

**Spelregels
niveau 1 t/m 6
2004-2006**

Circulatie-minivolleybal

Toelichting op de regels

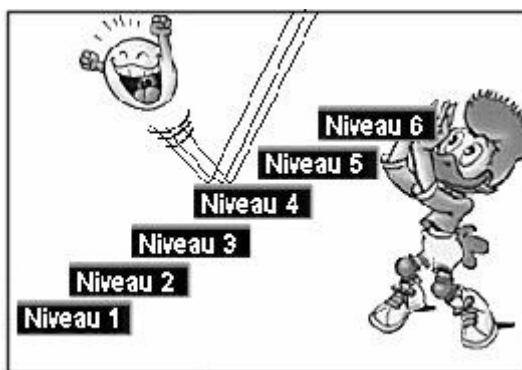
Voordat u de zaal in gaat: belangrijke informatie!

Het is voor trainers / begeleiders, verenigingen en toernooi- of wedstrijdorganisatoren meer dan de moeite waard alle nu volgende informatie aandachtig door te lezen. Alle niveaus en begeleidende teksten zijn in één document ondergebracht. Dit om de aandacht te vestigen op en inzicht te geven in de onlosmakelijkheid van de verschillende niveaus.

Dit document is tot stand gekomen op basis van de regels en leerdoelen die golden vanaf 2002. Verbeterde inzichten en de welkome reacties vanuit verenigingen van coaches, begeleiders, trainers en toernooileidingen maakten het logischerwijs noodzakelijk dat er een aangepaste regelset zou moeten komen. Duidelijk werd ook dat er meer uitleg moet worden gegeven over de samenhang van de diverse niveaus.

Samenhang: het Dakpanmodel

De kracht en het succes van het circulatie-minivolleybal heeft te maken met de toegankelijkheid van het spel voor alle deelnemers in en buiten het veld en komt vooral tot uiting in het enthousiasme en de beleving op en rond de talloze velden in het hele land. Deze kenmerken moeten altijd behouden blijven en vormen daarmee de randvoorwaarden voor verdere ontwikkeling van de niveaus. Daarnaast verdienen natuurlijk de organisatoren alle lof voor de afgelopen seizoenen: deze onmisbare schakels in het geheel verzetten veel werk om alles zo goed mogelijk in banen te leiden.



De circulatie-minivolleybalniveaus 1 t/m 6 zijn een uniek geheel. In feite vormen zij samen een zeer doordachte opbouw voor het leren spelen van volleybal. Niet alleen de spelregels, maar vooral ook de ontwikkeling van de volleybalvaardigheden zijn hierbij cruciaal. **Belangrijk is te realiseren dat de niveaus samen de bouwstenen vormen, waardoor er geen enkele gemist of overgeslagen kan worden.** Het beheersen van het niveau is een voorwaarde voor het spelen van het volgende. Een niveau overslaan werkt simpelweg niet. De spelers hebben hun oefen- en speeltijd op elk niveau hard nodig; hoe meer, hoe beter.

Om met name de verenigingen en hun trainers / begeleiders een goede houvast en een leidraad te bieden, zijn er voor elk niveau leerdoelen geformuleerd. In het spelend leren van volleybal beschrijven de leerdoelen niet alleen de technische aspecten (bijv. een bepaalde volleybaltechniek) van het betreffende niveau, in sommige gevallen zijn zij ook een voorbereiding op het volgende niveau. Spelers zullen een bepaald niveau spelen, maar gedurende het seizoen in hun ontwikkeling en beheersing van volleybal in het volgende niveau hun uitdaging vinden. In dit opzicht kunnen we spreken van een Dakpanmodel.

Een voorbeeld: op niveau 3 is het onderarms spelen nieuw en tevens een belangrijk leerdoel. Ook komt het op dit niveau terug als vaardigheid om een speler 'terug te verdienen'. Op niveau 4 wordt er van uitgegaan dat het onderarms spelen in redelijke mate beheerst wordt, er moet immers verplicht drie keer gespeeld worden. Het is dus van belang op niveau 3 langzaam toe te werken naar het peil van onderarms spelen zoals dat op niveau 4 nodig is.

Een ieder dient zich er natuurlijk wel van bewust te zijn dat het motorisch leren van een kind bij de één sneller gaat dan bij de ander. Het is aan trainers om dit proces goed te begeleiden.

Kijk ook op www.volleybal.nl onder de knop 'circ.minivolleybal' voor oefenstof.

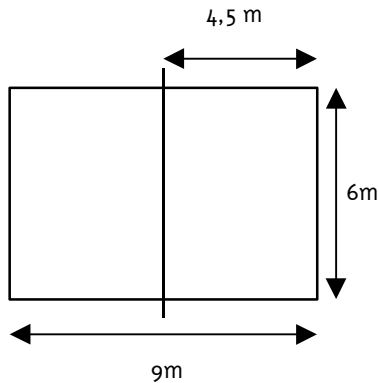
Belangrijke veranderingen ten opzichte van de vorige spelregeluitleg

- Binnen de beschrijvingen van de niveaus hebben de leerdoelen een voornamere plaats gekregen. De leerdoelen geven duidelijk aan welke spelonderdelen op het betreffende niveau centraal staan en dus tijdens de training geoefend moeten worden. 70% van de opmerkingen en 'problemen' die zich voordoen tijdens het spelen van wedstrijden of toernooien hebben te maken met het onjuist interpreteren van of niet werken aan de leerdoelen, zoals zij gesteld zijn binnen elk niveau. Gevolg kan soms zijn dat de regels op een niveau ter plaatse aangepast worden. Dit is niet wenselijk, omdat het de eenduidigheid van spelen aantast en grote verwarring schept.
- Op niveau 2 en 3 is meer nadruk gelegd op het leren en toepassen van de volleybalspecifieke manieren van vangen en gooien. De beschrijvingen van deze niveaus bevatten dan ook tabellen waarin het één en ander overzichtelijk is ondergebracht. Op niveau 3 zijn een aantal vang- en gooimanieren die fout zijn beschreven en dus afgefloten dienen te worden (betreffende speler verlaat het veld).

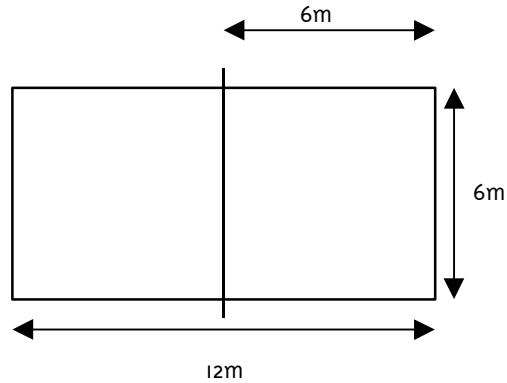
Daarnaast zijn er op alle niveaus wijzigingen aangebracht die een minder grote invloed op het spel zullen hebben, maar zeker niet over het hoofd gezien mogen worden.

Toelichting bij de niveaus voor trainers/ begeleiders en organisatoren

Veldafmetingen niveau 1 t/m 4

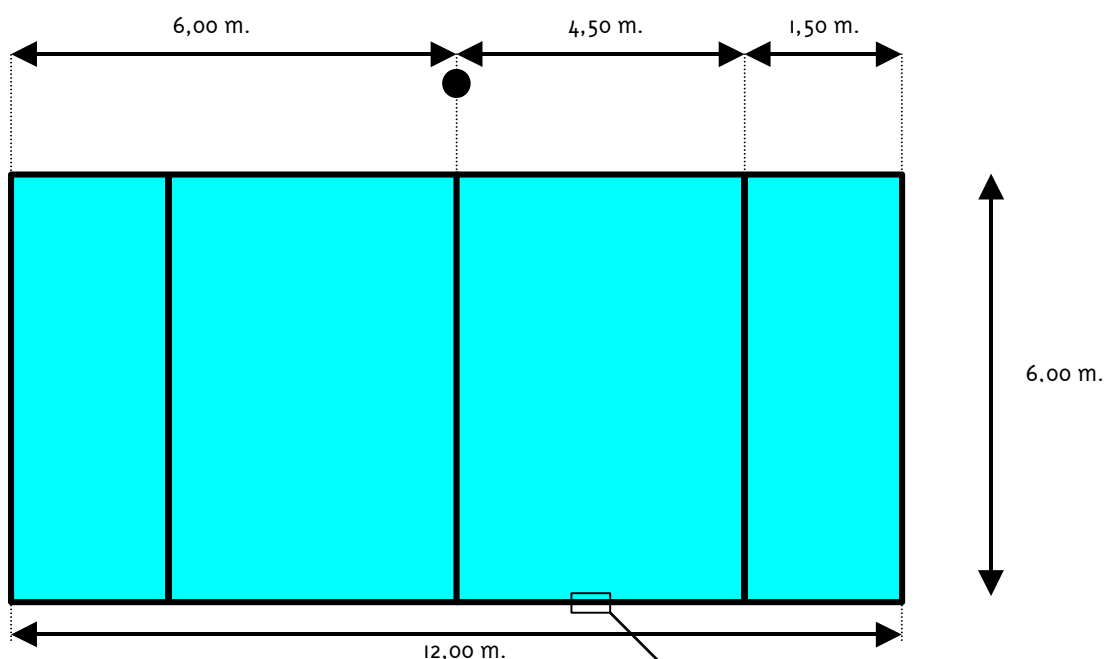


Veldafmetingen niveau 5 en 6



1. Zorg ervoor dat de belijning duidelijk zichtbaar is voor de spelers en dat deze conform de afmetingen zijn die bij het niveau horen. Het is cruciaal voor de oriëntatie in de ruimte en de ontwikkeling daarvan. Sporthalbeheerders zijn veelal bereid extra lijnen op de vloer aan te brengen. Lijntape in een opvallende kleur vormt een goed alternatief.
2. Wanneer in de tekst speler, trainer en begeleider staat bedoelen we natuurlijk ook speelster, trainster en begeleidster.
3. Bij elk niveau staat de leeftijd aangegeven. Dit is een **indicatie** van de leeftijd waarop de speler een bepaald niveau zou moeten kunnen spelen, waarbij we aannemen dat de speler de voorafgaande niveaus heeft doorlopen. Is de speler een beginnend volleyballer, dan is het aan de trainer/coach om de juiste inschatting te maken van het niveau waarop de speler kan beginnen.
4. Op alle niveaus wordt steeds 4 tegen 4 gespeeld. Het advies is om de totale ploeg uit maximaal zes spelers te laten bestaan.
5. Hoe komen de wisselers in het veld? Op niveau 1,2 en 3 is het doel het veld van de tegenpartij leeg te spelen. Per niveau is er steeds een moeilijkere voorwaarde om de spelers weer terug te laten komen in het veld (zie de regels per niveau). De spelers die naast het veld beginnen zijn de eerste spelers die in het veld komen op het moment dat aan die voorwaarde voldaan is. Op niveau 4,5 en 6 wordt er verplicht ingedraaid op de opslagplaats.
6. Als speelbal raden we zeker voor de eerste drie niveaus de (trial)minivolleybal aan. Deze heeft een omtrek van 62 centimeter. De verschillen tussen de merken treden op in kleur, duurzaamheid en de materiaalkeuze voor de buitenkant. Daarnaast zijn er van diverse fabrikanten ballen in de handel die de overgang naar de bal die in de C-jeugd gebruikt wordt, makkelijker maakt. Deze kenmerken zich door een zachte en soepele buitenkant en een lager gewicht dan de normale (senioren) volleybal.

7. Het spel wordt door één persoon geleid. Naast gedegen kennis van het niveau dient deze ervoor te zorgen dat de wedstrijd van begin tot eind ordelijk verloopt. In dit opzicht treedt hij of zij ook als pedagoog op en mag daarbij hulp verwachten van de begeleiders van de spelende teams¹. Veel toernooi- en wedstrijdorganisatoren hebben er een goede gewoonte van gemaakt scheidsrechters en teambegeleiders vooraf in te lichten over de spelregels van de verschillende niveaus. Voor de deelnemende verenigingen ligt hier ook een belangrijke taak. De waarde van consequente, duidelijke en kindvriendelijke leiding mag duidelijk zijn!
8. Zorg op de toernooien voor een redelijke verhouding tussen het aantal wedstrijden en de tijd die ertussen zit.
9. Alle vorige (circulatie-)minivolleybal spelregeluitgaven komen hiermee te vervallen.
10. Ontstaat er een situatie waarin dit reglement niet voorziet, dan is dit ter beoordeling van de wedstrijdleiding. De officiële NeVoBo spelregels zijn van toepassing.



Veldafmetingen circulatie-minivolleybal:

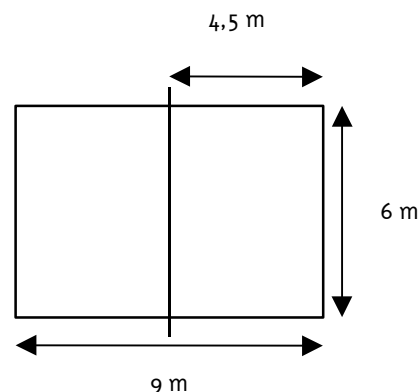
- niveaus 1 t/m 4: lengte 9m. breedte 6m.
- niveaus 5 en 6: lengte 12m. breedte 6m.

Lijndikte 5 cm.

¹ Het boek 'Sportief leiding geven', praktijkboek voor de begeleider/coach in de jeugdsport, biedt uitstekend inzicht en goede informatie op dit gebied. ARKO-uitgeverij ISBN 90-72047-28-1

Niveau 1 – Gooien, vangen, bewegen

LEEFTIJD:	6 - 7 JAAR
AANTAL SPELERS:	4 SPELERS PER TEAM
VELDAFMETING:	6 X 4,5 METER
NETHOOGTE:	2 METER



Doel

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

Leerdoelen

- 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
- Voor-, achter en zijwaarts verplaatsen, ook in sprong.**
- 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.**

Aanvang

De bal mag vanaf elke plaats in het veld over het net worden gegooid.
Het net mag daarbij door de bal geraakt worden.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de hele ploeg waartoe de speler behoort een plaats door, met de klok mee.
2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
3. Wanneer de afstand tot het net te groot is, mag de bal naar een teamgenoot overgespeeld worden en daarna over het net.
4. De bal mag het net raken.
5. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uitgooit, 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.
6. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.
7. 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.
8. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
9. Een speler mag in het veld terugkeren bij één (1) vangbal van een ploeggenoot.
10. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren. (zie ook figuur 2 & 3)

Wanneer is het spel dood?

Het spel is dood wanneer de bal niet gevangen wordt, d.w.z.

- de bal is uitgegooid
- een speler heeft de bal laten vallen

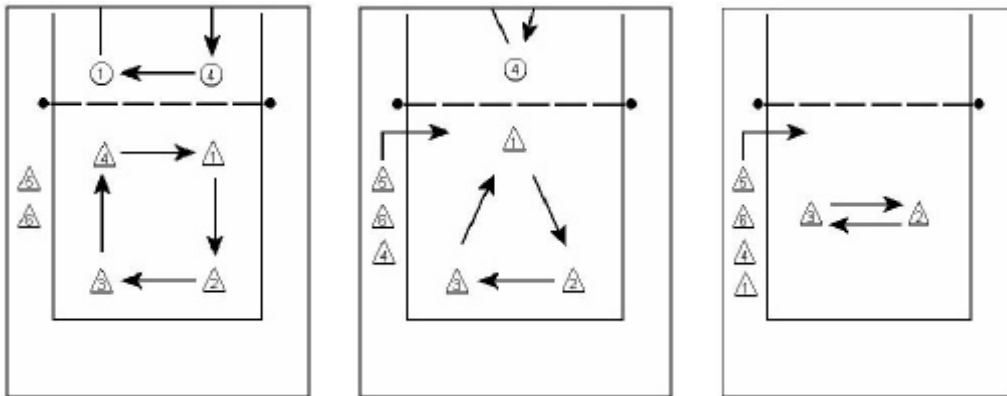
- de bal is in het net gegooid
- de bal is in het veld van de tegenstander op de grond gegooid

Wat gebeurt er als het spel dood is?

Het spel wordt direct hervat met een worp door degene die op dat moment de bal heeft, ergens vanuit het veld. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt zo toe.

Telling

Wanneer het veld van de tegenstander leeg is, krijgt het winnende team een punt en begint het spel opnieuw met vier tegen vier spelers.



Figuur 1 t/m 3: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is bij resp. 4, 3 en 2 spelers in het veld. Bovendien is bij fig. 2 & 3 aangegeven waar spelers die mogen terugkeren in het veld dat het beste kunnen doen

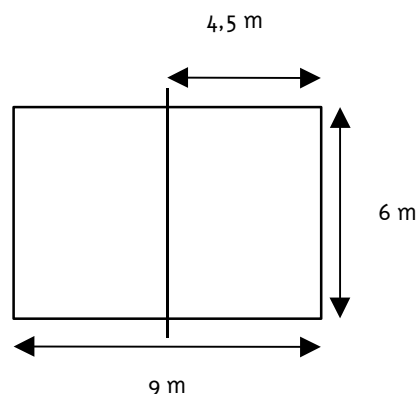
Snelheid

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



Niveau 2 – Onderhands opslaan

LEEFTIJD: 6 - 7 JAAR
AANTAL SPELERS: 4 SPELERS PER TEAM
VELDAFMETING: 6 X 4,5 METER
NETHOOGTE: 2 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)

Leerdoelen

1. De balcirculatie moet sneller worden, het speltempo 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 opslag onderhands, 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.

Overzicht volleybaleigen vangen en gooien

	Wijze van VANGEN	Wijze van GOOIEN	Als VOORBEREIDING op
1	(niet van toepassing)	Met één gestrekte arm gooien	Onderhandse opslag
2	Met gestrekte armen met linker / rechervoet voor	Met gestrekte armen	Onderarms spelen
3	Kommetje boven je hoofd	Wegstoten	Bovenhands spelen
4	Boven je hoofd vangen met 1 hand achter de bal	Met 1 hand stoten	Tip of pushbal
5	Voor of boven het lichaam vangen	Met 1 arm swingen	Smash

Voorbereidingen op niveau 3

Stimuleer in een vroeg stadium de volleybaleigen vang en gooi technieken. Op niveau 3 wordt het volgende afgefloten:

- Een bal vanuit de nek gooien
- Een bal van onder de kin wegstoten
- Het uitvoeren van een slingerworp

Aanvang/beginbal

De bal wordt vanaf **elke plaats** in het veld onderhands over het net geslagen. Ook vanaf de plaats waar een fout gemaakt werd, wordt opgeslagen. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt zo toe.

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.
2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
3. De bal moet in één keer over het net gespeeld worden (en dus niet meer in twee keer, zoals binnen niveau 1).
4. De bal mag het net raken.
5. 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.
6. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.
7. 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.
8. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
9. Een speler mag het veld in bij **drie** vangballen **achter elkaar van zijn team**.
10. 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.
11. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan.

(Zie ook de tabel op pagina 7)

Wanneer is het spel dood?

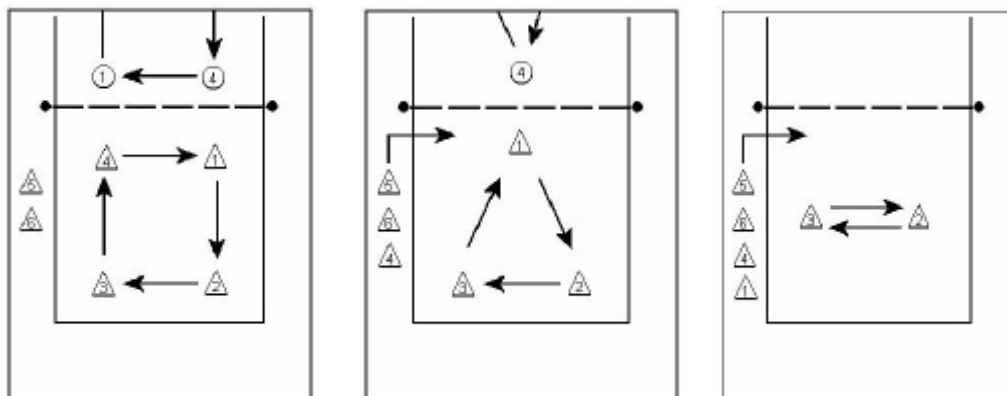
Het spel is dood wanneer de bal niet gevangen wordt, d.w.z.

- de bal is uitgegoid
- 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 dood is?

Het spel wordt direct hervat met een onderhandse opslag vanuit het veld, daar waar het spel eindigde.

Advies: Houd rekening met de afstand tot het net.



Figuur 4 t/m 6: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is bij resp. 4, 3 en 2 spelers in het veld.

Telling

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

Aanleren onderhandse service (rechtshandig)

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

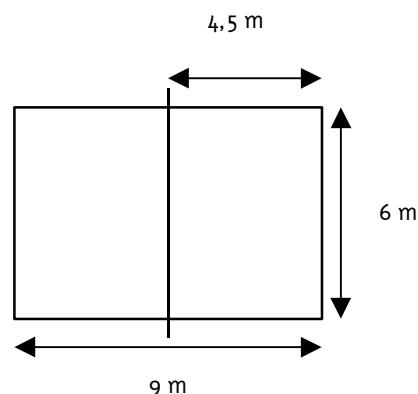
1. Romp voorover en de knieën licht buigen. (de speelster op de fotoreeks staat iets te rechtop)
2. Bal met gebogen arm ter hoogte van de linkervoet voor het rechterbeen losjes op de linker handpalm.
3. Met de slagarm een aantal keren als een pendule heen en weer zwaaien in de richting van het doel, 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

Niveau 3 – Onderarms spelen

LEEFTIJD: 8 - 9 JAAR
AANTAL SPELERS: 4 SPELERS PER TEAM
VELDAFMETING: 6 X 4,5 METER
NETHOOGTE: 2 METER



Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te gooien of te stoten. Dit gebeurt door middel van volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen.

Leerdoelen

1. Goede verplaatsing om de bal onderarms te kunnen spelen, waarbij verschillende manieren van lopen (voor-, zij- en achterwaarts) de meest geëigende bewegingen zijn.
2. Een brede voetenstand en lage lichaamshouding voor optimale balans.
3. Het kunnen spelen van de bal, zowel voor als naast het lichaam.
4. Om de overgang naar niveau 4 makkelijker te laten verlopen, zijn de volgende zaken van belang:
 - Geef het onderarms spelen geleidelijk een meer verplichtend karakter (trainer & coach moeten dit vooral stimuleren)
 - De vloeiende vanggooibeweging wordt op niveau 4 een belangrijk onderdeel. Het kan aan het eind van de niveau 3-fase deel gaan uitmaken van de training

Aanvang / beginbal

De bal mag vanaf elke plaats in het veld onderhands over het net geserveerd worden, waarbij de bal het net mag raken. Ook vanaf de plaats waar een fout gemaakt werd, wordt direct opgeslagen. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk hervat wordt: het aantal balcontacten neemt zo toe.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de ploeg waartoe de speler behoort een plaats door, met de klok mee.
2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
3. De bal moet in één keer over het net gespeeld worden, behalve de onderarms gespeelde bal. Dit gebeurt door middel van volleybaleigen manieren van gooien en vangen.

(Zie tabel)

Overzicht volleybaleigen vangen en gooien

	Wijze van VANGEN	Wijze van GOOIEN	Als VOORBEREIDING op
1	(niet van toepassing)	Met één gestrekte arm gooien	Onderhandse opslag
2	Met gestrekte armen met linker / rechervoet voor	Met gestrekte armen	Onderarms spelen
3	Kommetje boven je hoofd	Wegstoten	Bovenhands spelen
4	Boven je hoofd vangen met één hand achter de bal	Met één hand stoten	Tip of pushbal
5	Voor of boven het lichaam vangen	Met één arm swingen	Smash

4. Fouten die moeten worden afgefloten zijn:
 - Een bal vanuit de nek gooien
 - Een bal van onder de kin wegstoten
 - Het uitvoeren van een slingerworp
5. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, uit serveert, de bal in het net gooit of de bal aanraakt voordat deze uit is, moet deze speler het veld verlaten en in volgorde van verlaten naast het veld bij het net plaatsnemen.
6. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld. Bij twijfel wijst de trainer of coach de betreffende speler aan.
7. 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.
8. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
9. Een **speler mag pas terugkeren** wanneer een **medespeler de door hem onderarms opgespeelde bal vangt** of wanneer **de laatst overgebleven speler de bal voor zichzelf onderarms opspeelt en vangt**.
10. Als de onderarms gespeelde bal prima te vangen is, maar dit gebeurt niet goed, dan is dit een fout van **de speler die de bal had kunnen vangen**. Deze verlaat dan ook het veld.
11. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren.

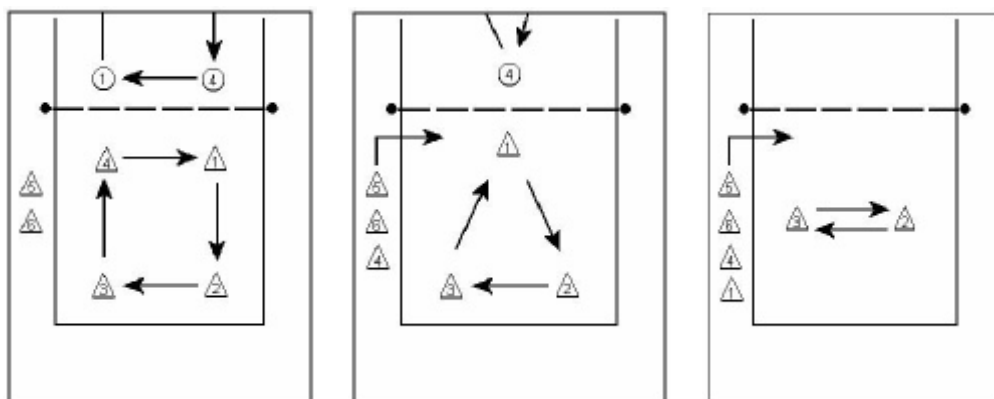
Wanneer is het spel dood?

Het spel is dood wanneer de bal niet gevangen wordt, d.w.z.

- de bal is uitgegooid
- 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
- een onderarms gespeelde bal wordt niet gevangen door de eigen partij. In dit geval verlaat de speler die de bal had kunnen vangen het veld, behalve wanneer de bal slecht gespeeld werd, dan verlaat de betreffende speler het veld.

Wat gebeurt er als het spel dood is?

Het spel wordt direct hervat met een onderhandse service vanuit het veld, zo dicht mogelijk bij de plaats waar het spel eindigde. Degene die de bal serveert mag er niet eerst mee lopen.



Figuur 7 t/m 9: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is bij resp. 4, 3 en 2 spelers in 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.

Aanleren onderarms spelen

1. Armen helemaal gestrekt en zo dicht mogelijk bij elkaar, evenwijdig aan de vloer.
2. Handen naar beneden drukken en de schouders optrekken.
3. De bal met de binnenkant van de armen precies tussen de elleboog en de pols spelen.
4. Bij balcontact licht in- en uitveren met de benen en een gecontroleerde armbeweging naar boven maken.

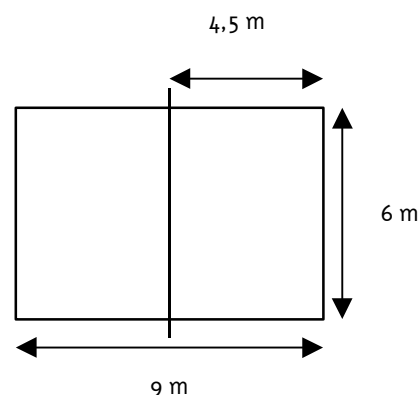


Accenten

- * De juiste voetenstand ten opzichte van de plaats waar het balcontact plaatsvindt, zorgt voor een comfortabele speelhouding
- * Plaatsen van het passvlak d.m.v. kantelen van de schouders

Niveau 4 - 2^e Bal verplicht vanuit een vloeiende vanggooibeweging spelen

LEEFTIJD:	9 - 10 JAAR
AANTAL SPELERS:	4 SPELERS PER TEAM
VELDAFMETING:	6 X 4,5 METER
NETHOOGTE:	2 METER



Doel

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

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.

Aanvang

De bal moet van achter de gehele achterlijn onderhands over het net geserveerd worden, waarbij het net geraakt mag worden.

Spelregels

1. Het team moet de bal in drie keer spelen.
2. Het tweede balcontact vindt plaats met een verplichte **ononderbroken** vanggooi- of vangstootbeweging. Deze kan op vier manieren uitgevoerd worden.
 - 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



3. De tweede bal mag niet over het net gegooid worden.
4. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
5. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
6. Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net speelde.
7. Ondanks dat de aanval nog geen structureel onderdeel uitmaakt van het spel, is het niet fout wanneer de derde bal met één hand over het net wordt gespeeld. Netfouten in verband met de veiligheid wél afluiten.

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 vaker onderbroken moet worden. Door de tweede bal vanuit een ononderbroken vanggooi- of vangstootbeweging door te spelen, blijft de rally op gang. 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.

Aanleren bovenhands spelen

Bal opgooien boven het hoofd, met twee handen uitstoten en vangen.

1. Meerdere keren boven het hoofd toetsen.
2. Bovenhands spelen in beweging.
3. Uit aangooi bovenhands naar een doel spelen. Eerst frontaal spelen, later onder hoeken.
4. Bovenhands naar een doel spelen na verplaatsing.

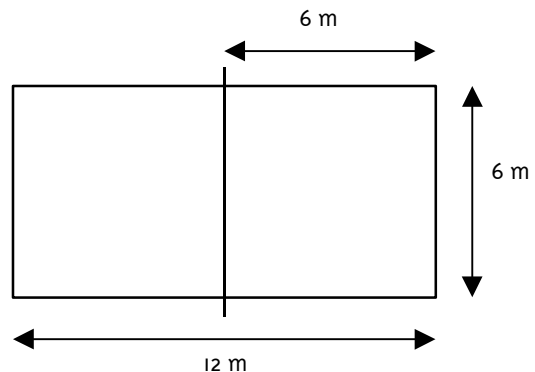


Accenten

- * 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

Niveau 5 – Streef naar drie keer spelen

LEEFTIJD:	10 - 11 JAAR
AANTAL SPELERS:	4 SPELERS PER TEAM
VELDAFMETING:	6 X 6 METER
NETHOOGTE:	2 METER



Doel

De spelers proberen de bal bovenhands of onderarms 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.

Leerdoelen

1. Ononderbroken vanggoobeweging 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 = rechervoet voor
6. Een veelzijdige scholing is van groot belang: iedereen geeft set-ups, iedereen valt aan. Géén switch of positiewisselingen.

Aanvang / beginbal

De spelers moeten de bal verplicht onderhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.

Spelregels

1. Er mag geen enkele bal gevangen worden, de spelers spelen door met kort balcontact.
2. Het team mag de bal in maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander.
3. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
4. De opslag wordt onderhands uitgevoerd.
5. Wanneer degene die opslaat dit drie keer achter elkaar heeft gedaan, moet het team doordraaien en gaat de volgende speler opslaan.
6. Wanneer iemand een bal met één hand over het net slaat, is dit toegestaan.

Telling

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



Aanleren bovenhands achterwaarts spelen

1. Uit aangooi in dezelfde lijn de bal achterwaarts doorspelen.
2. Achterwaarts spelen na aangooi onder een hoek.
3. Achterwaarts spelen na verplaatsing.

Accenten

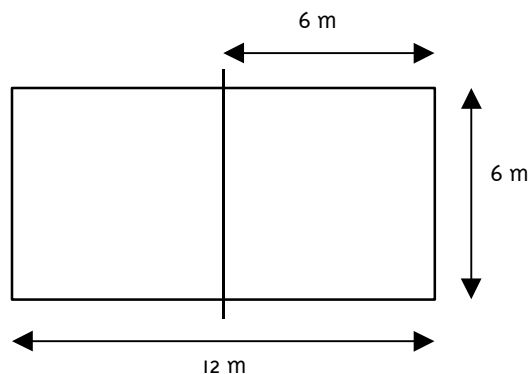
- Als bij bovenhands voorwaarts, maar nu strekken met holle rug (navel naar voren duwen)
- Meer actie met de duimen, pinken wijzen de bal na

Motivatie

De opslag op niveau 5 is verplicht onderhands zodat de ontvangende partij in staat is de rally op te bouwen. De kans dat het spel gaande blijft is groter, waardoor het aantal balcontacten toeneemt.

Niveau 6 – Bovenhandse opslag, smash/push

LEEFTIJD:	11 - 12 JAAR
AANTAL SPELERS:	4 SPELERS PER TEAM
VELDAFMETING:	6 X 6 METER
NETHOOGTE:	2 METER



Doel

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

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.**

Aanvang

De spelers moeten de bal onderhands of bovenhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.

Spelregels

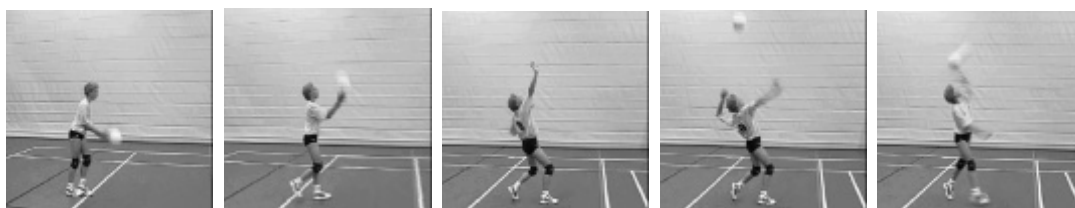
1. Er mag geen enkele bal gevangen worden, de spelers spelen door met kort balcontact.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander.
3. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
4. Wanneer degene die opslaat dit drie keer achter elkaar gedaan heeft, moet het team doordraaien en slaat de volgende speler op.

Telling

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

Aanleren bovenhands opslaan

1. De bal met twee handen begeleiden tot hoofdhoogte, vervolgens opgooien.
2. Uitstappen: rechtshandigen met links, linkshandigen 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 rechervoet, dus bijna dwars op de aanlooprichting.
4. De voorwaartse snelheid moet omgezet worden in hoogte.
 - a. De rempas blokkeert de voorwaartse richting
 - b. 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**

Extra informatie over circulatie-minivolleybal

Oefenstof

Voor oefenstof kun je terecht op de pagina over circulatie-minivolleybal op onze website, www.volleybal.nl.

DVD Volleybal Basics

In de webshop van www.volleybal.nl vind je onder de button Literatuur de DVD Volleybal Basics.

Deze DVD is bedoeld als instructief en demonstratief hulpmiddel voor volleybaltrainers, -coaches en -spelers. Tevens kan het als leerinstrument een rol spelen binnen het bewegingsonderwijs, in de breedste zin van het woord.

Spike Scorepas

Eveneens in de webshop op www.volleybal.nl is de Spike Scorepas te koop.

Met behulp van de scorepas kun je precies zien op welk niveau circulatie-minivolleybal je speelt. Elke keer als je er wat bij geleerd hebt, krijg je een sticker en een paraaf van de trainer of coach. Per 10 stuks verpakt, inclusief 1 stickervel.

www.volleybalnederland.nl

De website van de grondlegger van het circulatie-minivolleybal Adrie Noy, www.volleybalnederland.nl, biedt allerlei extra informatie over het dynamische volleybalspel voor de jongste spelers.