

Spelregels CMV niveau 1

Wat wordt er geleerd:

Gooien, vangen, bewegen

Leeftijd:

6 - 7 jaar

Aantal spelers:

4 spelers per team

Veldafmeting:

6 x 4,5 meter

Nethoogte:

2.00 meter

Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.

Aanvang / beginbal

De bal mag vanaf elke plaats in het veld over het net worden gegooid, waarbij de bal het net mag raken. De spelleider hoeft geen fluitsignaal te geven bij de beginbal. De beginbal dient zo snel mogelijk gespeeld te worden om de vaart in het spel te houden.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de hele ploeg waartoe de speler behoort, met de klok mee, een plaats door. Doordraaien is verplicht.
2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
3. Wanneer de afstand tot het net als te groot wordt ervaren, mag de bal naar een teamgenoot overgegooid worden die dichtbij het net staat en daarna moet de bal over het net gegooid worden.
4. De bal mag het net raken.
5. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
6. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit of de bal aanraakt voordat deze uit is, moet deze speler het veld verlaten en naast het veld bij het net plaatsnemen.
7. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.
8. Als er nog maar twee spelers in het veld staan, wisselen de spelers telkens van plaats nadat de ploeg de bal over het net heeft gegooid.
9. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
10. Een speler mag in het veld terugkeren bij één (1) vangbal van een ploeggenoot. Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden.
11. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren.
12. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Wanneer ligt het spel stil?

Het spel ligt stil wanneer de bal niet gevangen wordt, d.w.z.:

- de bal is uit gegooid.
- een speler heeft de bal laten vallen.
- de bal is in het net gegooid.
- de bal is in het veld van de tegenstander op de grond gegooid.

Wat gebeurt er als het spel stil ligt?

Het spel wordt direct hervat met een worp door degene die op dat moment de bal heeft, ergens vanuit het veld.

Telling

Wanneer het veld van de tegenstander leeg is, krijgt het winnende team één punt en begint het spel opnieuw, waarbij beide teams weer starten met vier spelers in het veld.

Snelheid

Laat de spelers na het vangen meteen gooien om veel snelheid in het spel en dus in het bewegen te krijgen.

Motivatie

Op niveau 1 gaat het er vooral om de balvaardigheid en beweging te stimuleren. Om met volleybaltechnieken te beginnen is het een voorwaarde eerst balvaardig te worden.

Onder balvaardigheid verstaan we balbaanherkenning, oriëntatie in de ruimte en balgevoel.

Leerdoelen

1. Veelzijdig, snel bewegen en reageren met constant herkennen van de balbaan, waardoor het besef van bewegen van het eigen lichaam en de bal in de ruimte goed getraind wordt. De trainer dient vooral algemene balvaardigheid te stimuleren;
 - Dribbelen, rollen, gooien en vangen met één of twee handen
 - Gooien en vangen met ballen van diverse maten en gewichten
 - Vangen in verschillende houdingen
 - Gooien en vangen met verschillende hoogtes van balbaan
2. Voor-, achter en zijwaarts verplaatsen, ook in sprong.
3. Dit alles dient ondersteund te worden met een veelzijdig motorisch programma: grondvormen van bewegen als rollen, springen, heffen, dragen, balanceren, kruipen, zwaaien, trekken en duwen.