

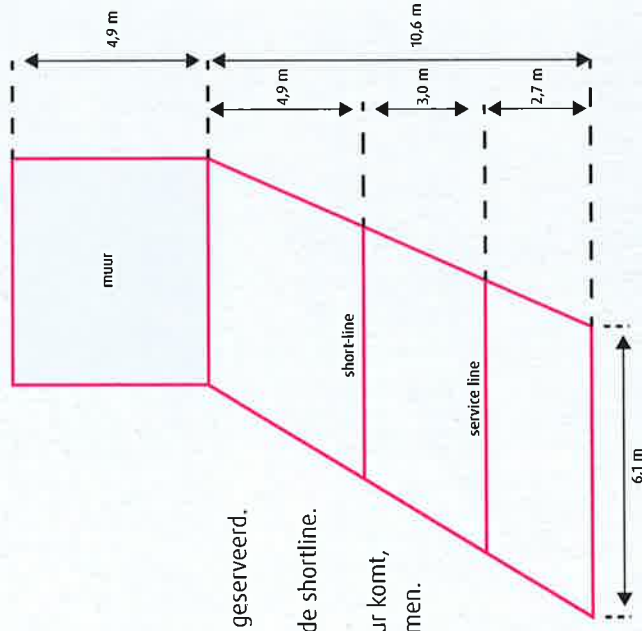
Het speelveld

10,60 m x 6,10 m x 4,90 m
(lengte x breedte x muurhoogte)

Shortline, vanachter deze lijn wordt geserveerd.

Bij de opslag blijft de speler achter de shortline.

De bal die na de service van de muur komt, moet voorbij de shortline terechtkomen.



Ben jij flitsend genoeg voor One Wall Handball (Muurkaatsen)?



Meer weten over meedoen?

Wil je meer informatie over de mogelijkheden van

One Wall Handball bij jou in de buurt?

Bel of mail de KNKB in Heerenveen:

0513-672240 of info@knkb.nl



F Friesland Bank

Koninklijke Nederlandse

Kaats Bond

Abe Lenstra Boulevard 8

8448 JB Heerenveen

Telefoon: 0513-672240

info@knkb.nl

www.knkb.nl

One Wall Handball, een wereldsport

One Wall Handbal is een sport die overal beoefend wordt. In Europa onder meer in: België, Frankrijk, Groot Britannië, Ierland, Italië en Spanje. Maar ook in Australië, Japan en Amerika wordt het gespeeld. Alleen al in New York en omgeving zijn er tienduizenden kaatsers actief op duizenden kaatsbanen. Met zoveel beoefenaars is het logisch dat er ook een EK en een WK georganiseerd worden. Ben jij het talent dat Europees of Wereldkampioen kan worden?

Totale workout voor lichaam en geest

Wie de bal op de muur kaatst, kan hem vlug terug verwachten. Geen sport is flitsender dan One Wall Handball (Muurkaatsen). Een soort Squash dat je speelt zonder racket op een baan zonder zijmuren: 1 tegen 1 of 2 tegen 2. One Wall Handball is een intensieve sport waarbij je alle spieren gebruikt en razendsnel moet reageren. 'n Totale workout voor lichaam en geest dus.



Sportief uitschakelen met technische wapens

De bedoeling is je de rubberen bal zo tegen de muur slaat dat de tegenpartij hem niet terug kan slaan. Daarvoor moet over technische wapens beschikken zoals: het kill-shot, de lob en de passeerslag. Maar de tegenpartij laat zich natuurlijk niet meteen uit het veld slaan. Die probeert met rennen en duiken de bal alsnog terug te slaan. Net als jij. Met spannende rally's als resultaat.

Reken af met je zwakke kanten

Opslaan mag onder- en bovenhands en zijwaarts. Met de vlakke hand of de vuist. Als bescherming draag je handschoenen en desgewenst ook een beschermbril. Bij One Wall Handball moet je links én rechts kunnen slaan. Zo reken je af met je zwakke kant en word je uiteindelijk ook meer allround kaatser. Vanwege het hoge speltempo waarbij je al je spieren benut, is One Wall Handball een prima vorm van fitness.



Spelregels in het kort

De serveerder speelt vanachter de opslaglijn de bal na een stuit direct tegen de muur. De bal moet vanaf de muur minimaal de opslaglijn passeren. (Bij een te kort of te ver opgeslagen bal wordt een 2e service gegeven, als de bal naast het speelveld stuit wordt geen let gegeven)

- Lijn is in.
- Spelers mogen de bal rechtstreeks of met 1 stuit spelen. Er wordt gespeeld met één hand, vuist of vlakke hand.
- Spelers mogen buiten de lijnen van het veld komen.
- Alleen de opslagpartij kan punten scoren.



Regels voor 2-2:

Beide spelers krijgen een servicebeurt, daarna gaat de opslag over naar de tegenpartij. (Uitzondering: bij het begin heeft alleen de eerste opslager een servicebeurt). Op moment van de opslag staat de medespeler naast het speelveld om niet te hinderen. Als de bal hem is gepasseerd mag hij het veld in komen.

Muurkaatswedstrijden

Een wedstrijd kan in sets van 11 of 15 punten worden gespeeld of op tijd. Ook kan er, zoals op de grote toernooien, tot 21 punten in één set worden gespeeld. Voor beginnende spelers wordt het speelveld aangepast, de opslaglijn ligt dichterbij en er wordt met een trager stuitende bal gespeeld. Het is toegestaan dunne handschoenen en een beschermbril te dragen.