

Inhoud

[Waarom zou uw school meedoen aan Masters of Amsterdam 2025 3](#_Toc189733145)

[Wat is Masters of Amsterdam 6](#_Toc189733146)

[Wat is Dodgeball 6](#_Toc189733147)

[Spelregels 6](#_Toc189733148)

[Materiaal 8](#_Toc189733149)

[Speel veld uitleg 8](#_Toc189733150)

[Frequently Asked Questions 9](#_Toc189733151)

 

# Waarom zou uw school meedoen aan Masters of Amsterdam 2025

**Huidige situatie**

De sportdeelname onder jongeren tussen de 12 en 17 jaar is de afgelopen jaren zorgwekkend gedaald, van 84% in 2007 naar slechts 75,7% in 2023 (CBS, RIVM). Dit betekent dat steeds meer jongeren minder actief zijn, wat niet alleen hun fysieke, maar ook hun sociale en mentale welzijn negatief beïnvloedt. Dit is een alarmerende trend die wij willen keren. Ons initiatief combineert competitie, samenwerking en toegankelijkheid door Dodgeball in te zetten op scholen. Deze laagdrempelige sport kan jongeren op een leuke en toegankelijke manier in beweging brengen en enthousiast maken voor sport.

**Wat kunnen wij hier aan doen?**

Sport is veel meer dan alleen fysieke activiteit. Het heeft bewezen positieve effecten op het mentale welzijn en zelfvertrouwen van jongeren. Zo blijkt uit onderzoek dat fysieke activiteit in de vrije tijd een van de meest effectieve manieren is om het mentale welzijn te bevorderen (White, 2017). Daarnaast is aangetoond dat regelmatige sportparticipatie leidt tot een hoger gevoel van voldoening en geluk, en deze voordelen nemen zelfs toe naarmate mensen ouder worden (An, Wang, & Chen, 2020).

Sporten biedt ook sociaal-emotionele voordelen, zoals het bevorderen van zelfvertrouwen bij jongeren, vooral in een nieuwe situatie zoals de overgang naar de middelbare school. Uit een meta-analyse blijkt dat school gebaseerde sportprogramma’s een positieve invloed hebben op het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van jongeren (Mingli, Lang, & Qiingsen, 2015)

**Hoe?**

Ons programma richt zich op drie belangrijke pijlers:

1. **Uitbreiding van het sportprogramma:** Dodgeball wordt geïntroduceerd op scholen, waarbij we toernooien organiseren tussen Amsterdamse scholen. Deze toernooien bieden niet alleen een competitieve uitdaging, maar ook de mogelijkheid om door te stromen naar de Dodgeball Club Amsterdam (DCA). Zo maken we sport voor iedereen toegankelijk en stimuleren we een actieve, gezonde levensstijl onder jongeren.
2. **Bevordering van sociaal contact en persoonlijke groei:** Sport biedt jongeren een platform voor sociaal contact en samenwerking. Minder schermtijd, meer beweging en speelse interacties zorgen ervoor dat jongeren op een laagdrempelige manier nieuwe vrienden maken en hun sociale vaardigheden ontwikkelen. Dit is vooral belangrijk in een tijd waarin sociaal isolement door digitalisering een groeiend probleem is.
3. **Sporten als gewoonte:** Regelmatig sporten helpt jongeren hun conditie te behouden en stimuleert hen om fysieke activiteit als een vast onderdeel van hun dagelijkse leven te zien. Dodgeball draagt ook bij aan een brede motorische ontwikkeling, volgens het **Athletic Skills Model (ASM)**, ontwikkeld door Prof. Dr. Geert Savelsbergh van de Vrije Universiteit Amsterdam. Dit model benadrukt tien fundamentele bewegingsvaardigheden die cruciaal zijn voor de ontwikkeling van kinderen, waarvan Dodgeball er vijf aanspreekt, zoals gooien, vangen, rennen en balanceren.

Dodgeball bevat 5 vaardigheden binnen het ASM ModelASM model (10 onderdelen)
**1 balanceren en vallen**
2 stoeien, vechten en duelleren
**3 gaan, lopen en rennen
4 springen en landen**
**5 rollen, duikelen en draaien**
**6 gooien, vangen, slaan en mikken**
7 trappen, schieten en mikken
8 zwaaien en slingeren
9 klimmen en klauteren
10 bewegen op en maken van muziek


**Masters of Amsterdam: De Kroon op het Werk**

Het hoogtepunt van ons initiatief is het prestigieuze **Masters of Amsterdam** Dodgeball toernooi, waar scholen uit heel Amsterdam strijden om de titel. Competitie, teamwork en strategie staan centraal in dit evenement. Niet alleen biedt het toernooi een kans om schooltrots op te bouwen, maar het plaatst winnende scholen ook op de kaart als sportieve leiders in de stad.

**Waarom uw steun essentieel is**

Naast fysieke en sociale voordelen blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat sporten ook een positief effect heeft op academische prestaties. In een meta-analyse uit het *Journal of Science and Medicine in Sport* (Bosker et al. 2018) werden 31 studies vergeleken, waarin sportinterventies werden gekoppeld aan verbeterde aandacht, executieve functies en academische prestaties bij pre-adolescenten. Het effect was het grootst bij jongeren die gedurende meerdere weken aan sport deden , wat resulteerde in een significante verbetering van hun academische resultaten.

Wij geloven in de kracht van sport om levens te veranderen, maar we hebben uw steun nodig om dit mogelijk te maken. Deelname aan Masters of Amsterdam is gratis het geven van dodgeball lessen kunnen verzorgd worden door Lufit’s vaardigen docenten tegen een financiële compensatie.
Met uw hulp kunnen we Dodgeball groot maken in Amsterdam en jongeren stimuleren om fysiek, sociaal en mentaal sterker te worden. Laten we samen iets groots neerzetten en de jeugd van Amsterdam in beweging brengen!

Met sportieve groet,
Sjoerd Peddemors,
Luciano Losacco,
luciano@lufit.nl
+31 (0)6 50 40 23 52

Powered bij Lufit “ Beweging voor elke jeugd!”



Wat is Masters of Amsterdam
Masters of Amsterdam is hét dodgeball toernooi voor middelbare scholen. Leerlingen strijden in een snel, dynamisch spel: een wedstrijd duurt 20 minuten de inhoud van wedstrijd wordt gespeelt net als een volleybal wedstrijd met sets van elk 3 minuten lang (hier later tijdens kopje Spelregels meer over).

Dodgeball draait om snelheid, behendigheid en teamwork. Spelers moeten blokken, ontwijken (omhoog, omlaag en opzij) en nauwkeurig gooien met een stoffen bal. Het toernooi is geïnspireerd op de populaire Amerikaanse sportcultuur en biedt een frisse, energieke toevoeging aan het sportaanbod voor de jeugd in Amsterdam.

Wat is Dodgeball
Dodgeball is een dynamische variant van trefbal, waarbij teamwork centraal staat en de actie zich afspeelt op korte afstanden. Het spel daagt spelers uit om atletisch te springen, ballen te ontwijken en strategisch te blokken met de bal, wat zorgt voor een spannende en energieke ervaring.
Voorbeeld
https://www.youtube.com/watch?v=Spu6OlAZHUo

Spelregels, materiaal en velduitleg in het kort



Veld: volleybal veld

### Spelregels

* Lopen met de bal is toegestaan
* 6 tegen 6
* Er zijn 5 ballen aanwezig
* Wedstrijd duurt: 20 minuten de wedstrijd is opgedeeld in verschillende sets/game vergelijkbaar met volleybal van 3 minuten per stuk (dus er worden minimaal 5 sets gespeeld afhangend hoe snel de sets voorbij zijn hoeveel en hoe snel de leerlingen zich opstellen voor de volgende set)

Een set kan eindigen op 3 manieren . Een set eindigt op 3 manieren :
1. Als een team helemaal af gegooid is hiervoor krijgt het staande team 2 punten.
2. Als de 20 minuten timer voorbij is het team dat de meeste spelers heeft staan die krijgt dan 2 punten voor de laatste gespeelde set.

3. Als de 20 minuten timer voorbij is (of de 3 minuten set timer) en er staan een gelijk aantal spelers in het veld krijgen beide teams 1 punt voor de set.

Hoe ga je af of kom je terug in de wedstrijd?

* Elk lichaamsdeel telt om afgegooid te worden
* Vangbal betekent dat de gooier af is en dat de bij het team van de vanger de eerste persoon die is afgegooid er weer in komt (dit mag ook als je eerst met ander lichaamsdeel contact maakt en daarna vangt of als iemand anders de bal vangt terwijl deze in de lucht is) zolang de bal in de lucht is kan je ermee afgegooid worden of gevangen worden
* De dodgebal mag gebruikt worden om af te weren zolang deze in de hand blijft van de persoon die de bal af weert. Als de bal uit de hand valt tijdens is deze deelnemer af
* Op of over de gele lijn = af
* Aftellen in officiële wedstrijd gaat als volgt : ready, set , DODGEBALL! En vanaf dit moment gaan beide teams voor de 2 ballen die links van hen liggen. En strijdt 1 van beide teams voor de middelste .
* "Het team dat de meeste ballen in bezit heeft, is verplicht om aan te vallen en krijgt hiervoor 5 seconden. Tijdens deze 5 seconden geeft de scheidsrechter aan met hoeveel ballen de aanval moet worden uitgevoerd. Dit zorgt voor een sneller en spannender spelverloop. Wordt er binnen deze tijd niet gegooid, dan zijn de spelers die nog een bal in hun handen hebben af.

**Voorbeeld:**

**Team 1** heeft **3 ballen**

**Team 2** heeft **2 ballen**

De scheidsrechter telt 5 seconden en zegt tegen **Team 1** (het team met de meeste ballen): *"Er moeten 2 ballen gegooid worden."*

Het aantal ballen dat gegooid moet worden, hangt af van het totaal aantal ballen in bezit van het aanvallende team.

Als Team 1 binnen deze 5 seconden geen 2 ballen gooit, dan zijn de spelers die nog een bal vasthouden af.

Op deze manier blijft het spel dynamisch en worden teams gedwongen om actief te spelen."

### Materiaal

* Met Stof beklede dodgeballen
-Kunnen preciezer gooien
-Meer snelheid ( vangen is een belangrijk onderdeel van Dodgeball vangen op het lichaam is dus een zeer goed idee in verband met veiligheid )



### Speel veld uitleg

* Back line 🡺 Attackline = elke bal moet hier langs om geactiveerd te worden ( niet actief= niet gooien)

PRO tip : Je hoeft niet zelf de bal hierna toe te brengen je mag dus ook samen snel over spelen en hierdoor makkelijk counteren.

* Neutrale zone hier mogen beide teams zich in bewegen om te counteren ( een bal op ene korte afstand gooien op de tegenstander), of een bal te pakken. Je mag hier ook afgegooid worden dus kijk uit !
* Gele lijnen zijn uit lijnen aanraken of overgaan= af.

Dit was een samenvatting van de belangrijkste regels die wij hanteren tijdens het toernooi. Wil je meer weten over de gedetailleerde regels van Cloth Dodgeball? Dan verwijzen wij je graag naar het officiële regelboek van de **World Dodgeball Federation**.

In dit handboek vind je de regels voor zowel **Foam Dodgeball** (trefbal) als **Cloth Dodgeball** (gestoffeerde ballen). Wij hanteren de regels voor Cloth Dodgeball, zoals beschreven in dit document.

Bekijk het volledige regelboek hier: https://worlddodgeballfederation.com/rules/

# Frequently Asked Questions

Waar vindt masters of Amsterdam plaats

Locatie: Sporthallen zuid hal 3,
[Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam](https://www.google.com/maps/place/data%3D%214m2%213m1%211s0x47c5e1fbba5189a3%3A0x4f62cda4d2c3b922?sa=X&ved=1t:8290&ictx=111)

Wanneer zal Masters of Amsterdam 2025 plaatsvinden ?
Zal tussen de maanden mei en juni worden gegeven een exacte datum zal zo snel mogelijk als er meer bekend is worden gecommuniceerd.

Waar melden ?
Het team meld zich bij de coaches waar zij samen het training traject mee hebben doorlopen (dus dit is een Lufit docent die de trainingen heeft gegeven of dit is een (gym)docent de school vertegenwoordigd

De scholieren zullen worden verwacht naar sporthal 3 te komen en om te kleden voor het betreden van de zaal . Zodra zij dit hebben gedaan zullen er 1 docent per school aanwezig zijn deze docenten krijgen allemaal 1 volleybal veld aangewezen . De leerlingen weten van te voren bij welke docent zij zullen verzamelen. De docent behouden de rust en de focus van de leerlingen als wij kort even openingspraatje maken en een warm-up doen. Na de warm up worden de teams verdeeld naar het desbetreffende vak. Verdere praktische zaken (Veiligheid , Spelregels, rollen, tijdsindeling) zullen zich bevinden in het Masters of Amsterdam 2025 draaiboek.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Docent | Veld  | TEAM | Leerlingen  |
| Docent Noord / Lufit docent  | 1 | Noord 1 | 6 (+ wissel spelers) |
|  | 1 | Noord 2 | 6 (+ wissel spelers) |
| Docent Oost / Lufit docent | 2 | Oost 1 | 6 (+ wissel spelers) |
|  | 2 | Oost 2 | 6 (+ wissel spelers) |
| Docent Zuid / Lufit docent | 3 | Zuid 1 | 6 (+ wissel spelers) |
|  | 3 | Zuid 2 | 6 (+ wissel spelers) |
| Docent West / Lufit docent | 4 | West 1 | 6(+ wissel spelers) |
|  | 4 | West 2 | 6(+ wissel spelers) |

Wat voor kleding draag je tijdens Dodgebal?

Eigen schoenen voor in de gymzaal en een korte (of lange) sportbroek (kniebeschermers zijn optioneel maar niet verplicht)

Hoe worden de teams gemaakt ?
De teams worden gemaakt door de scholieren zelf zij zullen ook en naam bedenken voor hun team wees creatief. Deze namen worden nog gecontroleerd door Lufit en geaccepteerd indien gepast. De teams en teamnamen worden 1 maand voor de aanvang van het toernooi doorgegeven aan Lufit. Zij zal hier en controle doen voor alle team namen nalopen en communiceren aan alle deelnemende partijen wie waar moet staan. Dit zal duidelijk aangegeven worden in het draaiboek.

Hoe ziet de pauze eruit?
De scholieren kunnen even wat eten en drinken tussendoor. Er zal voor elke deelnemer een banaan en een appel aanwezig. De pauze is een halfuur en wij vragen de scholieren niet naar buiten te gaan en vlakbij te blijven. De docenten zouden ons kunnen helpen door te gaan staan bij de uitgangen zodat er geen leerlingen toch naar buiten gaan terwijl de Lufit docenten de punten optellen voor de volgende speel ronden.

Wat is er te winnen ?

Prijsuitreiking

Masters of Amsterdam (top 4)
1ste plek bokaal voor in de school met
Titel van Masters of Amsterdam + gouden medailles
2de 1 Spike ball set + zilveren medailles
3de Chocolade medailles + Bronze medailles
4de plek Krijgen een neutrale medaille

Recreatie league (plek 5-8 )

1ste gouden medailles
2de zilveren medailles
3de Bronze medailles
4de plek krijgen een neutrale medaille

Wat voor posities zijn er in Dodgeball?

Dodgebal is een dynamisch spel aangezien dat het spel anders is als je met 6 mensen in het veld staat vergeleken met 5 dus er is een afwisseling van taak gebaseerd op hoeveel spelers er in het veld staan.

Hoeveel deelnemers zijn er?
Dodgeball wordt 6 tegen 6 gespeeld. Er doen in totaal 8 teams mee, verdeeld over 2 scholen. Dit betekent dat elke school 4 teams levert, wat neerkomt op 24 spelers per school. Omdat 8 teams deelnemen, spelen er in totaal 48 leerlingen mee.

**Hoe ziet het toernooi eruit?**

Aantal teams en rondes ( Dit is een fictief voorbeeld in dit voorbeeld is er uit gegaan van 8 teams dit kan in realiteit hoger of lager uitvallen):
Het toernooi bestaat uit 8 teams, die elk 3 rondes van 20 minuten spelen. Hierna volgt een pauze

Pauze en puntentelling:
Na de drie rondes is er een pauze. Tijdens deze pauze tellen de scheidsrechters de behaalde punten van elk team op. Op basis van de behaalde punten wordt een ranglijst opgesteld, waarbij elk team een plek krijgt van 1 tot en met 8. Dan wordt de competitie in 2en gesplitst 1ste groep bestaat uit de top 4 en deze gaan strijden voor hun respectievelijk plek (1ste vs 2de en 3de vs 4de ). De 2de groep bestaat uit plek 5-8 en deze spelen in hun eigen recreatie league en kunnen nog steeds binnen de prijzen vallen in hun respectieve competitie.

Finalerondes:
Na de puntentelling spelen de teams in finalerondes tegen elkaar om hun uiteindelijke plek te bepalen:

 **Master of Amsterdam (PLEK 1-4)**

* + **Plaats 1 en 2** strijden in de finale om de 1e en 2e plaats.
	+ **Plaats 3 en 4** spelen om de 3e en 4e plaats.

**Dan in Recreatie league (PLEK 5-8)**

* + **Plaats 5 en 6** strijden in de finale om de 1e en 2e plaats van de recreatie league.
	+ **Plaats 7 en 8** spelen om de 3e en 4e plaats van de recreatie league.

Vragen over tijdsindeling en praktisch zaken gerelateerd aan het evenement?
Deze zullen worden beantwoord in het MOA 2025 draaiboek.