgelopen. Ook hier kan gespeeld worden met 'schijndoden'.