

Snelheid en balvaardigheid

- Afmeting veld: 6 x 4,5 m.
- Ingooien vanaf willekeurige plek in het veld.
- Vangen en gooien zoals je wilt. Afstand tot het net te groot: 1x overspelen toegestaan.
- Als de bal over het net is draait het team één positie door, met de klok mee.
- Een speler die een fout maakt verlaat het veld.
- Een speler mag terug in het veld na een vangbal van een teamgenoot.
- Punt als het veld van de tegenstander leeg is.
- Lijn- en netfouten worden niet afgefloten.

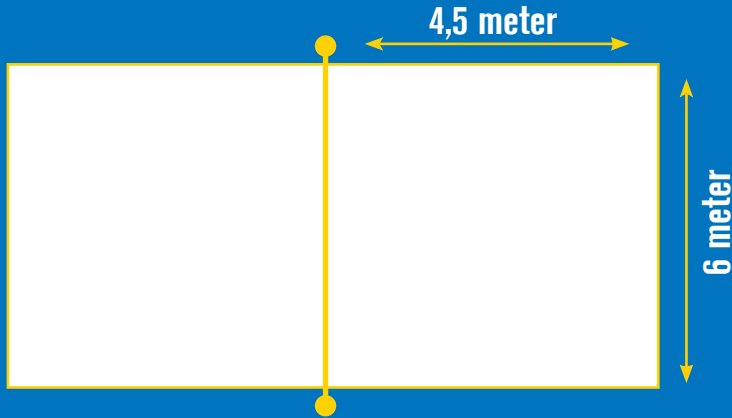
Affluiten:

- Bal wordt in het net of uit gegooid.
- Bal wordt in het veld van de tegenstander op de grond gegooid.
- Speler heeft bal laten vallen.
- Lopen met de bal.



Snelheid en balvaardigheid

Afmeting veld:
6 x 4,5 meter



Het is ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.



Balcontact

- Afmeting veld: 6 x 4,5 m.
- Onderhandse opslag bij het team waar de bal is, vanaf een willekeurige plek in het veld.
- Gooien en vangen op volleybal specifieke manier.
- Bal moet direct over het net worden teruggegooid door de speler die de bal vangt.
- Als de bal over het net is draait het team één positie door, met de klok mee.
- Een speler die een fout maakt verlaat het veld.
- Speler terug in het veld na drie vangballen achter elkaar van het eigen team (kan in verschillende rally's).
- Hele team mag terug in het veld na onderarms spelen en vangen van eigen bal (of bal teamgenoot).
- Punt als het veld van de tegenstander leeg is.
- Lijn- en netfouten worden niet afgefloten.

Affluiten:

- Bal wordt in het net of uit gegooid.
- Bal wordt in het veld van de tegenstander op de grond gegooid.
- Speler heeft bal laten vallen.
- Lopen met de bal.
- Opgespeelde bal wordt niet gevangen/ niet correct opgespeeld.
- In plaats van de service wordt gegooid of andersom.



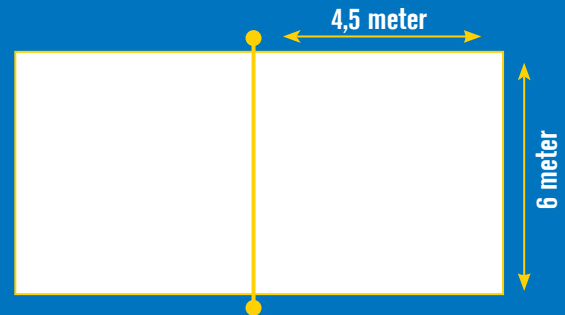
Balcontact

Volleybal specifieke manieren van gooien en vangen

	Wijze van vangen	Wijze van gooien	Als voorbereiding op.
1		Met één gestrekte arm onderhands gooien	Onderhandse opslag.
2	Met gestrekte armen en linker/rechervoet voor.	Met gestrekte armen.	Onderarms spelen.
3	Kommetje boven je hoofd.	Wegstoten.	Bovenhands spelen.
4	Boven je hoofd vangen met twee handen achter de bal.	Met twee handen stoten of met één arm de swingworp.	Tip of pushbal.
5	Voor of boven het lichaam vangen.	Met één arm swingen.	Smash.

Afmeting veld: 6 x 4,5 meter

Het is ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.



Volleybalspecifiek gooien en vangen

- Afmeting veld: 6 x 4,5 m.
- Onderhandse opslag bij het team waar de bal is, vanaf een willekeurige plek in het veld.
- Eerste bal wordt onderarms gespeeld, daarna gevangen door teamgenoot (of zelf als de speler alleen in het veld staat).
- Tweede bal wordt gegooid op een volleybal specifieke manier en moet over het net.
- Als de bal over het net is draait het team één positie door, met de klok mee.
- Een speler die een fout maakt verlaat het veld.
- Speler terug in het veld nadat de onderarms gespeelde bal gevangen is door medespeler.
- Punt als het veld van de tegenstander leeg is.
- Lijn- en netfouten worden niet afgefloten.

Affluiten:

- Bal wordt in het net of uit gegooid.
- Bal wordt in het veld van de tegenstander op de grond gegooid.
- Speler heeft bal laten vallen.
- Lopen met de bal.
- Onderarms gespeelde bal wordt niet gevangen of is onjuist gespeeld.
- Onderarms gespeelde bal wordt door speler zelf gevangen terwijl er nog andere spelers in veld staan.
- Niet op volleybal specifieke manier gegooid.
- Eerste bal wordt in één keer over het net teruggespeeld.
- In plaats van de service wordt gegooid of andersom.



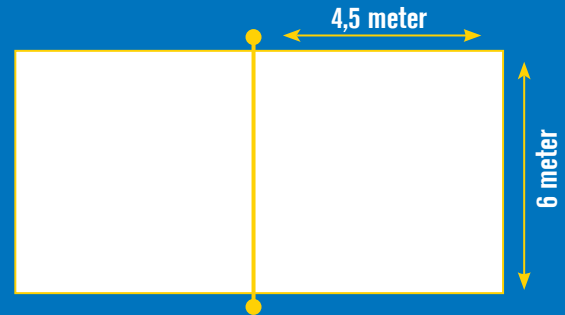
Volleybalspecifiek gooien en vangen

Volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen

	Wijze van vangen	Wijze van gooien	Als voorbereiding op.
1		Met één gestrekte arm onderhands gooien	Onderhandse opslag.
2	Met gestrekte armen en linker/rechtersvoet voor.	Met gestrekte armen.	Onderarms spelen.
3	Kommetje boven je hoofd.	Wegstoten.	Bovenhands spelen.
4	Boven je hoofd vangen met twee handen achter de bal.	Met twee handen stoten of met één arm de swingworp.	Tip of pushbal.
5	Voor of boven het lichaam vangen.	Met één arm swingen.	Smash.

Afmeting veld: 6 x 4,5 meter

Het is ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.



Drie keer samenspelen

- Afmeting veld: 6 x 4,5 m.
- Onderhandse opslag vanachter de achterlijn.
- Bal moet in drie keer over het net worden gespeeld.
- Eerste en derde bal worden gespeeld, tweede bal wordt via de vanggooi of vangstoot beweging gegooid.
- Speler serveert maximaal drie keer achter elkaar, daarna draait het team één plek door.
- Puntentelling via Rally Point Systeem.
- Bij meerdere spelers in het team wordt er ingedraaid op de opslagplaats.
- Smash uit stand, pushbal of smash uit sprong zijn toegestaan.

Affluiten:

- Bal wordt in het net of uit gespeeld.
- Bal wordt in het veld van de tegenstander op de grond gespeeld.
- Speler heeft bal laten vallen.
- Lopen met de bal.
- Lijn-/netfouten en/of blokkeren.
- Eerste of derde bal wordt gevangen/ gegooid.
- Tweede bal wordt onderarms of bovenhands gespeeld.
- Omdraaien met de bal bij vanggooi of vangstoot beweging.
- De bal langer dan 2 sec. vasthouden.
- Bovenhandse service.

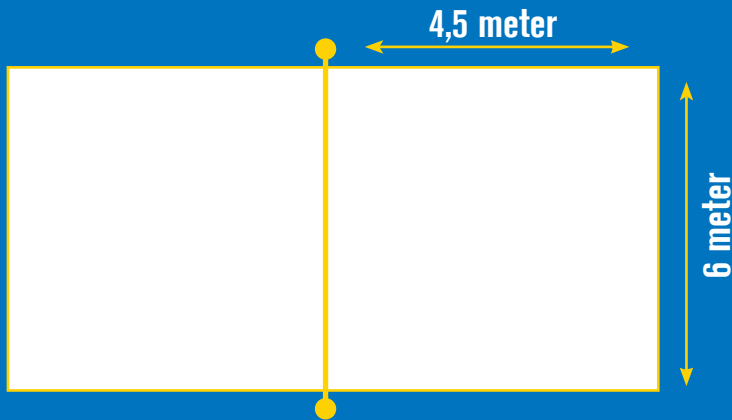


NIVEAU 4

Spelregelkaart
Cool Moves Volley

Drie keer samenspelen

Afmeting veld:
6 x 4,5 meter



Het is ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.



Drie keer overspelen

- Afmeting veld: 6 x 6 m.
- Onderhandse opslag vanachter de achterlijn.
- Team krijgt een bonuspunt als de bal drie keer wordt overgespeeld en als de derde bal goed over het net gespeeld wordt.
- Speler serveert maximaal drie keer achter elkaar, daarna draait het team één plek door.
- Puntentelling via Rally Point Systeem.
- Bij meerdere spelers in het team wordt er ingedraaid op de opslagplaats.
- Smash uit stand, pushbal of smash uit sprong zijn toegestaan.
- Blokkeren is toegestaan.
- Bonuspunten blijven staan na dubbelfout.

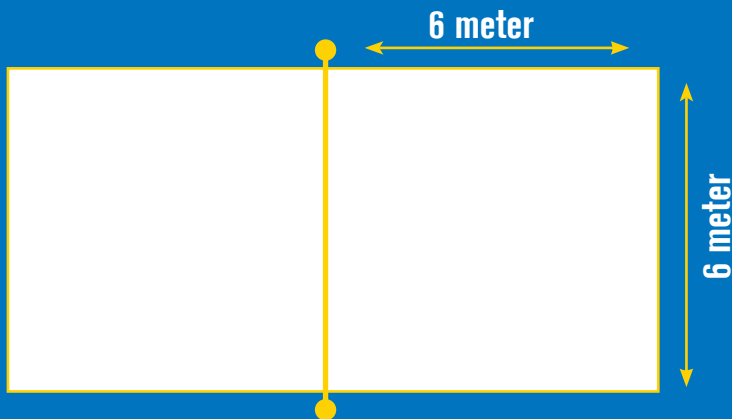
Affluiten:

- Bal wordt in het net of uit gespeeld.
- Bal wordt in het veld van de tegenstander op de grond gespeeld.
- Lijn- en netfouten.
- Bovenhandse service.
- Bal wordt gevangen.



Drie keer overspelen

Afmeting veld:
6 x 6 meter



Het is ook toegestaan om de belijning van een badmintonveld te gebruiken. Dat willen zeggen; de buitenste zijlijnen en de binnenste achterlijn.



Totaal volleybalspel

- Afmeting veld: 6 x 6 m.
- Opslag vanachter de achterlijn (onderhands, bovenhands of sprongservice).
- De bal maximaal drie keer overspelen.
- Speler serveert maximaal drie keer achter elkaar, daarna draait het team één plek door.
- Puntentelling via Rally Point Systeem.
- Blokkeren is toegestaan.

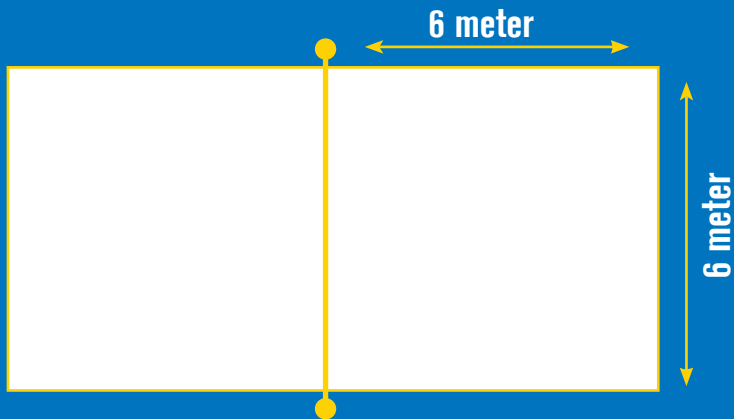
Affluiten:

- Bal wordt in het net of uit gespeeld.
- Bal wordt in het veld van de tegenstander op de grond gespeeld.
- Lijn- en netfouten.
- Bal wordt gevangen.



Totaal volleybalspel

Afmeting veld:
6 x 6 meter



Het is ook toegestaan om de belijning van een badmintonveld te gebruiken. Dat willen zeggen; de buitenste zijlijnen en de buitenste achterlijn.

