

Spelregels CMV – niveau 3

Wat wordt er geleerd:

Onderarms spelen (passen)

Leeftijd:

8 - 9 jaar

Aantal spelers:

4 spelers per team in het veld

Veldafmeting:

6 x 4,5 meter

Nethoogte:

2.00 meter

Doel

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

Aanvang / beginbal

De bal wordt vanaf elke plaats in het veld met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. Tijdens het spel gebeurt dit van de plek waar de fout gemaakt is. 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.
 2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
 3. De bal mag het net raken.
 4. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
 5. Elke bal die over het net gegooid of opgeslagen wordt, moet door de tegenstander met twee armen via de onderarmse techniek aan de eigen kant omhoog gespeeld worden. Een teamgenoot vangt de onderarms opgespeelde bal (tenzij de speler alleen in het veld staat, dan vangt hij zijn eigen bal) en gooit de bal over het net naar de tegenstander.
- De onderarms gespeelde bal mag niet in één keer over het net gespeeld worden. Is dit het geval dan dient de betreffende speler het veld te verlaten.
 - De onderarms gespeelde bal moet met twee armen gespeeld worden. Is dit niet het geval dan dient de betreffende speler het veld te verlaten.
 - Wanneer een speler alleen in het veld staat dan moet hij de bal voor zichzelf omhoog spelen en vangen. Het onderarms opspelen is geldig wanneer er minimaal een (volley)baldikte tussen het laagste punt van de bal en de armen van de speler zit. Is dit niet het geval dan dient de speler het veld te verlaten.
 - Wanneer een speler de bal onjuist onderarms speelt (niet met twee armen en buiten bereik van teamgenoten) dan moet hij het veld verlaten.
 - Wanneer een teamgenoot de onderarms gespeelde bal niet vangt, terwijl dit prima mogelijk is dan moet deze speler het veld verlaten.
 - Een team is verplicht om twee keer te spelen (onderarms spelen en over het net gooien)
6. Eén (1) speler mag terugkeren wanneer de bal wordt gevangen nadat deze door een teamgenoot onderarms omhoog is gespeeld of wanneer de laatste overgebleven speler de bal voor zichzelf opspeelt en vangt. Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden.
 7. Het over het net gooien van de bal gebeurt verplicht door middel van volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen. Fouten die afgefloten moeten worden zijn:
 - Een bal vanuit de nek gooien
 - Een bal van onder de kin wegstoten

- Het uitvoeren van een slingerworp
- 8. De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt zowel voor binnen als buiten de lijnen van het veld.
- 9. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, uit serveert, de bal in het net gooit, de bal aanraakt voordat deze uit is of de bal onjuist onderarms speelt, moet deze speler het veld verlaten en in volgorde van verlaten naast het veld bij het net plaatsnemen.
- 10. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtstbij de bal stond het veld.
- 11. 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.
- 12. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
- 13. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren.
- 14. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan. Stimuleer het gebruik van de volleybalspecifieke woorden: het gooien met gestrekte armen, het stoten, de swingworp en de strekworp.
- 15. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Wanneer ligt het spel stil?

Het spel ligt stil wanneer de bal niet of verkeerd 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.
- Een onderarms gespeelde bal wordt door de eigen partij niet gevangen, door de verkeerde persoon gevangen of onjuist opgespeeld.
- 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

Het onderarms spelen krijgt op niveau 3 zeer veel aandacht.

Elke bal die over het net gespeeld wordt dient onderarms opgespeeld te worden, daarna gevangen te worden en op een volleybalspecifieke manier over het net gegooid te worden. Kinderen worden gedwongen de onderarmse technieken toe te passen als voortraject naar de pass.

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.

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 door kantelen van de schouders