

Spelregels CMV – niveau 6

Wat wordt er geleerd:

Bovenhandse opslag, smash/push

Leeftijd:

11 – 12 jaar

Aantal spelers:

4 spelers per team

Veldafmeting:

6 x 6 meter

Nethoogte:

2.00 meter

Doel

De spelers proberen de bal bovenhands, onderarms of door middel van een aanvallende actie (smash uit stand, pushbal of smash in sprong) over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen.

Aanvang / beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal onderhands of bovenhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden. 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.
3. De opslag wordt onderhands of bovenhands uitgevoerd.
4. Een sprongservice is toegestaan.
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. Hoewel blokkeren zelden voorkomt is het wel toegestaan!
9. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander. Er kunnen geen bonuspunten meer worden verdiend door 3 keer samen te spelen.

Motivatie

Bij niveau 6 aangekomen moet het in drieën spelen uitgebouwd kunnen worden met aanval en de pushbal. Ook de bovenhandse serve mag toegepast worden.

Leerdoelen

1. Bovenhands opslaan.
2. Slagtechniek - afzet - timing van de aanval.
3. Push of tipbal.
4. Een veelzijdige scholing is van groot belang: iedereen geeft set-ups, iedereen valt aan. Géén switch of positiewisselingen.
5. Onderarms: onder hoeken spelen en verplaatsen.
6. Bovenhands voor- en achterwaarts en onder hoeken spelen.

Aanleren bovenhands opslaan

1. De bal met twee handen begeleiden tot hoofdhoogte, vervolgens opgooien.
2. Uitstappen: rechtshandige met links, linkshandige met rechts.
3. Bal met ontspannen open hand raken.
4. Eerst opslaan over korte afstand, later de balbaan vergroten en gericht opslaan.

Aanleren aanval (rechtshandigen)

1. Kijk naar de bal (set-up), inschatten van de balbaan, kiezen van het startmoment van de aanloop.
2. Aanloop; de laatste twee passen van de aanloop zijn erg belangrijk! De op één na laatste lange lage pas richting bal is om je lichaam in goede positie te brengen t.o.v. de bal. De twee armen worden onderlangs achterwaarts gebracht. Begin remwerking.
3. De laatste pas is een aansluitpas, een rempas. Als rechtshandige zet je de linkervoet haast dwars voor de rechtervoet, dus bijna dwars op de aanlooprichting.
4. De voorwaartse snelheid moet omgezet worden in hoogte: De rempas blokkeert de voorwaartse richting, De armen worden onderlangs en voorwaarts actief omhoog gezwaaid. De armen ondersteunen de afzet om hoogte te winnen.
5. De niet-slagarm blijft naar de bal wijzen en de slagarm knikt in de elleboog achterwaarts. De onderarm blijft dus richting bal wijzen. Pijl en boog effect!
6. De slagschouder draait naar achteren, van het net af.
7. De slagbeweging wordt ingezet door de elleboog voorwaarts te brengen. De onderarm 'swingt mee'; zwaait eerst door naar achteren en wordt vervolgens voorwaarts gegooid / meegetrokken.
8. Slaan van de bal met open hand.
9. Landen op twee voeten, licht doorverend in de knieën.

Bewegingsvoorstelling push of tip

a. Balbehandeling

- Pink en duim op dezelfde hoogte.
- Vorm met de hand een kommetje zodat de speler maximale grip op de bal heeft.
- Bij het wegspeken van de bal spanning op de vingers brengen door de vingers te spreiden.
- Elleboog wijst naar voren.
- Arm strekken.
- Bal met de vingers nawijzen.

b. Aansluitpas

c. Timing zowel verticaal als horizontaal

d. Koppelen van a, b & c

