

VC Spaarnestad

Informatieboekje mini's 2019-2020



Documentinformatie

Datum: september 2019

Auteurs: Remco Damen, Jeroen Syrier en Andre Triep

Contact: minicommissie@vcsparnestad.nl

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Minivolleybal	4
Plezier en ontwikkeling	5
Trainingen	6
Competitie	8
Activiteiten	10
Organisatie en lidmaatschap	11
Spelregels voor Cool-Moves-Volleybal	12
Spelregels niveau 2	12
Spelregels niveau 3	12
Spelregels niveau 4	13
Spelregels niveau 6	14

Inleiding

Dit boekje bevat informatie over de mini-afdeling van VC Spaarnestad. VC Spaarnestad (kortweg: Spaarnestad) is in 2010 ontstaan uit een fusie van drie verenigingen: Allides, Haarlem en Die Raeckse. Inmiddels is Spaarnestad één van de grootste volleybalverenigingen van Nederland. De vereniging heeft in september 2019 maar liefst 16 damesteams, 14 herenteams, 3 recreantengroepen, 2 zitvolleybalteams, 19 juniorenteams en 12 minigroepen.

De informatie in dit boekje is met name bedoeld voor de ouders en verzorgers van de mini's, maar natuurlijk ook voor de mini's zelf. Het boekje begint met algemene informatie over het minivolleybal en over de doelstelling van de miniafdeling. Daarna volgt praktische informatie over de trainingen, de competitiedagen, de activiteiten, de organisatie van de miniafdeling en het lidmaatschap van de vereniging. Het boekje eindigt met een overzicht van de spelregels van het minivolleybal.

Het informatieboekje is geschreven namens de minicommissie. Als er na het lezen van dit boekje vragen zijn, kunnen ze worden gesteld via het algemene e-mailadres van de minicommissie, minicommissie@vcsparnestad.nl, of natuurlijk in persoon in de sporthal.

Minivolleybal

Leeftijden

De indeling van jeugdleden wordt onder andere bepaald door leeftijdsgrenzen. Ieder lid met een leeftijd onder de 18 jaar is een jeugdlid. Ook binnen de jeugdafdeling zijn er leeftijdsgrenzen. Die leeftijdsgrenzen zijn door de Nederlandse volleybalbond (Nevobo) als volgt vastgesteld:

- A-jeugd: maximaal 17 jaar;
- B-jeugd: maximaal 15 jaar;
- C-jeugd: maximaal 13 jaar;
- Mini's: maximaal 11 jaar.

De meetdatum waarop ieder seizoen wordt bepaald in welke leeftijdscategorieën een kind mag spelen, is 1 oktober. De kinderen tot 12 jaar worden mini's genoemd, de kinderen vanaf 12 jaar junioren.

Circulatie-minivolleybal of Cool Moves Volley

Het minivolleybal bestaat uit zes verschillende spelniveaus, die ervoor zorgen dat kinderen stapje voor stapje leren volleyballen. Er wordt gevolleybald op een kleiner veld, met een lager net en een minder zware bal. Ook staan er bij een miniteam niet zes, maar slechts vier spelers in het veld. Dat is voor de mini's leuker, omdat ze dan vaker de bal krijgen. Het minivolleybal wordt CMV genoemd: circulatie-minivolleybal, later omgedoopt tot Cool Moves Volley. Sinds 2018 kunnen miniteams ook uit drie spelers bestaan. Dat is niet het uitgangspunt van VCSpaarnestad.

Het minivolleybal begint op niveau 1 met de basis: veel bewegen, vangen en gooien. Op ieder hoger niveau komt er steeds een volleybaltechniek bij. Elk volgend niveau leunt daarmee op de voorgaande niveaus. Het volleybal wordt daardoor stapje voor stapje aangeleerd en iedereen kan op zijn eigen niveau aan de competitie meedoen.

Niveau	Leeftijd op 1 oktober	Volleybalaccent
Niveau 1	Max. 6 jaar	Vangen en gooien
Niveau 2	Max. 7 jaar	Service (onderarms)
Niveau 3	Max. 8 jaar	Pass (onderarms en bovenhands)
Niveau 4	Max. 9 jaar	Service (bovenhands) en aanval
Niveau 5	Max. 10 jaar	Aanval
Niveau 6	Max. 11 jaar	Spelverdeling en blokkering

In de regio Haarlem wordt er op de niveaus 1 en 5 geen competitie gespeeld. De stap van niveau 1 naar niveau 2 is klein. In de praktijk gaan teams van niveau 1 binnen een maand naar niveau 2, waardoor er eigenlijk geen behoefte is aan competitiewedstrijden op niveau 1. Niveau 5 is een onlogische stap gebleken van niveau 4 naar niveau 6. De spelregels van niveau 5 zijn meer beperkend dan de spelregels van niveau 6, waardoor de verenigingen hun teams niet opgaven voor niveau 5. De stap van niveau 4 naar niveau 6 is een bewezen logische stap, zowel voor het plezier als voor de ontwikkeling van kinderen. De spelregels van de niveaus 2, 3, 4 en 6 staan achterin dit informatieboekje.

Bij VC Spaarnestad kunnen kinderen al vanaf 6 jaar competitie gaan spelen en steeds naar een hoger niveau doorstromen. Uitgangspunt is dat er steeds een volleybaltechniek bijkomt.

Plezier en ontwikkeling

De minicommissie heeft twee doelen voor de miniafdeling. Ten eerste wil de commissie ervoor zorgen dat iedere mini zoveel mogelijk **plezier** beleeft aan de sport. Ten tweede wil de commissie ervoor zorgen dat de mini's zich zo goed mogelijk **ontwikkelen** in de sport. Om deze doelstellingen te kunnen verwezenlijken, wordt vastgehouden aan enkele uitgangspunten. Die uitgangspunten worden hieronder kort opgesomd.

Uitgangspunten voor plezier

De ervaring leert dat kinderen beter presteren als ze veel plezier hebben. Voor dat plezier is nodig dat kinderen in een **aangename omgeving** kunnen trainen en spelen. Om het plezier te bevorderen worden de volgende uitgangspunten gehanteerd:

- In de **teamindeling** worden vrienden bij elkaar geplaatst, tenzij het niveauverschil te groot is. De trainers adviseren over de teamindeling, omdat zij de groepen het beste kennen.
- **Positief coachen**, waarbij de nadruk ligt op het plezier en het zelfvertrouwen van de kinderen, wordt gestimuleerd, zowel voor trainers als ouders.
- Iedere training begint en eindigt met een **vast ritueel**, dat wordt afgesloten met een **yell**. Tijdens de trainingen houden de kinderen met hun groep een **drinkpauze** op het veld.
- Alle teams spelen **competitie**. De trainers zijn indien mogelijk aanwezig bij de wedstrijden.
- Er worden **activiteiten** voor de mini's georganiseerd, zoals de mini van de week, het minifamilietoernooi en natuurlijk het minikamp.

Uitgangspunten voor ontwikkeling

De minicommissie wil er ook voor zorgen dat de kinderen zich zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen. Hieronder volgen de uitgangspunten die een bijdrage leveren aan de **ontwikkeling** van de mini's:

- Een team bestaat bij voorkeur uit maximaal vijf kinderen, zodat de kinderen tijdens de training zo veel mogelijk balcontacten hebben. Per veld zijn er twee teams en twee trainers.
- Iedere minigroep wordt getraind door een **ervaren hoofdtrainer**. De jonge assistent-trainers worden door deze hoofdtrainers opgeleid.
- Ter bevordering van de kwaliteit van de trainingen, is er een leidraad voor minitrainers waarin het **opleidingsplan** staat. Daarnaast worden er **trainersbijeenkomsten** gehouden.
- Er wordt een **tweede training** georganiseerd voor de oudste mini's. In verband met beperkte zaalruimte kan er wel een maximaal aantal deelnemers worden vastgesteld.

In de drie hoofdstukken hierna volgt een toelichting op deze uitgangspunten, onderverdeeld in informatie over de trainingen, wedstrijden en activiteiten.

Trainingen

Teamindeling

Een goede teamindeling is belangrijk voor het plezier van de kinderen. Daarom probeert de minicommissie groepen samen te stellen die bestaan uit kinderen die het leuk vinden samen te sporten. Daarbij worden drie uitgangspunten gehanteerd:

- Vrienden worden in principe bij elkaar ingedeeld. Alleen als het niveau- of leeftijdsverschil te groot is, wordt hiervan afgeweken.
- De kinderen worden ingedeeld naar de leeftijdscategorieën van de volleybalbond, zodat zij met leeftijdsgenoten in een team zitten.
- Er wordt geprobeerd een maximum van 10 kinderen per veld aan te houden. Daardoor krijgen de kinderen tijdens de training zo vaak mogelijk de bal.

De meest recente teamindeling staat altijd op de website. In het begin van het seizoen komen veel nieuwe kinderen meetrainen om te kijken of ze volleybal leuk vinden. Daardoor zijn de eerste drie trainingen rommeliger dan normaal. Na de eerste drie trainingen adviseren de trainers de minicommissie over de teamindeling voor de rest van het seizoen. Het advies van de trainers weegt zwaar, omdat zij de kinderen het beste kennen. Tijdens het seizoen kan het nog een enkele keer nodig zijn de teamindeling te wijzigen. De minicommissie overlegt hierover altijd van tevoren met de ouders.

Trainers

Kinderen vinden het leuk om te leren. Daarom is het belangrijk dat de trainingen worden gegeven door ervaren trainers. Op alle velden staat daarom een ervaren hoofdtrainer voor de groep. Iedere hoofdtrainer wordt geholpen door een assistent-trainer. Dit heeft twee voordelen: er zijn genoeg trainers om maximale aandacht aan de kinderen te geven en de assistent-trainers kunnen worden opgeleid in de praktijk.

Tweede training

Ook dit seizoen wordt er een tweede training georganiseerd voor de oudste mini's. De tweede training begint na de herfstvakantie en wordt gehouden op de woensdag. In verband met beperkte zaalruimte kan de minicommissie van tevoren een maximumaantal deelnemers vaststellen. De ouders krijgen hierover voorafgaand aan de inschrijving voor de tweede training bericht.

Trainingslocatie

De trainingen van de mini's worden zowel op woensdag als vrijdag gehouden in de Beijneshal: Stationsplein 134, 2011 LN Haarlem.

Op tijd aanwezig / op tijd afmelden

De kinderen worden voorafgaand aan de trainingen op tijd op het veld verwacht. Als kinderen een keer niet kunnen trainen, is dat natuurlijk geen probleem. Wel wordt de ouders gevraagd de kinderen van tevoren af te melden bij de trainer, zodat de trainer zijn trainingsvoorbereiding kan aanpassen aan het aantal aanwezige kinderen. Schoolwerk gaat uiteraard voor volleybal, maar het verzoek is wel het schoolwerk zo te plannen dat de kinderen geen trainingen hoeven te missen.

Kleding

Er wordt getraind in een korte broek en een T-shirt. Daarnaast zijnindoorsportschoenen en kniebeschermers aan te raden. Sieraden (ringen, kettingen, armbanden) zijn niet toegestaan; zij kunnen voor blessures zorgen.

Drinken en eten

Tijdens de trainingen wordt er een drinkpauze gehouden op het veld. Aan alle kinderen wordt daarom gevraagd een drinkflesje met water mee te nemen naar de training. Er wordt niet gegeten tijdens de trainingen. Het is belangrijk dat de kinderen voor de training voldoende hebben gegeten.

Ouders op de tribune

Tijdens de vrijdagtrainingen zijn er tegen de 120 kinderen in de zaal, verdeeld over twee trainingsrondes. Rond het wisselen van trainingsrondes is het daarom erg druk. Om ervoor te zorgen dat het tijdens de trainingen toch zo rustig mogelijk is rondom de velden, wordt aan de ouders gevraagd tijdens de trainingen niet langs de velden te staan of te zitten, maar op de tribunes bovenin de zaal.

Vakanties

Tijdens de schoolvakanties zijn er geen trainingen, omdat tijdens de vakanties te weinig kinderen naar de trainingen kunnen komen. Ook op woensdag 26 februari (Haarlems schoolvolleybaltoernooi) en vrijdag 10 april (Goede Vrijdag) wordt er niet getraind. Op vrijdag 10 april vindt wel het minifamilietoernooi plaats.

Competitie

Minitoernooien

De minicompetitie wordt gespeeld in toernooivorm. Er wordt een keer per maand op zaterdag een toernooi gehouden. Voorafgaand aan ieder toernooi kan de minicommissie teams in- en uitschrijven. Het speelschema is een week van tevoren bekend en wordt via de trainers aan de ouders verstuurd.

Competitieschema

Hieronder staat een overzicht van alle competitiedagen.

Zaterdag	Sporthal	Plaats
21 september 2019	De Estafette	Nieuw-Vennep
12 oktober 2019	Kennemer Sportcenter	Haarlem
16 november 2019	Nieuwe Bankras	Amstelveen
14 december 2019	Groenendaal	Heemstede
11 januari 2020	FBK-hal	Hoofddorp
8 februari 2020	The Beach	Aalsmeer
14 maart 2020	Kennemer Sportcenter	Haarlem
18 april 2020	Bindelwijk	Ouderkerk aan de Amstel

Omdat het spelen van competitie leuk en uitdagend is, spelen in principe alle teams competitie. Wat tijdens de trainingen is aangeleerd, valt tijdens de wedstrijden op zijn plaats. Uiteraard is het meedoen aan de wedstrijden geen verplichting.

Wedstrijdshirts

Het speeltenuue bestaat uit een wedstrijdshirt en een volledig zwarte broek. De broek kan zelf worden gekocht. Het wedstrijdshirt kan worden gepast en gekocht tijdens in de nieuwsbrief aangekondigde pasmomenten.

Spelerskaart

Elk spelend kind moet een spelerskaart hebben en naar de wedstrijden meenemen. Een spelerskaart kan worden aangevraagd door een (digitale) pasfoto op te sturen naar Joke van de Mast:

joke.van.de.mast@vcsparnestad.nl. Het is geen probleem als er de eerste competitiedag nog geen spelerskaart is; de organisatie van de competitie heeft het spelplezier van de kinderen voorop staan.

Op tijd aanwezig / op tijd afmelden

Aan de ouders wordt gevraagd ervoor te zorgen dat de kinderen uiterlijk 15 minuten voor de eerste wedstrijd omgekleed op het veld staan. De kinderen kunnen dan samen met hun teamgenoten een warming-up doen. Als iemand een keer niet meekan naar een wedstrijd, is dat geen probleem. Wel wordt de ouders verzocht de kinderen zo vroeg mogelijk af te melden bij de trainer. De trainer kan dan indien nodig invallers regelen.

Vervoer door de ouders

De kinderen zijn voor hun vervoer afhankelijk van de ouders. Alle ouders zijn van harte welkom bij de wedstrijden; niet alleen voor het vervoer, maar natuurlijk ook zodat er veel publiek is om de kinderen aan te moedigen. Als er toch kinderen zonder vervoer zitten, wordt van de ouders verwacht dat zij het vervoer onderling regelen.

Coachen

Erg belangrijk bij de wedstrijden is dat slechts één persoon het coachen op zich neemt. Dat betekent dat alleen de coach de aanwijzingen en tips geeft; de ouders niet. De waarde van de ouders is juist dat zij de kinderen aan kunnen moedigen door te juichen als er een punt wordt gemaakt! Om die reden staat de coach naast het veld en staan de ouders bij de muur of zitten zij op de tribune. Dat zorgt voor een ontspannen sfeer, waardoor de kinderen zoveel mogelijk plezier kunnen hebben.

Fluiten door ouders

Ieder team heeft tijdens een competitiedag de verantwoordelijkheid enkele wedstrijden te fluiten. Net zoals vorig seizoen fluiten de ouders. Aan de ouders wordt gevraagd onderling af te stemmen wie er gaat fluiten, zodat de coach zich kan richten op het coachen. In het speelschema kan worden gevonden wanneer er moet worden gefloten. Er hoeven alleen 'eigen' wedstrijden te worden gefloten, zodat ouders geen wedstrijden van hun kinderen hoeven te missen.

Ballen

De minicommissie neemt een tas met ballen mee naar de competitiedagen. De kinderen kunnen die ballen gebruiken om in te spelen voorafgaand aan de wedstrijden. De teams zijn zelf verantwoordelijk voor het gebruik van de ballen. Aan de ouders wordt gevraagd erop toe te zien dat alle ballen na gebruik weer in de tas worden teruggedaan.

Activiteiten

Programma

Regelmatig organiseert de minicommissie een activiteit voor de mini's. De activiteiten worden georganiseerd buiten de reguliere trainingsdagen. Voor iedere activiteit is er een aparte inschrijving, die in de nieuwsbrief van de minicommissie wordt aangekondigd. Het activiteitenprogramma staat hieronder. Daarna volgt informatie over de afzonderlijke activiteiten.

Datum	Activiteit	Locatie
Thuiszaterdagen	Mini van de week	Beijneshal
29 november 2019	Pepernotentraining	Beijneshal
30 december 2019	Oliebollentoernooi en filmavond	Beijneshal
Januari/februari 2020	Mini's en de Maxi's	Beijneshal
10 april 2020	Minifamilietoernooi	Kennemer Sportcenter
Mei/juni 2020	Minikamp	Scouting in Zandvoort

Mini van de week

Het hele seizoen lang zijn er mini's van de week tijdens de thuiszaterdagen in de Beijneshal. De mini's van de week draaien in tweetallen mee voor en tijdens een thuiswedstrijd van Dames 1 of Heren 1. Ze krijgen een shirtje met handtekeningen, gaan mee naar de teambespreking, doen mee tijdens de warming-up en mogen zelfs de eerste bal van de wedstrijd serveren!

Mini's en de maxi's

In januari of februari zijn we met de mini's te gast bij een thuiswedstrijd van een van de hoogste jeugdteams van Spaarnestad: Meisjes A1 of Jongens A1. Voor aanvang van de wedstrijd maken we met z'n allen één groot spandoek om het team extra aan te moedigen!

Oliebollentoernooi en filmavond

Tijdens de kerstvakantie wordt het traditionele oliebollentoernooi gehouden. Het oliebollentoernooi bestaat uit een 'glow in the dark'-toernooi, waarbij de olieballen en appelflappen uiteraard niet zullen ontbreken. Na het toernooi wordt er gegeten en zullen de kinderen, ter afsluiting van het volleybaljaar, samen kijken naar een film op groot doek.

Minifamilietoernooi

In het voorjaar kunnen alle familieleden van de mini's hun mouwen weer opstropen voor het jaarlijkse minifamilietoernooi. De teams strijden in verschillende poules om de felbegeerde wisselbekers. Iedereen kan zich inschrijven: complete teams, maar ook halve teams of individuele mini's. De minicommissie zorgt ervoor dat iedereen in een leuk team terecht komt.

Minikamp

Eind mei /begin juni wordt het seizoen afgesloten met het minikamp in Zandvoort. Het minikamp is een weekend vol sport, spel en plezier. Er staan allerlei (buiten)activiteiten op het programma, zoals een volleybaltoernooi, een zeskamp en levend stratego. Natuurlijk is er ook een avondspel en een groot kampvuur. Het minikamp is een 'must' voor alle mini's; veel oudere jeugdleden praten nu nóg over hoe leuk hun minikamp was!

Organisatie en lidmaatschap

Minicommissie

De organisatie van de miniafdeling is in handen van de minicommissie. De commissie wordt op dit moment gevormd door de onderstaande personen. De commissie kan worden bereikt via minicommissie@vcsparnestad.nl.

Naam	E-mailadres
Jessica den Nijs (voorzitter)	Jessica.den.nijs@vcsparnestad.nl
Nina Besteman	nina.besteman@vcsparnestad.nl
Vera Hendriks	vera.hendriks@vcsparnestad.nl
Krista Hoogink	krista.hoogink@vcsparnestad.nl
André Triep	andre.triep@vcsparnestad.nl
Anne Verhalle	anne.verhalle@vcsparnestad.nl

Communicatie

De minicommissie communiceert voornamelijk via de e-mail met de ouders. Regelmatig wordt er door de commissie een nieuwsbrief naar de ouders gestuurd. Om ervoor te zorgen dat de communicatielijnen kort blijven, zijn de trainers het eerste aanspreekpunt voor de kinderen en ouders. De trainers worden door de minicommissie voorzien van informatie.

Website

Dit seizoen publiceert de minicommissie alle informatie ook op de website van Spaarnestad, op de pagina van de mini's: www.vcsparnestad.nl/mini.html. Op deze pagina is alle informatie uit de nieuwsbrieven te vinden.

E-mailadressen teams

Om de communicatie binnen de vereniging te vergemakkelijken, wordt voor alle teams automatisch een e-mailadres aangemaakt: teamnaam@vcsparnestad.nl. Een e-mail naar dat adres wordt afgeleverd bij alle trainers en bij alle (ouders van) kinderen van het team. Het teammailadres is gekoppeld aan de e-mailadressen die in de ledenadministratie staan.

E-mailadressen spelers

Ook voor alle (ouders van) kinderen zelf wordt een e-mailadres aangemaakt: voornaam.tussen.achternaam@vcsparnestad.nl. Een e-mail naar dat adres wordt afgeleverd bij het e-mailadres dat in de ledenadministratie staat.

Lidmaatschap

Inschrijven en opzeggen als lid van VC Spaarnestad kan via de website: www.vcsparnestad.nl. Inschrijven kan het hele jaar, opzeggen kan alleen vóór 1 juni 2020.

Contributie

De hoogte van de contributie wordt aan het begin van het seizoen vastgesteld door de algemene ledenvergadering en wordt daarna op de website gepubliceerd. De contributie wordt aan het begin van het seizoen betaald, na een e-mail van de penningmeester. Als een lid niet in staat is het bedrag in één keer te betalen, kan contact worden opgenomen met de penningmeester: penningmeester@vcsparnestad.nl.

Spelregels voor Cool-Moves-Volleybal

Spelregels niveau 2

- De rally wordt gestart met een bal die onderhands wordt geserveerd.
- Er wordt rallypoint gespeeld, dus iedere fout is een punt voor de tegenpartij.
- Je blijft dus in het veld als je een fout gemaakt hebt, zodat er altijd 4 spelers in het veld staan, tenzij je team uit 3 spelers bestaat.
- De bal wordt vanaf de kant waar de bal na de fout is, onderhands over het net geserveerd, waarbij het net geraakt mag worden.
- Wie de bal opgepakt heeft moet de bal ook serveren.

- Als iemand fout geserveerd heeft, mag een ander daarna serveren. (i.v.m. te veel tegenpunten)
- Alle manieren van gooien zijn hier toegestaan.
- Vangen via een teamgenoot is ook goed.
- Na het serveren of gooien van de bal moet iedereen verplicht een plaats doordraaien.
- Je mag niet lopen met de bal.
- Speel je met 5 of 6 personen, dan wordt er na iedere fout snel gewisseld: rechtsvoor eruit en de reservespeler erin. (dus als het spel even stil ligt)
- Na een onderhandse pass (**minimaal een baldikte hoog**), gevangen door een teamgenoot of door de passer zelf, krijgt het team een bonuspunt
- Het is geen fout als het net aangeraakt wordt, of als je onder het veld doorkomt.
- (Het is niet de bedoeling dat je onder het net door, de tegenpartij bewust hindert!)

Spelregels niveau 3

De rally wordt gestart met een bal die onderhands wordt geserveerd

Er wordt rallypoint gespeeld: d.w.z. Iedere fout levert een punt op voor de tegenstander.

- Onderhands serveren vanaf het veld waar de bal zich bevindt (snel opstellen), waarbij het net geraakt mag worden.
- Een verplichte boven- of onderhandse pass bij iedere bal die van de tegenpartij over het net komt, waarbij de bal door een medespeler gevangen moet worden.
- Nadat de bal gevangen is, gooit de vanger deze bal onderhands voor zichzelf omhoog en speelt hij de bal over het net op een volleybal-eigen manier: bovenhands, onderhands, smashend, tippend.
- Na het serveren of spelen van de bal moet iedereen verplicht een plaats doordraaien.
- Speel je met 5 of 6 personen, dan wordt er na iedere fout snel gewisseld: rechtsvoor eruit en de reservespeler erin. (dus als het spel even stil ligt)

- N.B. Als de vanger buiten het veld staat, kan hij met zijn onderhandse opgooi de bal een stuk naar voren gooien, zodat hij daarna de bal makkelijker over het net kan spelen.

Spelregels niveau 4

Rally

1. Start van de rally: een onderarmse of bovenhandse service vanachter de achterlijn door de speler die midachter staat. De bal mag het net raken.
2. Het team moet de bal door middel van drie keer spelen over het net krijgen.
3. Eerste balcontact: een verplichte onderarmse of bovenhandse pass.
4. Tweede balcontact: een verplichte ononderbroken vang-gooi- of vang-stootbeweging, zonder het lichaam te draaien.
 - Alleen als de bal boven het hoofd gevangen wordt, mag er een bovenhandse doorlopende vang-stootbeweging plaatsvinden, anders wordt dit afgefloten.
 - De maximale tijd voor een vang-gooi- of vang-stootbeweging is twee seconden.
 - TIP: gebruik deze twee seconden ook.
5. Derde balcontact: de bal mag op alle volleybalmanieren over het net gespeeld worden.
 - Er mag dus ook gesmasht worden.
 - Bij het spelen van de derde bal mag er gesprongen worden, maar er mag niet gedunkt worden (de bal moet dus omhoog worden gespeeld of gesmasht).
6. Er mag niet geblokkeerd worden.
7. Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net gespeeld heeft.
8. Einde van de rally: als er een fout is gemaakt. Het team dat de rally wint, mag serveren.
9. Na drie servicebeurten achter elkaar van dezelfde speler, moet het team dat aan service is een plaats doordraaien en gaat de volgende speler serveren.
10. De wisselspelers draaien verplicht in bij de serviceplaats.
11. Als het team dat de rally wint niet aan service was, dan draait dat team een plaats door voorafgaand aan de service.

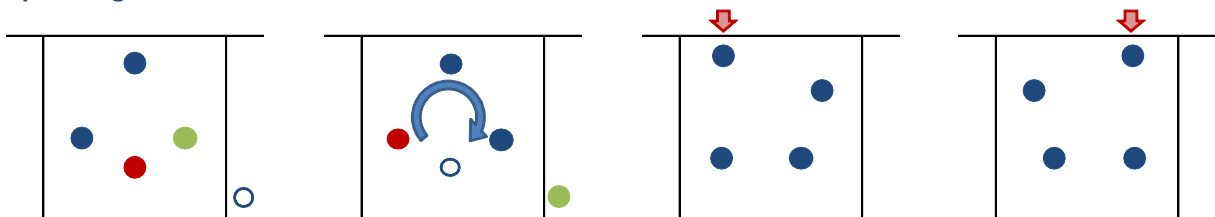
Punten

12. Rallypointstelsysteem: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Fouten

13. Netfouten en voetfouten bij het serveren mogen niet meer.

Opstelling



- De opstelling heeft de vorm van een anker, niet meer de vorm van een vierkant.
- De midachter serveert. In het eerste plaatje is dat de rode cirkel.
- De rode pijl symboliseert een aanval van de tegenpartij. De midvoor beweegt naar de aanvallers toe, de rest van het team draait mee om een schuin anker te maken.

Spelregels niveau 6

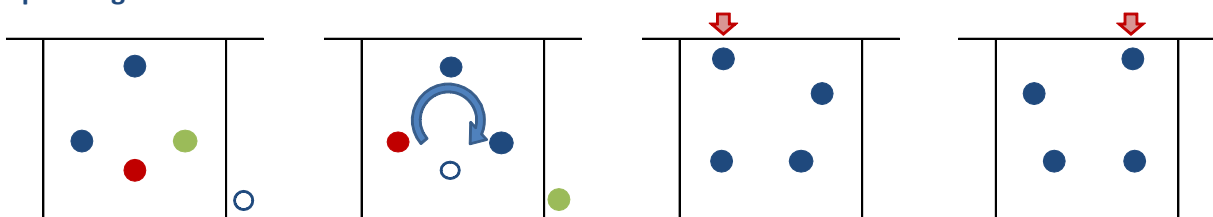
Rally

1. Start van de rally: een onderarmse of bovenhandse service vanachter de achterlijn door de speler die midachter staat. De bal mag het net raken. Sprongservice is toegestaan.
2. Het team moet de bal in minimaal twee keer en maximaal drie keer over het net spelen.
3. Alle balcontacten moeten op een volleybalmanier gespeeld worden met kort contact. Er mag niet meer gevangen worden.
4. Er mag wel geblokkeerd worden.
 - Alleen door een blok kan de bal rechtstreeks weer in het veld van de tegenstander terechtkomen. In dat geval hoeft er dus niet twee keer te worden gespeeld.
 - Komt de geblokkeerde bal weer in het veld van de aanvaller terecht, dan moet er opnieuw minimaal twee keer gespeeld worden.
 - Als iemand een bal bij de blokkering aangeraakt heeft en de bal komt in het eigen veld terecht, dan moet de bal nog twee of drie keer gespeeld worden: een blokkering telt niet mee voor het aantal. De blokkeerder mag dus na geblokkeerd te hebben ook zelf de bal weer spelen.
5. Een bal mag niet 'gestolen' worden.
 - Als de bal de bovenkant van het net heeft gepasseerd, mag de bal niet meer door de aanvallende partij aangeraakt worden.
 - Als de bal de bovenkant van het net nog niet heeft gepasseerd of niet zal passeren, mag de bal niet door de blokkerende partij aangeraakt worden.
6. Einde van de rally: als er een fout is gemaakt. Het team dat de rally wint, mag serveren.
7. Na drie servicebeurten achter elkaar van dezelfde speler, moet het team dat aan service is een plaats doordraaien en gaat de volgende speler serveren.
8. De wisselers draaien verplicht in bij de serviceplaats.
9. Als het team dat de rally wint niet aan service was, dan draait dat team een plaats door voorafgaand aan de service.

Punten

10. Rallypointstelsel: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Opstelling



- De opstelling heeft de vorm van een anker, niet meer de vorm van een vierkant.
- De midachter serveert. In het eerste plaatje is dat de rode cirkel.
- De rode pijl symboliseert een aanval van de tegenpartij. De midvoor beweegt naar de aanvaller toe om te blokkeren, de rest van het team draait mee om een schuin anker te maken.