

Spelregels CMV – niveau 4

Wat wordt er geleerd:

Leeftijd:

Aantal spelers:

Veldafmeting:

Nethoogte:

Set-up

9-10 jaar

4 spelers per

team in het veld

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 spelen. Het drie keer samenspelen is verplicht en de beginselen van de set-up worden aangeleerd.

Aanvang / beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken. De speler die op de “mid-achter positie” (ruitopstelling en ankeropstelling) / “rechtsachter positie” (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen.
2. Het eerste en het derde balcontact mogen met zowel de onderarmse als de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden (niet vangen).
3. Het tweede balcontact vindt altijd plaats met een verplichte ovloeiende en niet-onderbroken vanggooi- of vangstootbeweging. Deze kan op vier manieren uitgevoerd worden:
 - met gestrekte armen onderarms vangen en voorwaarts gooien.
 - met gestrekte armen onderarms vangen en achterwaarts over het hoofd gooien.
 - met gestrekte armen onderarms vangen en vanuit een hoek gooien.
 - met gestrekte armen boven het hoofd vangen, inveren en uitstoten. Voorwaarts en achterwaarts.
4. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler zich niet omdraaien.
5. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler niet lopen met de bal
6. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler de bal maximaal 2 seconden vasthouden (één sec. om te vangen en één sec. om te gooien). Dit om meer snelheid in het spel te houden en om de beweging vloeiend te houden.
7. De tweede bal mag niet over het net gegooid worden.
8. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
9. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
10. Indien een team uit meer dan 4 spelers bestaat dan moet er verplicht ingedraaid worden
11. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
12. Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net speelde.
13. Een anval is niet toegestaan. Een tip- of pushbal met één hand is wel toegestaan het gaat hier om zacht contact.
14. Blokkeren is niet toegestaan.
15. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende regels.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Motivatie

De tweede bal is in dit stadium van de volleybalontwikkeling de moeilijkst te verwerken bal, omdat het bovenhands of onderarms spelen onder een hoek nog veel problemen geeft. De kans op fouten is groot, waardoor het spel vaak onderbroken zou worden. Door de tweede bal vanuit een ononderbroken vanggooi- of vangstootbeweging door te spelen,

blijft de rally gaande. Stimuleer dat de tweede bal parallel aan het net gegooid wordt, zodat de laatste speler in kan lopen alvorens de bal bovenhands over het net te spelen. Bij een minder goede pass zal een speler de tweede bal uiteraard vanuit het achterveld moeten spelen d.m.v. een ononderbroken vanggooi- of vangstootbeweging.

Leerdoelen

1. Frontaal bovenhands spelen.
2. Samenspelen met drie balcontacten, waarbij de tweede bal parallel aan het net gegooid moet worden. De speler die links of rechts in het veld staat kan / moet hierbij inlopen om de bal over het net te spelen.
3. Vloeiende vanggooibeweging: - met gestrekte armen voorwaarts - met gestrekte armen achterwaarts over het hoofd gooien - met gestrekte armen boven het hoofd vangen, inveren en uitstoten - onder een hoek
4. Spelen onder hoeken. Wanneer een speler de bal onder een hoek naar links (gezien vanuit de speler) moet spelen, dient de linkervoet voor te staan. Wanneer een speler de bal onder een hoek naar rechts moet spelen, dient de rechtervoet voor te staan.
5. Opslaan over grotere afstand van achter de achterlijn. Aanleren bovenhands spelen Bal opgooien boven het hoofd, met twee handen uitstoten en vangen.
6. Meerdere keren boven het hoofd toetsen.
7. Bovenhands spelen in beweging.
8. Uit aangooi bovenhands naar een doel spelen. Eerst frontaal spelen, later onder hoeken.
9. Bovenhands naar een doel spelen na verplaatsing. Accenten:
 - Bal boven het hoofd spelen / heupen onder de bal.
 - Strecking in knieën en ellebogen (hoge bal kunnen spelen).
 - Snelle verplaatsing (lopen) en goede voet voor bij spelen onder hoeken.