

Spelregels CMV – niveau 5

Wat wordt er geleerd:

Proberen in drie keer te spelen

Leeftijd:

10 - 11 jaar

Aantal spelers:

4 spelers per team

Veldafmeting:

6 x 6 meter (let op: groter dan bij niveau 4)

Nethoogte:

2.00 meter

Doel

Na een voorwaartse of achterwaartse set-up proberen de spelers de bal bovenhands, onderarms of met een slag uit stand over het net, bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen. Het streven moet zijn de bal in drie keer te spelen. Hoewel het smashen in de methodiek pas uitgebreid behandeld wordt op niveau 6, wordt een slag of smash niet afgefloten. Het accent moet op niveau 5 sterk liggen op het in drieën spelen van de bal teneinde op niveau 6 te kunnen afronden met een pushbal of smash. Het te vroeg starten met de aanval zou ten koste gaan van een goede opbouw.

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. Er mag geen enkele bal gevangen worden. De spelers spelen elke bal, met kort balcontact, door.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander gespeeld worden.
3. Het team dat de bal drie keer weet over te spelen krijgt een bonuspunt. Dit bonuspunt wordt direct bij de score opgeteld. Het bonuspunt telt alleen wanneer de derde bal over het net en in het veld van de tegenstander wordt gespeeld of wanneer de derde bal via de handen van de tegenstander wordt gescoord. (Bij bijvoorbeeld een score door drie keer over te spelen krijgt het team dus 2 punten: 1 punt voor het drie keer spelen en 1 punt omdat ze gescoord hebben. Er kunnen dus meerdere punten per rally gehaald worden!)
4. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
5. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
6. Indien een team uit meer dan 4 spelers bestaat dan moet er verplicht ingedraaid worden.
7. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
8. Een slag of tipbal (in sprong) wordt niet als fout aangemerkt.
9. Hoewel blokkeren zelden voorkomt is het wel toegestaan.
10. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander. Om het 3 keer spelen te stimuleren kunnen er bonuspunten verdiend worden. In het geval dat er een dubbelfout gegeven wordt, dient de gehele rally overgespeeld te worden en vervallen ook de al gehaalde bonuspunten in deze rally.

Motivatie

De opslag op niveau 5 is verplicht onderhands zodat de ontvangende partij in staat is een aanval op te

bouwen. De kans dat het spel gaande blijft is groter, waardoor het aantal balcontacten toeneemt. Door drie keer over te spelen wordt de kans om een scorende aanval op te

bouwen vergroot. Om dit te stimuleren kunnen de teams bonuspunten verdienen wanneer er in drieën gespeeld wordt.

Leerdoelen

1. Ononderbroken vanggooibeweging omzetten in bovenhands voor- en achterover spelen.
2. Nieuw is het bovenhands achterover spelen.
3. Samenspel, dus spelen onder hoeken, zowel bovenhands als onderarms.
4. Snelle verplaatsing naar de bal en juiste voetenstand bij balcontact, spelen onder een hoek naar rechts of naar links.
5. Onderarms spelen: naar links = linkervoet voor, naar rechts = rechtervoet voor
6. Een veelzijdige scholing is van groot belang: iedereen geeft set-ups, iedereen valt aan. Géén switch of positiewisselingen.