



Idrettsfestivalen

Bedriftsidretten

Dodgeball Foam, regler og spill

Hva går spillet ut på

Dodgeball går ut på å stikke ut alle spillerne på motstanderlaget, det første laget som klarer å «tømme» motstanderlaget for spillere, har vunnet settet og får et poeng. Det spilles fortrinnsvis kamper av to omganger a 20 min (2x20 min). Det laget som har samlet flest poeng i løpet av kampen vinner.

Lag

Et lag består av 12 spillere, 3 ballhentere og 2 coacher.

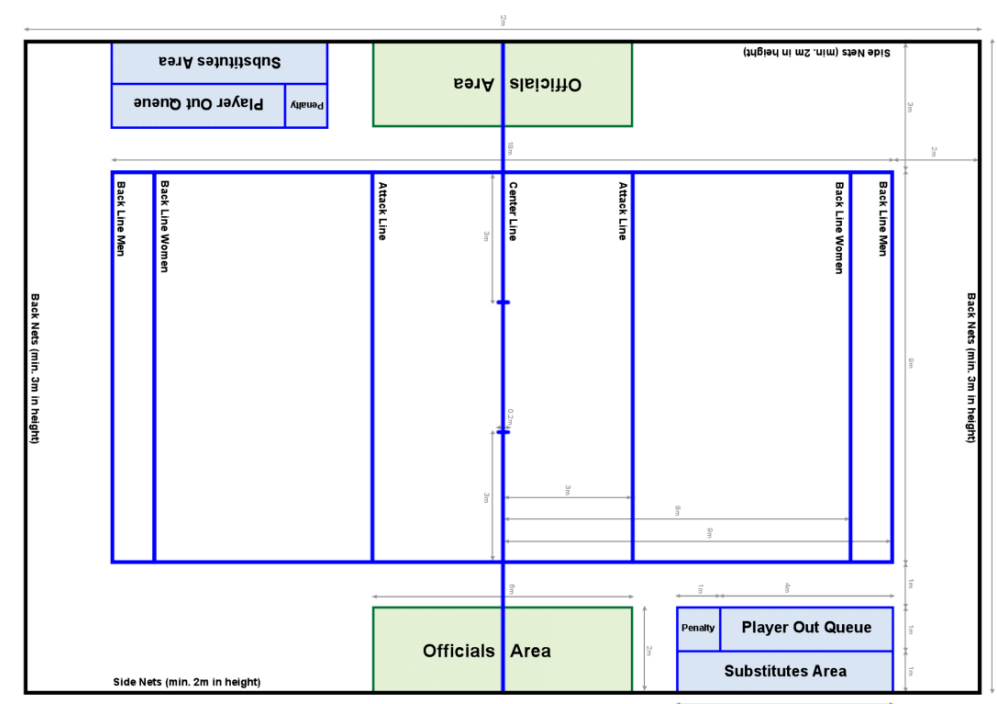
Det er seks spillere fra hvert lag på banen til enhver tid, i klassen mix, skal det minimum være tre damer på banen til enhver tid. Man kan bytte spillere og innbyttere mellom hvert sett.

Bane

Foam spilles på en volleyballbane. Ytterlinjer og midtlinje er aktiv hele tiden. På siden av hver banehalvdel er det markert opp «bokser» hvor Coach, innbyttere og «tatte» spillere skal stå.

Aktiveringslinjer

Aktiveringslinjer (merket som Attack Line på tegningen under) er kun for å aktivere ballene i starten av hvert sett, når en ball har vært bak aktiveringslinjen en gang, er den aktiv ut hele settet.



Hvem spiller hvor

Spillere på banen kan ikke trække eller berøre ytterlinjer eller midtlinje under spill, da blir vedkommende tatt. Det samme gjelder om spilleren trækker over linjen. Spiller på banen kan plukke opp ball som ligger utenom sin banehalvdel (også på motstanderens banehalvdel) bare ikke spilleren berører strek eller gulv.

Ballhenter spiller på utsiden av banen og kan ikke påvirke spillet på banen. Ballhenter kan ikke plukke opp ball som ligger inne på banen eller på motsatt side av midtlinjen. Spiller kan sentre ball til ballhenter og ballhenter kan når som helst sentre ball inn til spillere på banen. Ballhenter kan sentre ballen seg imellom, også over banen, bare ballen ikke distraherer eller kommer i konflikt i spillet.

Hvordan stikke ut motspillere

Man stikker ut en motspiller ved å kaste ball på vedkommende og ballen faller i bakken. Treffer ballen flere spillere før den faller i bakken, er alle som har blitt berørt av ballen ute. Om ballen berører gulvet før treff, er det ikke tellende (gulvet deaktiverer ballen).

Sluttspill

Det er 4 lag i hver pulje. De to beste fra hver pulje + de to beste treere går videre.

Block

Om man har en ball, kan man bruke den til og blocke med. Blocken deaktiverer ikke ballen som blir kastet, så om man blocker ballen og ballen går i en medspiller og så i gulvet, blir medspilleren tatt. Om man blocker en ball og ballen blir tatt catch på før den går i bakken, er det en fullverdig catch.

Catch

Om du blir kastet på men klarer å fange ballen i fast grep før den faller i bakken, har du tatt en catch. Da er spilleren som kastet ballen tatt og du får en spiller tilbake fra sidelinjen om laget har noen «tatte» spillere. Som nevnt tidligere, kan man catche en ball som er blocket opp i lufta eller man kan catche en ball som har truffet en medspiller og ikke vært i bakken, da berger man medspilleren som har blitt truffet. I tillegg tar man ut spilleren som skjøt og man får en «tatt» spiller tilbake. Alle spillere som kommer inn på banen igjen må entre banen fra kortlinjen, om en spiller løper inn på banen over langsiden blir vedkommende dømt ut igjen.

Fordel

Ett av lagene har til enhver tid fordel. Det er tre faktorer som bestemmer hvem som har fordel, disse inntreffer i følgende rekkefølge. 1. Det laget som har flest baller, om begge lag har tre baller inntreffer 2. Det laget som har flest spillere igjen på banen, om det er likt inntreffer 3. det laget som sist ble angrepet har fordel.

Hva er fordel? Det laget som har fordel, må gjøre et angrep (kaste minimum en ball) innen det har gått 10 sek etter sist det gikk et skudd over midtlinjen. Baller som ruller eller ikke-reelle skudd/kast, regnes ikke som angrep. Det laget som ikke har fordel, kan angripe når som helst. Hvis laget som har fordel ikke kaster minimum en ball innen tiden er ute, mister laget alle ballene til det andre laget. Dommeren signaliserer nedtellingen av tid tydelig ved å telle ned fra 5 til 0 sek høyt, på den måten har lagene full kontroll på tiden. Dommeren signaliserer også hvem som har fordel tydelig ved å holde ut hånden mot det laget som har fordel.

Startprosedyre

Dommeren roper «line up» hvert lag stiller med en fot på sin baklinje. Så sier dommeren «ready, set» og fløyter. Spillet er i gang når man hører fløyten. Hvert lag kan bare springe og hente de tre ballene som ligger til høyre for seg. De tre ballene som ligger til venstre, er motstanderlagets baller. Ballene må bringes bak aktiveringslinjen, før de kan brukes til å kaste med. Man kan bruke ballen til og blocke med før den har vært bak aktiveringslinjen. Det laget som løfter sine baller fra midtlinjen først, blir

dømt fordel. Om man kaster en ball og den treffer en motspiller uten at ballen er aktivert, blir spilleren som kastet ballen selv tatt, og kastet er ikke gyldig.

Oppklaring i enkelte situasjoner

Om man blir truffet etter å ha kastet en ball men før ballen har truffet målet, er man ute men ballen som ble kastet er aktiv, det vil si at om den treffer noen, er det en treff. Blir man truffet før man slipper ballen, blir ikke skuddet tellende.

Om man er i ferd med å ta en catch men blir truffet før man har kontroll på catchen, er ikke catchen tellende. Om man har kontroll på catchen før man blir truffet, er catchen gjeldende, men man er tatt av skuddet. Da har man tatt ut den spilleren som kastet ballen catchen ble fanget på, i tillegg til at laget får en «tatt» spiller tilbake.

Dommere

Det spilles med seks dommere, to må midten og en på hvert ytterhjørne.

Time out

Hvert lag har mulighet for en time out per omgang. Det er kun coach som har mulighet til å be om time out.

Coach

Coach skal under spillet til enhver tid stå i oppmerket box for coach. Coach er den eneste som kan signalisere at han vil snakke med hoveddommer, men må vente på tur til hoveddommer tar kontakt. Coach kommuniserer fritt med sine spillere underveis i spillet.

Kaptein

En person på laget skal bære kapteins merke. Kapteinen er lagets kontaktperson opp mot dommere om de vil kommunisere med laget. Kaptein kan ikke kontakte dommer direkte, kapteinen må henvende seg til dommer gjennom egen coach.

Tips til spill og strategi

Videre følger noen tanker rundt hvordan det kan være lurt å spille, men ikke noe fasit. Dodgeball har nesten uendelig med strategier og hva som er riktig vil til enhver tid, vil variere med tanke på hvilke styrker som til enhver tid ligger i eget lag, motstanderlaget og deres strategi.

Kommunikasjon

Laget må til enhver tid ha en caller, en som styrer laget. Når et lag har fordel og må angripe, må laget først få beskjed fra sin caller hvem som skal skytes på motstanderlaget og hvem som skal skyte. Dette kan gjøres på mange måter, dette er et system for kommunikasjon. Mange bruker kun fingerkommunikasjon (tegn med fingre), så slipper de å møtes.

Kommando for hvem som skal skytes – vi bruker ofte å sette nummer (1-6) på motspillerne, stigende rekkefølge fra venstre mot høyre. Man caller ALLTID bare på en person om gangen.

Kommando for hvem som skal skyte – X er person som skal skyte O er person som skal fake/ holde.

Ved besittelse av:	Tre baller	Fire baller	Fem baller
Venstre	X O O	X O O O	X O O O O

Dobbel venstre	X X O	X X O O	X X O O O
Høyre	O O X	O O O X	O O O O X
Dobbel høyre	O X X	O O X X	O O O X X
Midt	O X O		O O X O O
Dobbel midt		O X X O	
Kryss venstre		X O X O	X O X O O
Kryss høyre		O X O X	O O X O X

Andre kommandoer

Vask – hvis du får beskjed om og «vaske», betyr det at det er kun du som skal skyte og du velger selv hvem du skyter på. Men gjerne i henhold til avtalt «prio».

Skygge – om du er med i callet og skal skyte, men får beskjed om og skygge, betyr det at ditt skudd skal komme litt etter de andre skuddene. Brukes i kombinasjon hvor andre skudd skal ta oppmerksomheten og ditt «skygge» kast skal treffe.

Resett eller stopp – angrep avbrytes uten å kaste ball. Grunnen er oftest at motstanderlaget har kastet en tidlig «pre-throw». Da har laget fått en ball til og tiden er resatt med ti nye sekunder. Dette oppnår man best ved å bli gode på fakeing og er veldig effektivt.

Hold – Betyr at vi må holde igjen og ikke kaste flere baller.

Pre-throw + nr – Kommandoen sier at du skal kjøre en pre-throw på det nummeret som blir gitt.

Post-throw + nr – Kommandoen sier at du skal kjøre en pre-throw på det nummeret som blir gitt.

Forklaring på skudd, handlinger og kombinasjoner ved angrepsspill

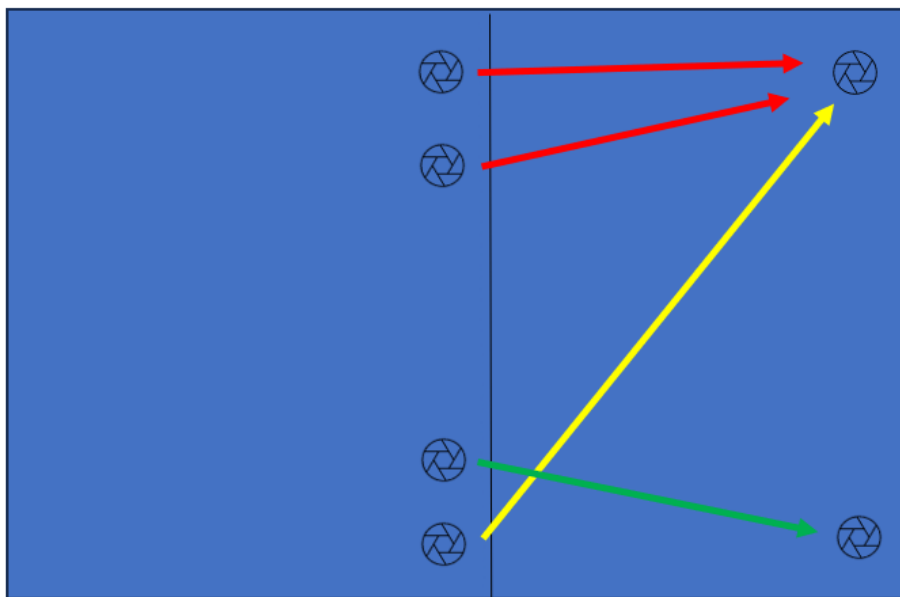
Man bør sitte igjen med minimum to baller etter gjennomført angrep, disse trenger man til og forsvare seg eller gjøre motangrep når motstanderlaget kommer opp i neste angrep. Det vil si at om man har tre baller, bør man ikke slippe mer enn en ball. Har man fire baller, kan man slippe to baller osv.

To-balls angrep - Slipper man to baller, får disse mye større effekt om de er «synca» enn om de kommer hver for seg. Kommer to baller fra hver side på banen, bør de komme ned mot føttene, for å unngå catch. Kommer skuddene fra to spillere rett framfor målet (typ. Dobbel høyre), bør man synce to HARDE baller mot bryst, da er treff sjansen størst da brystet er den kroppsdelen vi bruker lengst tid på å flytte.

Tre-balls angrep – har samme prinsipper som to-balls angrep, men har større kraft. Brukes gjerne en kombinasjon av dobbel høyre eller venstre med en cross-court fra motsatt side som skygger. Tre-balls angrep brukes ofte på personer som er veldig gode på catch. Eller om motstander laget har en spiller som er SÅ god at han MÅ bare tas av banen fort.

Fakeing – effekten av fakeing gjerne kombinert med bredt spill er stor. Av flere grunner, motspillere blir å flakke med blikket fra side til side, eller ser bort fra person som skal skyte. Man skaper spesielt åpning om man kjører en «vask» hvor den som skal skyte selv velger hvor han skal skyte, da må vedkommende finne et mål som ser bort. Fakeing med avtalt antall fake, brukes ofte for å fiske ut «pre-throws» og lage resetter, med resultat at de har fått en ball mer og 10 nye sekunder.

Cross court – Brukes ofte ved besittelse av fire baller og i kombinasjon med to aktive spillere som faker på motsatt side som får målet til å se rett fram. Da trenger skuddet som kommer fra motsatt side kun å treffe, trenger ikke være veldig hardt. Siste person med ball, må da holde nede motlagets ving som står rett over spiller som skal skyte cross courten.



Rød pil, faker hardt for å skape oppmerksomhet

Gul pil, skyter cross court

Grønn pil, holder ned motsatt ving og beskytter skytter

Forklaring på skudd, handlinger og kombinasjoner ved forsvarsspill

Pre-throw – Brukes fortrinnsvis av vingspiller når motstanderlaget er på tur opp i angrep. Vingspillerne sitter ned i hvert sitt hjørne med ball, jo lengre ut mot sidelinjen man sitter jo tidligere og klarere vil man hva se om man blir «gått på» eller ikke av motstanderlaget. Oppdager man at man blir «gått på», må man bare bruke ballen som block og prøve å ikke bli tatt. Oppdager man at motstanderlaget vender seg mot motsatt side, har man en åpning for en pre-throw. Vingen som da har åpning kan skyte fra baklinja, men mer effektivt er om vingen løper fram noen skritt, gjerne langs ytterlinja for å holde seg utenfor synsfeltet til motspillerne, skjærer så inn og skyter den personen som er i ferd med å skyte. Fordeler med pre-throw er at man mest sannsynlig får åpning på å ta ut motstanderlagets beste skytter. Det å treffe motspilleren med en pre-throw gjør også at motspillerens skudd (om han skyter etter og blitt truffet) ikke er tellende. Man skyter også på et tidspunkt når motspilleren bruker alt sitt fokus på eget skudd, han er da ikke i modus for hverken dodge eller catch. Faren med pre-throw, er at den kommer litt tidlig og motstanderlaget resetter angrepet med en ball ekstra og ti nye sekunder.

Post-throw – er det samme som pre-throw, men skuddet kommer etter at motspilleren har skutt fra seg sin ball. Fordelen med post-throw er at man ikke risikerer å gi motstanderlaget flere baller, da de allerede har kastet minimum en ball. De har ikke muligheten til å resette med flere baller. Faren med post-throw, er at spilleren som nettopp har kastet, går i catch modus og risikoen for at han tar catch er mye større.

Block – er at man bruker en ball som «skjold» for å beskytte seg mot skudd. Block er den sikreste og enkleste måten å komme seg unna et skudd på. Block-ballen deaktiverer ikke ballen som blir kastet, så om man blocker en ball og den spretter inn i en lagspiller før den faller i gulvet, er lagspilleren tatt. Om man blocker og noen på laget får tak i den før den faller i bakken, er det en catch. Når man blocker, er det i utgangspunktet to teknikker med ulikt formål. 1. blocke ballen ned i gulvet så den blir deaktivert, da risikerer du ikke at du blocker inn i medspiller og den blir tatt. 2. blocke opp med hensikt at noen kan ta catch på den. På denne måten ta ut den spilleren som skjøt og få inn en egen spiller. Block opp, brukes ofte når spilleren som blocker er litt fram på egen banehalvdel.

Dodge – er betegnelsen på og hoppe eller bevege seg unna skudd som kommer. Det er utallige måter og dodge på, hopp, sideveis forflytning og dukke er utgangspunktet. Ikke gjør samme dodge «hele tiden», da vil motspillerne lese handlingsmønstrer og de skyter der du går. Dodge utføres ofte i kombinasjon med block eller catch.

Catch – er at man fanger en ball som motstanderen kaster. En catch trenger ikke være fast grep, å fange ballen under arma eller mellom føttene er også catch, bare man får kontroll på ballen og den ikke faller i bakken. Den sikreste måten å fange en catch på, er å flytte kroppen inn i ballbanen slik at ballen treffer bryst/mageregion og deretter lukke med armer og føtter for å fange ballen. Dette i kombinasjon med og hoppe bakover vil gi stor effekt. Man kan også bare gripe ballen i lufta, men jo lengere unna kroppen ballen kommer, jo vanskeligere er det å fange ballen.

Spillere som ikke har ball når laget angriper, skal også være en del av angrepet. De skal ligge ca tre meter bak angrepsrekka og fange baller som kommer fra pre-throws / post-throws.

Taktiske elementer

Prio – Laget bør ha en prio liste for hvem på motstanderlaget de må ta ut først. På denne listen er det tre typer spillere som kan være, 1. gode skyttere er ofte på lista 2. gode catchere og 3. callere. Hvis et lag har en person som er god på catch, bør han være høyt oppe på lista. Ellers er gode skyttere oftest på topp av denne listen. Tanken for prio og call, er at man ønsker å ta av de spillerne man til enhver tid synes er skumlest. Ikke fall for fristelsen med å bruke baller på «lette» spillere, de er ofte ikke en trussel i neste ledd.

Risiko – Vi snakker om å spille med høy eller lav risiko.

Om laget har kontroll og man klarer å vinne sett med å spille med lav risiko, er det da smart og spille med lav risiko. Om man blir liggende litt bakpå og ikke får gjennombrudd med lav risiko, må man ta frem «verktøy» som høyner risikoen men også får gjennombrudd. Være seg kast av flere baller i synk, mere aktivt på catch, mere pre-throw osv. Kommer man skikkelig bakpå, som at man har igjen to spillere og det andre laget fem-seks, må man ta frem «verktøy» av høyeste risiko, enten lykkes man og kommer inn i kampen igjen ellers taper man uansett. Elementer som ligger i grønn sone har lav risiko, og i rød sone har høy risiko.

Ved to baller	Ved tre baller	Ved fire baller	Ved fem baller	Forsvar
Dobbel pretrow Dobbel postrow	Kast av alle baller	Kast alle baller	Kast alle baller	Dropp catch
Pretrow Postrow	To baller på spiller uten ball	Kast tre baller	Kast fire baller	Vanskelig Catch
	To baller på spiller med ball			Enkel catch
			Kast tre baller	Dodge