

Spelregels CMV - niveau 2

Wat wordt er geleerd:

Leeftijd:

Aantal spelers:

Veldafmeting:

Nethoogte:

Onderhandse service

7 - 8 jaar

4 spelers per team

6 x 4,5 meter

2.00 meter

Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen. Stimuleer het volleybalspecifiek gooien en vangen.

Aanvang / beginbal

De bal wordt vanaf elke plaats in het veld verplicht met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. Op de plaats waar een fout gemaakt werd, wordt opgeslagen.

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. Als voorspeler (bij 3 of 4 spelers in het veld) mag je de bal eerst naar een achterspeler gooien, die vervolgens begint met de opslag.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal met een onderhandse opslag over het net speelt, of de bal in de rally over het net gooit, dan 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. De bal moet in één keer over het net gegooid worden, dus niet overgooien naar een teamgenoot zoals bij niveau 1.
4. De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de lijnen van het veld.
5. De bal mag het net raken.
6. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
7. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit, de bal aanraakt voordat deze uit is of de bal onjuist onderarms (zie regel 12) speelt, moet deze speler het veld verlaten en naast het veld bij het net plaatsnemen.
8. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.
9. 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.
10. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
11. Een (1) speler mag in het veld terugkeren bij drie vangballen achter elkaar van zijn eigen team. Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden. Vangballen of niet gevangen ballen van de tegenstander hebben hier geen invloed op. De drie vangballen hoeven niet in 1 rally gemaakt te worden.
12. Alle spelers mogen terugkeren in het veld wanneer een speler de bal met twee armen via de onderarmse techniek omhoog speelt en waarna de bal aan de eigen kant van het net door hemzelf of door een teamgenoot gevangen wordt.
 - Het onderarms opspelen is geldig wanneer er minimaal een (volley)baldikte tussen het hoogste punt van de bal en de armen van de speler zit.
 - Iedere speler van het team mag de bal vangen (ook de speler die de bal opspeelt).
 - Na het vangen wordt de bal over het net gegooid, zodat de rally door kan gaan.
 - Wordt de bal niet correct opgespeeld (niet met twee armen of buiten bereik van teamgenoten) of niet gevangen dan moet de speler die de fout maakt het veld

- verlaten.
- Na het terugverdienen vervallen het aantal getelde vangballen (ook wanneer het opspelen en/of vangen is mislukt).
13. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren. De speler geeft ter verduidelijking het aantal vangballen aan door het juiste aantal vingers op te steken.
 14. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan. Stimuleer het gebruik van de volleybalspecifieke worpen: de strekworp, de swingworp, het stoten en het gooien met gestrekte armen.
 15. 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.
- de opgespeelde bal niet gevangen wordt of niet correct opgespeeld wordt.
- de bal is in het net geserveerd.
- de bal is onderhands uitgeserveerd.
- Wanneer er in plaats van serveren wordt gegooid of andersom!

Wat gebeurt er als het spel stil ligt?

Het spel wordt direct hervat met een onderhandse opslag vanuit het veld, zo dicht mogelijk bij de plaats waar het spel eindigde.

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

Om de tijd tussen de rally's zo kort mogelijk te houden wordt er opgeslagen op de plaats waar een fout gemaakt werd. Het is dus niet toegestaan om de bal naar de tegenstander te rollen of naar een goed spelende teamgenoot. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt op deze manier toe.

Motivatie

De volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen dienen op niveau 2 gestimuleerd te worden. Dit dient als goede basis voor het aanleren van de verschillende volleybaltechnieken. Als extra motivatie mogen alle kinderen terug als er een onderarms opgespeelde bal gevangen wordt.

Leerdoelen

1. De balcirculatie moet sneller worden, het speeltempo komt hoger te liggen.
2. Verder leren spelers zich te oriënteren in tijd, ruimte en aan de balbaan, de zogenaamde timing. Timing verkrijgen spelers vanzelf door telkens weer de verschillende bewegingssituaties al spelend op te lossen.
3. Aanleren onderhandse opslag, waarbij het gaat om de juiste technische uitvoering. Het aantal fouten blijft laag, doordat men overal vanuit de eigen speelhelft mag opslaan.
4. Als leerdoel moeten de volleybaleigen manieren van gooien en vangen een plaats krijgen in de voorbereiding op [niveau 3](#). Gedurende de ontwikkeling op niveau 2 gaat algemene balvaardigheid over in volleybalspecifieke balvaardigheid. Op [niveau 3](#) mag vervolgens alleen nog op een volleybaleigen manier gevangen en gegooid worden.

Aanleren onderhandse service (rechtshandig)

Rechtshandige spelers in schredestand met de linkervoet voor, linkshandigen met de rechtervoet voor.

1. Romp voorover en de knieën licht buigen (de speelster op de fotoreeks staat iets te rechtop)

2. Bal met gebogen arm ter hoogte van de linkervoet voor het rechterbeen losjes op de linker handpalm leggen.
3. Met de slagarm een aantal keren als een pendule heen en weer zwaaien in de richting van het doel, waarbij met de andere hand de bal lichtjes meebewogen wordt.
4. De bal met gestrekte arm en gespannen open handpalm of met de binnenkant van de vuist uit de andere hand slaan.

Een goede uitvoering van de onderhandse opslag geeft een hoog rendement.