



## Niveau 3 – Onderarms spelen

Leeftijd: 8 - 9 jaar

Aantal spelers: 4 spelers per team

Veldafmeting: 6 x 4,5 meter

Nethoogte: 2 meter

Aangepaste spelregels voor de CMV sporttoernooien van de Hengelose basisscholen.

### 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. (zie onderaan)

### 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. 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 drie of vier 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. **Doordraaien is verplicht.** Het team aan de andere kant van het net vangt de bal en gooit deze direct weer over het net terug. Dan ook doordraaien!
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. 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.
6. Het over het net gooien van de bal gebeurt verplicht door middel van volleybaleigen manieren van gooien.
7. Wijze van gooien.
  - a Met gestrekte armen onderhands gooien.
  - b Met twee handen vanaf het voorhoofd.
  - c Strekwerp met 1 hand.Fouten die moeten worden afgefloten zijn:
  - a. Een bal vanuit de nek gooien.
  - b. Een bal van onder de kin wegstoten.
  - c. Het uitvoeren van een slingerwerp.
8. 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, moet deze speler het veld verlaten en in volgorde van verlaten naast het veld bij het net plaatsnemen.
9. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.

### Een speler terugverdienen.

10. Eén (1) speler mag terugkeren wanneer de bal wordt gevangen **nadat deze door een teamgenoot onderarms omhoog is gespeeld of wanneer de laatst overgebleven speler de bal voor zichzelf onderarms opspeelt en vangt.** Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden.
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: het gooien met gestrekte armen, het stoten vanaf het voorhoofd en de strekwerp.
15. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

### Wanneer ligt het spel stil?

Het spel ligt stil 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 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.

### Samenstelling van de teams

Bij het Cool Moves Volleybal is het mogelijk om met meisjes teams, jongens teams, of gemengde teams te spelen. Er is geen aparte competitie voor jongens of meisjes.