

FLUITEN NIVO 1 T/M 3

Niveau 1 – Gooien, vangen, bewegen

LEEFTIJD: 6 - 7 JAAR

AANTAL SPELERS: 4 SPELERS PER TEAM

VELDAFMETING: 6 X 4,5 METER

NETHOOGTE: 2 METER

Beginbal

De bal mag vanaf elke plaats in het veld over het net worden gegooid, waarbij de bal het net mag raken. 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.

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. Doordraaien is verplicht.
2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
3. Wanneer de afstand tot het net als te groot wordt ervaren, mag de bal naar een teamgenoot overgegooid worden en daarna moet de bal over het net gegooid worden.
4. De bal mag het net raken.
5. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
6. 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.
7. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.
8. 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.
9. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
10. Een speler mag in het veld terugkeren bij één (1) vangbal van een ploeggenoot. Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden.
11. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren.
12. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Wanneer is het spel dood?

Het spel is dood wanneer de bal niet 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.

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 op deze manier toe.

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.

Niveau 2 – Onderhands opslaan

LEEFTIJD: 7 - 8 JAAR

AANTAL SPELERS: 4 SPELERS PER TEAM

VELDAFMETING: 6 X 4,5 METER

NETHOOGTE: 2 METER

Overzicht volleybaleigen vangen en gooien

Wijze van VANGEN Wijze van GOOIEN Als VOORBEREIDING op

1 (niet van toepassing)

Met één gestrekte arm

onderhands gooien

Onderhandse opslag

2

Met gestrekte armen met linker /

rechtervoet 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

Een aantal goede voorbeelden

Met gestrekte armen onderhands – kommetje boven je hoofd en wegstoten – met 1 hand stoten.

Handleiding coaching jeugdteams Oktober 2006

13

Verskil tussen met 1 hand stoten en met 1 arm swingen

Met 1 hand stoten is een voorbereiding op de tip of pushbal. Met 1 arm swingen is een voorbereiding op de smash. Het verschil tussen stoten en swingen is de actie van de arm. Bij het stoten ligt de bal op de hand, de arm wordt gestrekt en de bal wordt weggeduwd. Bij het swingen is de actie van de elleboog cruciaal: de elleboog gaat van achter het hoofd naar voor het hoofd en ondertussen wordt de arm gestrekt en de bal weggegooid.

Een aantal veel voorkomende foute voorbeelden

NIET van onder de kin stoten NIET uit de nek gooien

Beginbal

De bal wordt vanaf elke plaats in het veld verplicht met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. Op de plaats waar een fout gemaakt werd, wordt opgeslagen.

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.

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. Doordraaien is verplicht.

2. De spelers mogen niet lopen met de bal.

3. De bal moet in één keer over het net gegooid worden, dus niet overgooien naar een teamgenoot zoals bij niveau 1.

4. De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de lijnen van het veld.

5. De bal mag het net raken.

6. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.

7. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit, de bal aanraakt voordat deze uit is of de bal onjuist onderarms (zie regel 12) speelt, moet deze speler het veld verlaten en naast het veld bij het net plaatsnemen.

8. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.

9. 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.

10. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.

11. Een (1) speler mag in het veld terugkeren bij drie vangballen achter elkaar van zijn eigen team.

Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden. Vangballen of niet gevangen ballen van de tegenstander hebben hier geen invloed op. De drie vangballen hoeven niet in 1 rally gemaakt te worden.

12. Alle spelers mogen terugkeren in het veld wanneer een speler de bal met twee armen via de onderarmse techniek omhoog speelt en waarna de bal aan de eigen kant van het net door hemzelf of door een teamgenoot gevangen wordt.

- Het onderarms opspelen is geldig wanneer er minimaal een (volley)baldikte tussen het hoogste punt van de bal en de armen van de speler zit.

- Iedere speler van het team mag de bal vangen (ook de speler die de bal opspeelt).

- Na het vangen wordt de bal over het net gegooid, zodat de rally door kan gaan.

Handleiding coaching jeugdteams Oktober 2006

14

- Wordt de bal niet correct opgespeeld (niet met twee armen of buiten bereik van teamgenoten) of niet gevangen dan moet de speler die de fout maakt het veld verlaten.

- Na het terugverdiene vervallen het aantal getelde vangballen (ook wanneer het opspelen en/of vangen is mislukt).

13. 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.

14. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan.

Stimuleer het gebruik van de volleybalspecifieke worpen: de strekwerp, de swingwerp, het stoten en het gooien met gestrekte armen.

Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Wanneer is het spel dood?

Het spel is dood wanneer de bal niet 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.

- de opgespeelde bal niet gevangen wordt of niet correct opgespeeld wordt.

- 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 dood is?

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.

Niveau 3 – Onderarms spelen

LEEFTIJD: 8 - 9 JAAR

AANTAL SPELERS: 4 SPELERS PER TEAM

VELDAFMETING: 6 X 4,5 METER

NETHOOGTE: 2 METER

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. Ook vanaf de plaats waar een fout gemaakt werd, wordt opgeslagen.

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.

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. Doordraaien is verplicht.

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 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.

- De onderarms gespeelde bal moet met twee armen gespeeld worden.

- 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 hoogste punt van de bal en de armen van de speler zit. Is dit niet het geval dan moet de speler het veld 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 opgespeelde 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).

Handleiding coaching jeugdteams Oktober 2006

17

6. Eén (1) speler mag terugkeren wanneer een teamgenoot de door hem onderarms opgespeelde bal vangt of wanneer de laatst overgebleven speler de bal voor zichzelf onderarms 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 volleybaleigen manieren van gooien en vangen. Fouten die moeten worden afgefloten 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 voor zowel 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 dichtst bij 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 worpen: de strekworp, de swingworp, het stoten en het gooien met gestrekte armen.

15. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Overzicht volleybaleigen vangen en gooien

Wijze van VANGEN Wijze van GOOIEN Als VOORBEREIDING op

1 (niet van toepassing)

Met één gestrekte arm

onderhands gooien

Onderhandse opslag

2

Met gestrekte armen met linker /
rechtervoet 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

Wanneer is het spel dood?

Het spel is dood wanneer de bal niet 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 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!

Handleiding coaching jeugdteams Oktober 2006

18

Wat gebeurt er als het spel dood is?

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.