

# COOL MOVES VOLLEY SPELREGELS

Vanaf seizoen 2023-2024

## Niveau 1

### Snelheid & Balvaardigheid

*Gooien, vangen, bewegen*

#### Spelregels:

- Afmeting veld: 6 x 4,5 meter.
- Spel beginnen met ingooien vanaf willekeurige plek in het veld.
- Je mag vangen en gooien zoals je wilt.
- Als de afstand tot het net te groot is, mag je eenmaal overgooien.
- Nadat de bal over het net gegooid is, met de klok meedraaien.
- De spelers naast het veld draaien verplicht tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
- Er mag met drie of vier spelers gespeeld worden. Hoeft niet bij beide teams gelijk te zijn.

- Puntentelling via rallypoint systeem en bonuspunt als nieuwe rally wordt gestart met een onderhandse service die goed over het net en in het veld van de tegenstander gespeeld is.

#### Fouten:

- Bal is uit of wordt in het net gegooid.
- Speler heeft de bal laten vallen.
- Lopen met de bal.
- Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ['dunken']
- Blokkeren

## Niveau 2

### Balcontact

*Onderhands opslaan*

#### Spelregels:

- Afmeting veld: 6 x 4,5 meter.
- Spel beginnen met onderhandse opslag. Als voor-speler mag je de bal eerst naar een achterspeler gooien, die vervolgens begint met de opslag.
- Gooien en vangen op volleybalspecifieke manieren. Bal direct terug gooien, niet meer overspelen.
- Nadat de bal over het net gegooid is, met de klok meedraaien.
- De spelers naast het veld draaien verplicht tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
- Er mag met drie of vier spelers gespeeld worden. Hoeft niet bij beide teams gelijk te zijn.

- Puntentelling via rallypoint systeem en bonuspunt als de bal die over het net komt onderarms wordt gespeeld en door jezelf of een teamgenoot wordt gevangen.

#### Fouten:

- Bal is uit of wordt in het net gegooid.
- Speler heeft de bal laten vallen.
- Lopen met de bal.
- Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ['dunken']
- Blokkeren

## Niveau 3

### Volleybalspecifiek gooien & vangen

*Onderarms spelen*

#### Spelregels:

- Afmeting veld: 6 x 4,5 meter.
- Spel beginnen met onderhandse opslag. Als voor-speler mag je de bal eerst naar een achterspeler gooien, die vervolgens begint met de opslag.
- Bal vangen na spelen van medespeler en gooien op volleybalspecifieke manier.
- Nadat de bal over het net gegooid of met een volleybaltechniek gespeeld is, met de klok meedraaien.
- De spelers naast het veld draaien verplicht tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
- Er mag met drie of vier spelers gespeeld worden. Hoeft niet bij beide teams gelijk te zijn.
- Puntentelling via rallypoint systeem en een bonuspunt als je de tweede bal, nadat je deze gevangen

hebt, voor jezelf opgooit en een volleybaltechniek laat zien en hiermee scoort (bal valt direct op de grond of tweede bal komt niet bij teamgenoot).

#### Fouten:

- Bal is uit of wordt in het net gegooid.
- Gespeelde bal wordt niet gevangen of is onjuist gespeeld.
- Lopen met de bal.
- Niet op volleybalspecifieke manier van gooien. Uit de nek gooien, onder de kin vandaan.
- Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ['dunken']
- Blokkeren

## Niveau 4

### Drie keer samenspelen

*Tweede bal vanuit een vloeiende vanggooi beweging spelen*

#### Spelregels:

- Afmeting veld: 6 x 4,5 meter.
- Spel beginnen met verplichte onderhandse opslag vanaf een willekeurige plaats achter de achterlijn.
- Het team moet de bal in drie keer spelen.
- De eerste en derde bal wordt gespeeld met de onderarmse of bovenhandse volleybaltechniek
- De tweede bal wordt via de vanggooi of vangstoot beweging gegooid, maar mag ook worden gespeeld.
- Smash uit stand, pushbal of smash in sprong is toegestaan.
- Bij het verkrijgen van de service één plek doordraaien
- Speler serveert maximaal drie keer achter elkaar, daarna draait het team één plek door.
- Er mag met drie of vier spelers gespeeld worden.

Hoeft niet bij beide teams gelijk te zijn.

- Indien een team uit meer spelers bestaat moet er verplicht ingedraaid worden op de opslagplaats.
- Puntentelling via rallypoint systeem. Er is op niveau 4 geen bonuspunt.

#### Fouten:

- Lopen met de bal of te lang wachten bij vanggooi of vangstoot beweging van tweede bal
- Blokkeren
- Aanraken van het net of passeren van lijn onder het net.
- Niet vanachter de achterlijn serveren.
- Niet in drie keer spelen

## Niveau 5

### Drie keer overspelen

*Streef naar drie keer spelen*

#### Spelregels:

- Afmeting veld: 6 x 6 meter.
- Spel beginnen met verplichte onderhandse opslag vanaf een willekeurige plaats achter de achterlijn. Opslag mag plaatsvinden met 1 voet in het veld.
- Er mag niet meer worden gevangen of gegooid.
- In maximaal drie keer de bal volleybaltechnisch goed spelen.
- Smash uit stand, pushbal of smash in sprong is toegestaan. Ook blokkeren is toegestaan.
- Bij het verkrijgen van de service één plek doordraaien
- Speler serveert maximaal drie keer achter elkaar, daarna draait het team één plek door.

- Er mag met drie of vier spelers gespeeld worden. Hoeft niet bij beide teams gelijk te zijn.
- Indien een team uit meer spelers bestaat moet er verplicht ingedraaid worden op de opslagplaats.
- Puntentelling via rallypoint systeem en bonuspunt voor drie keer overspelen als de derde bal goed over het net en in het veld van de tegenstander gespeeld is.

#### Fouten:

- Te lang balcontact.
- Aanraken van het net of passeren van lijn onder het net.

## Niveau 6

### Totaal volleybalspel

*Bovenhandse opslag, smash/push*

#### Spelregels:

- Afmeting veld: 6 x 6 meter.
- Spel beginnen met service vanaf een willekeurige plaats achter de achterlijn; onderhands, bovenhands of sprongservice.
- In maximaal drie keer de bal over het net spelen.
- Bij het verkrijgen van de service één plek doordraaien
- Speler serveert maximaal drie keer achter elkaar, daarna draait het team één plek door.
- Er mag met drie of vier spelers gespeeld worden. Hoeft niet bij beide teams gelijk te zijn.

- Indien een team uit meer spelers bestaat moet er verplicht ingedraaid worden op de opslagplaats.
- Puntentelling via rallypoint systeem. Er is op niveau 6 geen bonuspunt.

#### Fouten:

- Te lang balcontact.
- Aanraken van het net of passeren van lijn onder het net
- Niet vanachter de achterlijn serveren.