

Spelregels Niveau 1

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.

Snelheid

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

Motivatie

Op niveau 1 gaat het er vooral om de balvaardigheid en beweging te stimuleren. Om met volleybaltechnieken te beginnen is het een voorwaarde eerst balvaardig te worden. Onder balvaardigheid verstaan we balbaanherkenning, oriëntatie in de ruimte en balgevoel.

Spelregels Niveau 2

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.

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 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, 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.
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 (1) speler mag in het veld terugkeren bij drie vangballen achter elkaar van zijn eigen team. Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden.
11. 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.
12. Na het terugverdienen vervallen het aantal getelde vangballen (ook wanneer het opspelen en/of vangen is mislukt).
13. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan.
14. 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 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.

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

Motivatie

De volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen dienen op niveau 2 gestimuleerd te worden. Dit dient als goede basis voor het aanleren van de verschillende volleybaltechnieken. Als extra motivatie mogen alle kinderen terug als er een onderarms opgespeelde bal gevangen wordt.

Spelregels Niveau 3

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.

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.
 - Een team is verplicht om twee keer te spelen (onderarms spelen en over het net gooien).
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. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan.
9. 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.
- 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!

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.

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

Motivatie

Het onderarms spelen krijgt op niveau 3 zeer veel aandacht. Elke bal die over het net gespeeld wordt dient onderarms opgespeeld te worden.

Spelregels Niveau 4

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken. De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen.
2. Het eerste en het derde balcontact mogen met zowel de onderarmse als de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden (niet vangen).
3. Het tweede balcontact vindt altijd plaats met een verplichte ononderbroken vanggooi- of vangstootbeweging. Deze kan op vier manieren uitgevoerd worden:
 - met gestrekte armen onderarms vangen en voorwaarts gooien
 - met gestrekte armen onderarms vangen en achterwaarts over het hoofd gooien
 - met gestrekte armen onderarms vangen en vanuit een hoek gooien.
 - met gestrekte armen boven het hoofd vangen, inveren en uitstoten.
4. Tijdens de vanggooi beweging mag de speler zich niet omdraaien.
5. Tijdens de vanggooi beweging mag de speler niet lopen met de bal (maximaal twee passen zijn toegestaan).
6. Tijdens de vanggooi beweging mag de speler de bal maximaal 2 seconden vasthouden (1 sec. om te vangen en 1 sec. om te gooien).
7. De tweede bal mag niet over het net gegooid worden.
8. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
9. Na 3 opslagbeurten achterelkaar door dezelfde speler moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
10. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
11. Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net speelde.
12. De aanval maakt nog geen structureel onderdeel uit van het spel, smashen of pushen is dus niet toegestaan, enkel 'reddingen' met één hand zijn toegestaan.
13. Lijn en netfouten worden afgefloten.
14. Blokkeren is niet toegestaan.

Telling

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

Spelregels Niveau 5

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken.

Spelregels

1. Er mag geen enkele bal gevangen worden. De spelers spelen elke bal, met kort balcontact, door.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander gespeeld worden.
3. Het team dat de bal drie keer weet over te spelen krijgt een bonuspunt. Dit bonuspunt wordt direct bij de score opgeteld. Het bonuspunt telt alleen wanneer de derde bal over het net en in het veld van de tegenstander wordt gespeeld of wanneer de derde bal via de handen van de tegenstander wordt gescoord. (Bij bijvoorbeeld een score door drie keer over te spelen krijgt het team dus 2 punten: 1 punt voor het drie keer spelen en 1 punt omdat ze gescoord hebben. Er kunnen dus meerdere punten per rally gehaald worden!)
4. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
5. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
6. De wisselspelers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
7. Wanneer iemand een bal uit stand met één hand over het net slaat, is dit toegestaan. Een smash of pushbal in sprong is ook toegestaan, maar dit dient pas op niveau 6 behandeld te worden.
8. Hoewel blokkeren zelden voorkomt is het wel toegestaan, maar dit dient pas op niveau 6 behandeld te worden!
9. Lijn en netfouten worden afgefloten.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander. Om het 3 keer spelen te stimuleren kunnen er bonuspunten verdiend worden.

Motivatie

De opslag op niveau 5 is verplicht onderhands zodat de ontvangende partij in staat is een aanval op te bouwen. Door drie keer over te spelen wordt de kans om een scorende aanval op te bouwen vergroot. Om dit te stimuleren kunnen de teams bonuspunten verdienen wanneer er in drieën gespeeld wordt.

Spelregels Niveau 6

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal onderhands of bovenhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden. De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling) / "rechtsachter positie" (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Er mag geen enkele bal gevangen worden. De spelers spelen elke bal, met kort balcontact, door.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander.
3. De opslag wordt onderhands of bovenhands uitgevoerd.
4. Een sprongservice is toegestaan
5. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
6. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
7. Hoewel blokkeren zelden voorkomt is het wel toegestaan!
8. Lijn en netfouten worden afgefloten.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander. Er kunnen geen bonuspunten meer worden verdiend door 3 keer samen te spelen.

Motivatie

Bij niveau 6 aangekomen moet het in drieën spelen uitgebouwd kunnen worden met aanval en de pushbal.

Ook de bovenhandse serve mag toegepast worden.