

Sportdag



Rijnlands Lyceum Oegstgeest
6 juni 2023

Introductie

De jaarlijkse sportdag van het RLO komt er weer aan! Jullie gaan strijden voor de lekkerste prijs van de school... een grote slagroomtaart! Inmiddels hebben jullie je sport gekozen, waarbij je de eer van je klas gaat verdedigen.

We hopen dat iedereen weer veel plezier zal beleven aan deze dag. Een dag waarin in competitieverband zal worden gestreden tegen andere klassen. Maar ook een dag waar ruimte is voor meer ludieke en recreatieve sporten.

Vergeet vooral niet dat wij niet alleen docenten hebben die de wedstrijden begeleiden, maar ook veel leerlingen die scheidsrechter zijn. Alvast bedankt voor jullie hulp!

Op maandag 5 juni zal om 13.00 uur beslist worden of de sportdag i.v.m. de weersomstandigheden wel of niet door kan gaan. Zo niet, dan zal er dinsdag 6 juni gewoon les gegeven worden.

We rekenen er op dat jullie een geweldige dag zullen beleven. En denk eraan: PLAY FAIR!

De sectie Bewegingsonderwijs

Algemene instructie

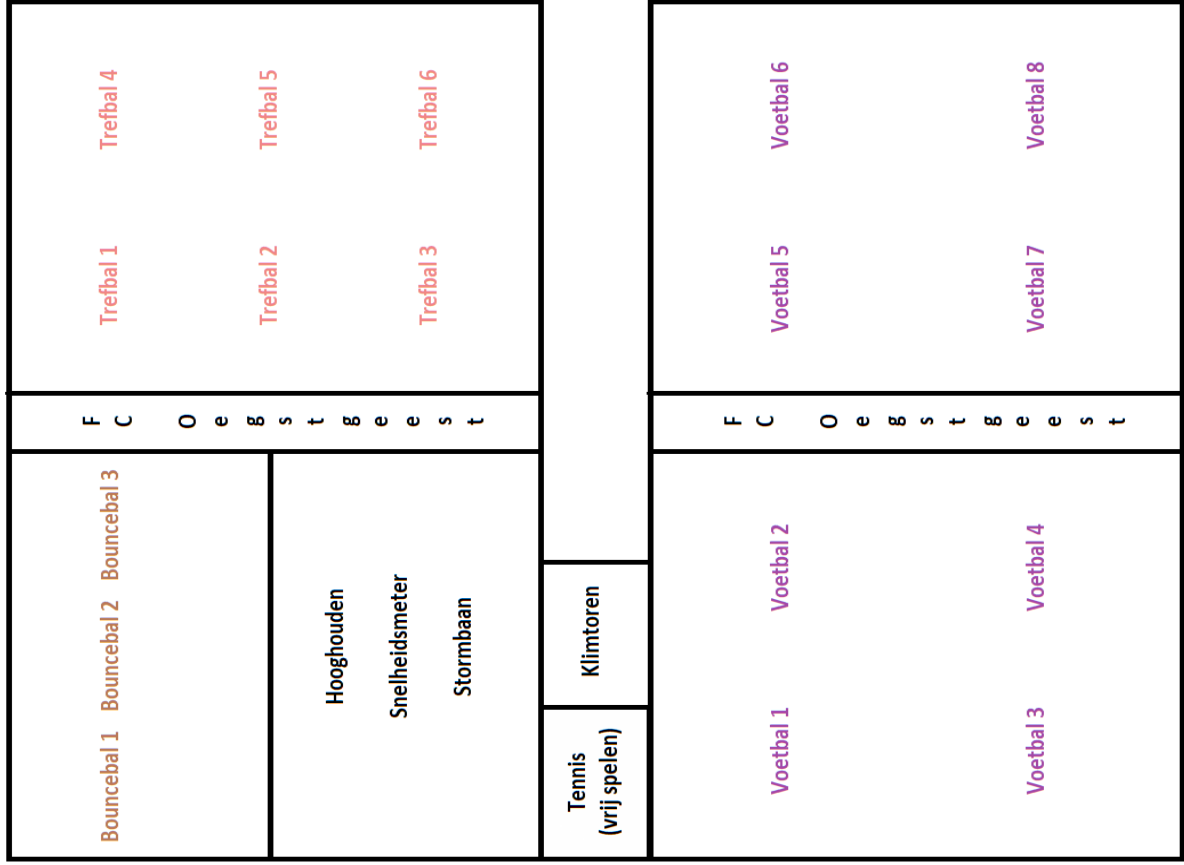
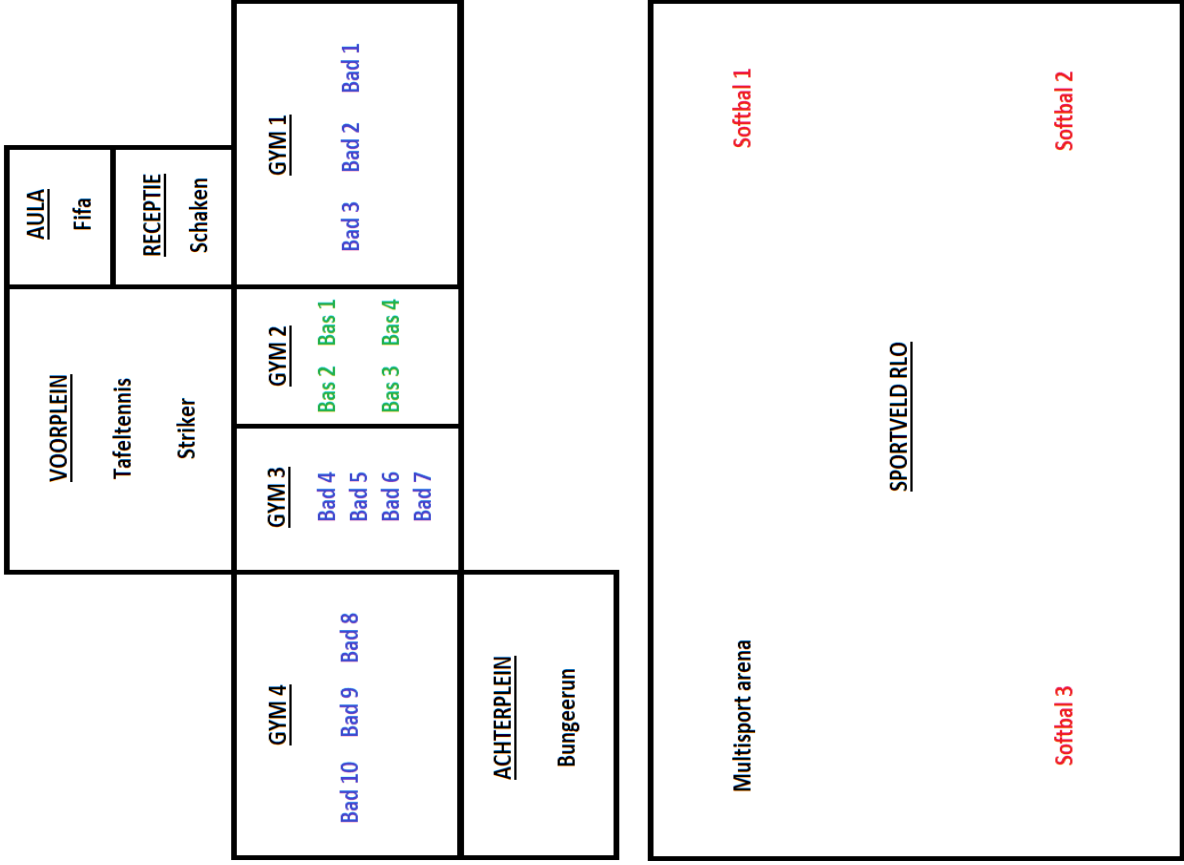
- Iedereen wordt aangeraden om in sportkleding naar school te komen. Dit in verband met ruimtegebrek in de kleedkamers.
- Laat geen kostbaarheden achter in de kleedkamers, laat ze liever thuis.
- Teamcaptains: bestudeer de schema's en plattegronden goed. Neem je boekje ook mee op de dag zelf!
- De wedstrijden zullen precies op tijd beginnen. Een team dat 5 minuten te laat aanwezig is kan nog wel aan de wedstrijd deelnemen. De wedstrijdleiding kan echter het duel ongeldig laten verklaren.
- Bij de kantine van FC Oegstgeest zijn consumpties te koop, gooi al je afval in de prullenbakken.
- Speel alléén in je eigen team!
- Mocht je een fout in het speelschema ontdekken geef dit dan door aan een docent(e) BO. Je ontvangt hiervoor een gratis consumptiebon die je bij de kantine van FC Oegstgeest kan besteden!
- De sportdag duurt van 9.00 — 14.30 uur. Naast de reguliere wedstrijden kan je ook individuele onderdelen doen.
- Scoresysteem: om per niveau een winnende klas te bepalen worden de behaalde wedstrijdpunten van alle sporten afgezet tegen het aantal punten, dat er maximaal te halen is. Daar rolt een percentage uit. De klas met het hoogste percentage wint.
Bijvoorbeeld: B1a speelt in totaal met alle sporten 30 wedstrijden, ze kunnen dus 60 punten halen, 2 voor elke gewonnen wedstrijd. Stel ze halen er 42, dan hebben ze dus een resultaat van $42/60=70\%$.

Individuele keuze sporten

Wij bieden jullie de gelegenheid om tussen de wedstrijden door een keuze sport te beoefenen. Welke sporten zijn er dit jaar?

1. Schaken: naast de receptie
De Einstein op het schaakbord is meneer Kentstra. Op meerdere borden tegelijk zal hij de strijd met jullie willen aangaan.
2. Speed check: voetbalclub FC Oegstgeest
Check hoe hard jij een penalty kan nemen!
3. Hooghouden: voetbalclub FC Oegstgeest
Toon je voetbalkunsten met dit 'eenvoudige' trucje
4. Stormbaan: voetbalclub FC Oegstgeest
Wie is het snelst aan de andere kant?!
5. Bungee Run: achterplein
Wie is het snelst met weerstand?!
6. Klimtoren: voetbalclub FC Oegstgeest
Kun jij naar de top klimmen?!
7. Striker: voorplein
Spring jij op tijd over de draaiende balk?!
8. FiFa: aula
Daag je vrienden/vriendinnen uit in dit online spel op de playstation 5!
9. Tennis: naast de voetbalvelden
Je mag vrij spelen!
10. Combisport arena: sportveld RLO
Scoor zoveel mogelijk punten door de targets te raken!

Plattegrond



Spelregels badminton

Klas 1: MP1a, MP2a, MP2b, T1a, T1b, T1c, B1a, B1c, B1d, B1e,

Klas 2: MP3a, MP3b, T2a, T2g, V2a, V2b, V2d, H2a, H2b

Klas 3: MP4a, MP4c, T3a, V3a, V3b, V3g, H3a, H3b

Klas 4: MP5a.1, MP5a.2, MP5b, MP5c.1, MP5c.2, T4a, T4b.1, T4b.2, V4a.1, V4a.2, V4b.1, V4b.2, V4c.1, V4c.2, H4a.1, H4a.2, H4b, H4c

Klas 5: DP1a.1, DP1a.2, DP1b.1, DP1b.2, DP1c.1, DP1c.2, T5a.1, T5a.2, T5b.1, T5b.2, T5c, V5a.1, V5a.2, V5b.1, V5b.2, V5c.1, V5c.2, docenten.1, docenten.2, docenten.3

- Alle teams spelen 7 wedstrijden, behalve klas 4 (6)
- Wedstrijden duren 12 minuten, met 3 minuten tussendoor.
- Er wordt op tien velden gespeeld. Deze liggen in gym 1, gym 3 en gym 4.
- Velden lopen van pion tot pion. In gym 3 zijn de lijnen blauw, in gym 1 en gym 4 zijn de zijlijnen geel en de achterlijn is oranje.
- Het eerstgenoemde team begint met serveren.
- Telling is volgens het rally point systeem, iedere fout is een punt en we tellen door! (dus geen sets)
- Wissel onderling van service wanneer je deze terugkrijgt.
- De service mag alleen onderhands en moet over de servicelijn.
- Er wordt niet van helft gewisseld.
- Er is geen scheidsrechter. Teams zijn dus zelf verantwoordelijk voor de telling.

- Na afloop van de wedstrijd moet de score doorgegeven worden aan de verantwoordelijke docent bij de wedstrijdtafel.

Wedstrijdschema badminton

Scan onderstaande QR code om het wedstrijdschema van badminton te zien. Selecteer bij "teams" jouw teamnaam om alle wedstrijden van jouw team in één overzicht te krijgen, zo kan je geen wedstrijd missen!



Spelregels basketbal

Klas 1: MP2a, T1a, T1b, T1c, B1a, B1b, B1c, B1d, B1e

Klas 2: MP3a, T2a, T2g, V2a, V2b, V2d, H2b

Klas 3: MP4a, MP4b, MP4c, T3g, V3a, V3b

Klas 4: MP5a, MP5b, T4b1, T4b2, V4a, V4c1, V4c2

Klas 5: DP1a, DP1b, T5b, T5c, V5a, V5b

- Alle teams spelen 5 wedstrijden, behalve B1a, T2a, MP5b, V4c1, V4c2, T4b1 en T4b2 (4).
- Alle wedstrijden vinden plaats in gym 2.
- Wedstrijden duren 15 minuten.
- Alle klassen spelen 3 tegen 3 op een half veld. Je speelt dus op 1 basket!
- We spelen met het zogenaamde "recht van aanval" halen. Als je de bal hebt onderschept moet deze achter de pylon-lijn gespeeld worden, dribbelend of passend. Pas als de bal achter deze lijn is geweest, mag er weer worden aangevallen en dus worden gescoord. Let op! Het "recht van aanval" vervalt dus pas als het andere team het recht heeft gekregen.
- De bal mag niet uit de handen worden geslagen.
- Het eerstgenoemde team neemt uit achter de recht van aanval lijn.
- De uitlijnen zijn in de muren en de banken.
- Een score telt voor 2 punten, geen 3 punters. Na een score wordt de bal door de andere partij op de middenlijn uitgenomen. De uitnemende ploeg heeft dan dus automatisch het recht van aanval.
- Geen lichamelijk contact! Pas op voor blessures.
- De scheidsrechter heeft altijd gelijk, speel fair!

Wedstrijdschema basketbal

Scan onderstaande QR code om het wedstrijdschema van basketbal te zien. Selecteer bij "teams" jouw teamnaam om alle wedstrijden van jouw team in één overzicht te krijgen, zo kan je geen wedstrijd missen!



Spelregels bouncebal

Klas 1: MP1a, T1a, T1b, B1a, B1b, B1c, B1d

Klas 2: T2a, T2g, V2a, V2b, V2d, H2b

- Alle 1^e klassen spelen 6 wedstrijden, de 2^e klassen spelen 5 wedstrijden
- Er wordt 3 tegen 3 gespeeld op het hoofdveld van FC Oegstgeest.
- De wedstrijden duren 20 minuten.
- Controleer het wedstrijdschema voor je begint.
- Begintijd is tegelijkertijd de eindtijd, dus wees op tijd.
- Houdt de stick ten alle tijden met 2 handen vast.
- Houdt de stick onder de heup.
- De bal mag niet met de voet gespeeld worden.
- Er is geen keeper.
- Tegenhouden, ook onopzettelijk, met de voet in de goal is direct een doelpunt.

Wedstrijdschema bouncebal

Scan onderstaande QR code om het wedstrijdschema van bouncebal te zien. Selecteer bij "teams" jouw teamnaam om alle wedstrijden van jouw team in één overzicht te krijgen, zo kan je geen wedstrijd missen!



Spelregels tafeltennis

Klas 1: MP1a, MP2a, T1a, T1b, T1c, B1a, B1c, B1e

Klas 2: MP3a, T2a, V2b, V2d, H2a, H2b and docenten

- Alle eerste klassen + MP1 en MP2 spelen 6 wedstrijden.
Alle tweede klassen + MP3 spelen 7 wedstrijden.
- Er wordt op drie tafels gespeeld. Deze staan op het voorplein.
- Telling volgens de tafeltennis regels. Tel door, totdat de wedstrijd voorbij is.
- Er worden alleen "dubbels" gespeeld.
- Binnen het team wordt er om de beurt geserveerd.
- Na 3 punten wisselt de service van kant.
- Er is geen scheidsrechter, de teams zijn dus zelf verantwoordelijk voor de puntentelling.
- Soms speel je meerdere wedstrijden achter elkaar.
- Na afloop van de wedstrijd, moet de score doorgegeven worden aan de verantwoordelijke docent bij de wedstrijdtafel.

Wedstrijdschema tafeltennis

Scan onderstaande QR code om het wedstrijdschema van tafeltennis te zien. Selecteer bij "teams" jouw teamnaam om alle wedstrijden van jouw team in één overzicht te krijgen, zo kan je geen wedstrijd missen!



Spelregels trefbal

Klas 1: MP1b, MP2a, MP2b, T1a, T1b, T1c, B1a, B1b, B1c, B1d, B1e

Klas 2: MP3a, MP3b, T2a, T2g, V2a, V2b, V2d, H2a, H2b

Klas 3: MP4b, MP4c, T3a, T3g, V3a, V3b, H3a

- Iedereen speelt 6 wedstrijden.
- We spelen 8 tegen 8.
- Wedstrijden duren 20 minuten
- Alle wedstrijden vinden buiten plaats op de kunstgrasvelden van FC Oegstgeest (hoofdveld).
- Alleen direct raken telt (via stuit/medespeler dus niet).
- Komt de bal tegen het hoofd, dan ben je niet af, maar expres koppen mag niet.
- Als de bal gevangen wordt, is de gooier af.
- Als je af bent, ga je in het achter/zijvak van de tegenstander proberen mensen af te gooien.
- Gooi je daar iemand af, dan mag je weer terug!
- Als iedereen van het andere team af is, heeft jouw team 1 punt en wordt het spel opnieuw gestart.
- Het team met het meeste aantal punten aan het eind van de ronde, is de winnaar!

Wedstrijdschema trefbal

Scan onderstaande QR code om het wedstrijdschema van trefbal te zien. Selecteer bij "teams" jouw teamnaam om alle wedstrijden van jouw team in één overzicht te krijgen, zo kan je geen wedstrijd missen!



Spelregels softbal

Klas 3: MP4a, MP4c, T3g, H3b

Klas 4: MP5b, T4a1, T4a2, V3g, V4b

Klas 5: DP1c, docenten

- We spelen de wedstrijden op ons eigen grasveld achter de school.
- Wedstrijden duren 40 minuten.
 - Het eerste team is 20 minuten aan slag, daarna probeert het andere team in 20 minuten zoveel mogelijk punten te scoren.
- Misschien zijn er niet genoeg handschoenen. Heb je een eigen handschoen, neem die dan mee.
- Laat de handschoenen en ballen bij het wisselen of aan het einde van de wedstrijd niet op het veld liggen, maar leg ze in de mand.
- Catchers zijn verplicht een masker te dragen!
- Het eerstgenoemde team begint aan slag.
- Scheidsrechters beslissen over in of uit, slag of wijd, accepteer dit!

Wedstrijdschema softbal

Scan onderstaande QR code om het wedstrijdschema van softbal te zien. Selecteer bij "teams" jouw teamnaam om alle wedstrijden van jouw team in één overzicht te krijgen, zo kan je geen wedstrijd missen!



Spelregels voetbal

Poule 1	Poule 2	Poule 3	Poule 4	Poule 5	Poule 6	Poule 7
MP1a	MP3b	MP4b	MP5a1	MP5a2	DP1a1	DP1a2
MP1b	T2a	T3a	MP5b	MP5c2	DP1b	DP1c
MP2b	V2a	T3g	MP5c1	T4b2	T5a1	T5a2
T1a	V2b	V3a	T4a	V4a2	T5b	T5c2
T1b	V2d	V3b	T4b1	V4b	T5c1	V5a2
T1c	H2a	V3g	V4a1	V4c2	V5a1	V5b2
B1a	H2b	H3a	V4c1	H4b	V5b1	V5c2
B1b		H3b	H4a	H4c	V5c1	Doc.
B1c						
B1d						
B1e						
6/7	6	6	5	5	5	5

- Check in welke poule je speelt!
- In de onderbouw spelen we 6 tegen 6 (5 spelers en 1 keeper).
- In de bovenbouw spelen we 5 tegen 5 (4 spelers en 1 keeper).
- Alle wedstrijden worden gespeeld op kunstgrasvelden 2 + 3 van FC Oegstgeest
- Het is toegestaan om op voetbalschoenen met noppen te spelen!
- We spelen met de zaalvoetbalregels:
 - Geen lichamelijk contact
 - Geen slidings
 - Bal uit = inschoppen vanaf de grond
- Er wordt gespeeld zonder buitenspel
- De scheidsrechter heeft altijd gelijk, speel fair!

Wedstrijdschema voetbal

Scan onderstaande QR code om het wedstrijdschema van voetbal te zien. Selecteer bij "teams" jouw teamnaam om alle wedstrijden van jouw team in één overzicht te krijgen, zo kan je geen wedstrijd missen!

