

Spelregels Volley Stars

Jeugdvolleybal 6 – 12 jaar

Maart 2025

Inhoudsopgave

Introductie.....	3
Visie op leren.....	3
Het belang van spelen in kleine aantallen	4
Level 1 - Catch Volley	5
Level 2 - Bounce Volley.....	6
Level 3 - Pass Volley.....	7
Level 4 - Smash Volley	8
Level 5 - Ultimate Volley.....	9
Overzicht: levels, leeftijden en entreevoorwaarden	10
Speelregels	11
Methodische toelichting	11
Wedstrijdbal	12
Toernooivormen als speelconcept	12
Veldvariaties.....	14
Bounce-set	14
Colofon	17

Introductie

Volley Stars is ontwikkeld door de Nevobo, experts in jeugdvolleybal en het Jeugdsport Innovatiecentrum van Hogeschool Windesheim.

De spelvormen in deze uitgave zijn het resultaat van meerdere jaren ontwikkelen in samenwerking met experts in het jeugdvolleybal. Dit proces bestond uit ontwerpen, testen, bespreken, bijstellen en opnieuw testen. Naast experts zijn in samenwerking met het Mulier instituut ook kinderen geïnterviewd om hun ervaringen mee te nemen in het ontwerp. Het resultaat is een reeks spelregelwijzigingen met als doel meer dynamiek, een hogere spelbetrokkenheid, vaardige spelers en vooral veel spelplezier te realiseren. De wijzigingen ten opzichte van eerdere spelvormen hebben betrekking op het aantal spelers per wedstrijd, het gewicht van de bal, veldgroottes, nethoogtes en spelregels. De spelregels van Volley Stars zijn gemaakt op basis van de volgende uitgangspunten:

- Plezier op korte en lange termijn
- Veel bewegen (dynamisch)
- Ontwikkeling staat voorop (leren met autonomie)
- Veel balcontacten, veel rally's (servicedominantie)
- Smash is belangrijk
- Kinderen mogen fouten maken
- Eenvoudige regels voor spelbegeleiders
- Goede methodiek
- Voorbereidend op teamsport (opbouw in samenspelen)
- Geschikt voor onderwijs (motivatie)

Voor elk level is het doel dat kinderen de uitdaging van het spel kunnen aangaan en zich spelenderwijs verbeteren. Dit wordt bereikt wanneer er rally's ontstaan tijdens wedstrijden. Spelplezier en een methodische leerlijn, gericht op het ontwikkelen van volleybalvaardigheden, hebben daarom een centrale rol gespeeld in het ontwerpproces.

Visie op leren

De kern van volleybal draait om één essentiële speluitdaging: de spanning van een bal op de grond bij de tegenstander krijgen en voorkomen dat deze op eigen helft de grond raakt. Dit is de beleving die we jonge spelers willen laten ervaren. Deze aanpak, ook wel een spelgecentreerde benadering genoemd, helpt jeugdspelers om de vaardigheden te leren die nodig zijn om deze uitdaging aan te gaan.

In eerste instantie leren kinderen globale vaardigheden zoals:

- Alert klaarstaan

- De baan van de bal inschatten
- Op tijd naar de bal toe bewegen
- De bal vangen, werpen en terugspeelacties uitvoeren
- Terugkeren naar een gunstige positie

Deze vaardigheden helpen hen de speluitdaging steeds beter op te lossen. Naarmate de methodiek vordert, worden elementen toegevoegd die nodig zijn voor toekomstig volleybalspel zoals:

- Bovenhands spelen
- Onderarms spelen
- Een aanval maken met tip of smash
- Serveren
- Een set geven
- Passprecisie

De spelvormen zijn zo ontworpen dat ze aansluiten bij de vaardigheden en belevingswereld van kinderen. Volleybalachtige speelhandelingen leren jonge jeugdspelers het best in een spelomgeving met een goede balans tussen aanvallen (punten scoren) en verdedigen (punten voorkomen). Precies dát is waar het om draait.

Het belang van spelen in kleine aantallen

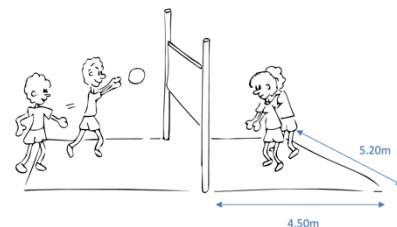
Een belangrijk kenmerk van de spelgecentreerde benadering is het spelen in kleine teams. Dit biedt spelers de volgende voordelen:

- Meer actieve betrokkenheid bij het spel
- Veel leerzame balcontacten
- Een opbouw in samenspelen en spelinzicht

Level 1 - Catch Volley

Speelwijze:

In dit level gaat het om gooien en vangen. Het spel wordt gestart met een onderhandse opgooi over het net. De bal wordt gevangen en direct teruggegooid naar de overkant.



Veld en spelers:

- Spelers: 2 tegen 2
- Nethoogte: 1.70 meter
- Velddiepte: 4.50 meter
- Veldbreedte: 5.20 meter (binnenste lijnen van een badmintonveld)
- Wedstrijdbal: 170 gram

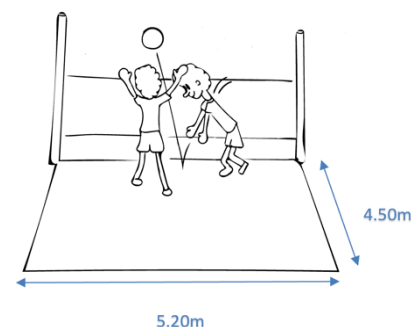
Spelregels:

1. Iedere rally start met een onderhandse opgooi over het net vanuit het midden van de eigen helft.
2. Alle ballen moeten met twee handen worden teruggegooid.
3. Lopen met de bal is niet toegestaan.
4. De bal wordt met twee handen gevangen en direct (binnen 3 seconden) teruggegooid naar de overkant.
5. Bovenhands gooien mag, maar alleen met een stootworp van voor het hoofd (geen voetbalinworp).
6. Overgooien naar een medespeler is toegestaan als de afstand naar het net te groot is.
7. Na een punt start het spel opnieuw vanaf de kant waar de bal is.
8. Een netfout (het aanraken van het net in de aanval) betekent dat het gescoorde punt niet telt.
9. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal op de grond in het veld van de tegenstander valt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - De tegenstander meer dan twee worpen nodig heeft om de bal over het net te gooien.

Level 2 - Bounce Volley

Speelwijze:

Iedere bal die over het net komt wordt gevangen en vervolgens met een bounce-set (stuitbal tegen de grond) opgespeeld voor de medespeler. Na de bounce-set speelt de aanvaller de bal over het net.



Veld en spelers:

- Spelers: 2 tegen 2
- Nethoogte: 1.70 meter
- Velddiepte: 4.50 meter
- Veldbreedte: 5.20 meter (binnenste lijnen van een badmintonveld)
- Wedstrijdbal: 170 gram

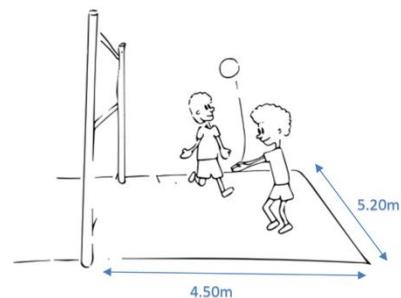
Spelregels:

1. Iedere rally start met een bounce-set en aanval vanuit het midden van de eigen helft.
2. De bal die over het net wordt gespeeld, wordt vervolgd met de volgende acties:
 - Vangen: De speler die de bal vangt, mag rennen tot vlak voor de medespeler om een bounce-set voor de voeten te geven.
 - De bounce-set: De bounce-set is een tweehandige stuit vlak voor de medespeler (deze mag niet over het net gespeeld worden).
 - Aanval: De aanvaller mag op een zelf gekozen volleybalachtige wijze de bal over het net spelen: bovenhands, tip, smash, onderarms.
3. Alle ballen moeten na het vangen (binnen 3 seconden) met een bounce-set naar de medespeler gespeeld worden.
4. Na een punt start het spel opnieuw vanaf de kant waar de bal is.
5. Nadat de bal is gevangen, mogen de spelers niet samen naar het net rennen, alleen de speler die de bal heeft gevangen mag dat. Na de bounce-set mag de aanvaller wel naar het net bewegen.
6. Blokken van de eerste bal die over het net komt mag niet.
7. Een netfout (het aanraken van het net in de aanval) betekent dat het gescoorde punt niet telt.
8. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt (met uitzondering van de bounce-set).
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - De tegenstander meer dan twee keer samenspeelt.

Level 3 - Pass Volley

Speelwijze:

Pass de bal naar een medespeler die de bal vangt of vang je eigen pass (selfpass). De gevangen bal wordt opgegooid en door de aanvaller over het net gespeeld.



Veld en spelers:

- Spelers: 2 tegen 2
- Nethoogte: 2.00 meter
- Velddiepte: 4.50 meter
- Veldbreedte: 5.20 meter (binnenste lijnen van een badmintonveld)
- Wedstrijdbal: 170 gram

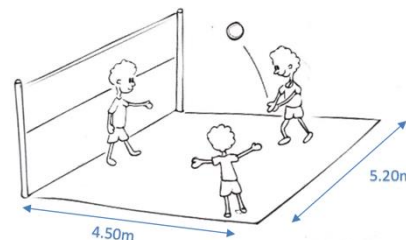
Spelregels:

1. Iedere rally start met het opgooien van de bal voor de medespeler die de bal over het net speelt vanuit het midden van de eigen helft.
2. Tijdens de rally moet er drie keer gespeeld worden:
 - Pass: De bal die over het net komt moet direct gespeeld worden. Na een onderarmse pass wordt de bal door de medespeler gevangen óf zelf gevangen (selfpass). Wordt de bal bovenhands gespeeld dan moet de medespeler de bal vangen.
 - Vang/opgooi: De balbezitter rent direct na het vangen met de bal naar het net en gooit de bal binnen 3 sec. op voor de medespeler.
 - Aanval: De aanvaller mag op een zelf gekozen volleybalachtige wijze de bal over het net spelen: bovenhands, tip, smash, onderarms.
3. Na een punt start het spel opnieuw vanaf de kant waar de bal is.
4. Blokken van de eerste bal die over het net komt mag niet.
5. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - De tegenstander de bal niet in drie keer terug speelt.

Level 4 - Smash Volley

Speelwijze:

Pass de bal die over het net komt. De tweede bal wordt gevangen en bovenhands gespeeld vanuit een zelf opgooi (set). De derde bal wordt over het net gespeeld.



Veld en spelers:

- Spelers: 3 tegen 3
- Nethoogte: 2.00 meter
- Velddiepte: 4.50 meter
- Veldbreedte: 5.20 meter (binnenste lijnen van een badmintonveld)
- Wedstrijdbal: 210 -230 gram

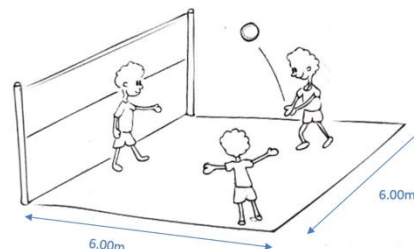
Spelregels:

1. Iedere rally start met een onderhandse service door de speler op positie rechtsachter ergens in de achterste helft van het speelveld.
2. De eerste bal wordt gespeeld (bovenhands of onderarms), de tweede bal gevangen en opgespeeld, de derde bal gaat over het net.
 - Pass: De bal spelen (bovenhands of onderarms) naar een medespeler. De selfpass is niet meer toegestaan.
 - Set: De bal vangen, naar voren rennen en binnen 3 seconden bovenhands opspelen vanuit een zelf opgegooide bal.
 - Aanval: De aanvaller mag op een zelf gekozen volleybalachtige wijze de bal over het net spelen: bovenhands, tip, smash, onderarms.
3. Blokken van de eerste bal die over het net komt (serve) mag niet.
4. Er moet drie keer gespeeld worden (een blokaanraking telt niet mee).
5. Het team dat de rally wint, krijgt de service.
6. De service moet binnen 3 seconden plaatsvinden.
7. Wisselt de service na een punt van team, wordt er aan de kant die gaat serveren eerst doorgedraaid.
8. Na drie keer serveren door dezelfde speler moet het team doordraaien.
9. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - Een speler twee keer achter elkaar de bal speelt.
 - Er minder dan drie keer gespeeld wordt.

Level 5 - Ultimate Volley

Speelwijze:

Het spel wordt zonder vangen gespeeld. Drie keer samenspelen levert een bonuspunt op.



Veld en spelers:

- Spelers: 3 tegen 3
- Net hoogte: 2.00 meter
- Veld diepte: 6.00 meter (eerste achterlijn badmintonveld)
- Veld breedte: 6.00 meter (maximale breedte badmintonveld)
- Wedstrijdbal: 210 -230 gram

Spelregels:

1. Iedere rally start met een onderhandse service door de speler op de positie rechtsachter ergens in de achterste helft van het speelveld.
2. Alle ballen worden gespeeld met kort contact (bovenhands of onderarms).
3. Het team dat de rally wint, krijgt de service.
4. De service moet binnen 3 seconden plaatsvinden.
5. Wisselt de service van team, wordt er aan de kant die gaat serveren eerst doorgedraaid.
6. Na drie keer serveren door dezelfde speler moet het team doordraaien; de derde service mag bovenhands.
7. Blokken van de eerste bal die over het net komt (serve) mag niet.
8. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - Een team vaker dan drie keer overspeelt om de bal over het net te krijgen (een blokaanraking telt niet mee in aantal keren spelen).
9. In drie keer de bal goed over het net spelen, zonder dat de bal uit gaat, levert direct een bonuspunt op, ongeacht het verdere verloop van de rally.

Overzicht: levels, leeftijden en entreevoorwaarden

Voor de vijf levels hanteert de Nevobo richtinggevende leeftijdscategorieën. Daarin is een overlap van leeftijd zichtbaar die de clubs gelegenheid geeft om lager of hoger in te stappen.

	Deelname entreevoorwaarde	Start spel	Pass	Set	Aanval	Leeftijden
Level 1 Catch Volley	De spelers kunnen een bal die over het net komt vangen en zijn in staat om die over een 1.70 meter hoog net terug te gooien	Ingooien vanaf midden eigen helft	Vangen	NVT	Gooien	Richtlijn: 6 t/m 8 jaar
Level 2 Bounce Volley	Spelers beheersen level 1 effectief en stabiel en hebben daarnaast geoefend met het geven van een bounce-set die ze over een net van 1.70 m hoog kunnen spelen	Starten met een bounce-set vanaf midden eigen helft	Vangen	Bounce-set	Bovenhands, tip, smash, onderarms	Richtlijn: 7 t/m 9 jaar
Level 3 Pass Volley	Spelers beheersen level 2 effectief en zijn daarnaast in staat om een bal die over het net komt onderarms te spelen als selfpass of pass naar een medespeler. Kinderen hebben geoefend met voor de medespeler opgooien	Starten met het opgooien van de bal voor de medespeler die de bal over het net speelt vanuit het midden van de eigen helft	(Self) pass	Vangen- opgooien - Vang-gooi - Vang-stoot	Bovenhands, tip, smash, onderarms	Richtlijn: 8 t/m 10 jaar
Level 4 Smash Volley	Spelers beheersen level 3 effectief waarbij er steeds minder de selfpass nodig is voor het redden van een bal	Start met een onderhandse service vanuit het midden eigen helft	Pass	Vangen- bovenhands: setten uit eigen opgooi	Bovenhands, tip, smash, onderarms	Richtlijn: 9 t/m 11 jaar
Level 5 Ultimate Volley	Spelers beheersen level 4 waarin de pass in de meerderheid van de gevallen door de midvoor speler aan het net gevangen kan worden zonder daarvoor veel van de startpositie af te moeten wijken	Start met een onderhandse service tussen de 4.5m en achterlijn. De 3 ^e service van een speler mag bovenhands geserveerd worden	Pass	Set	Bovenhands, tip, smash, onderarms	Richtlijn: 10 t/m 12 jaar

* Belangrijk bij de richtlijn is niet te kijken naar de leeftijd, maar naar de entreevoorwaarde.

Speelregels

Naast spelregels zijn er ook speelregels. Deze speelregels hebben als doel om de jonge volleybalspelers te kunnen laten genieten van het spelen van volleybal. Trainers, teambegeleiders (ouders) en spelbegeleiders proberen daar samen voor te zorgen. Dit komt de spelvreugde en ontwikkeling van spelers ten goede.

Zo worden we allemaal beter:

- Iedereen speelt evenveel.
- Spelbegeleiders begeleiden kinderen en schatten in hoe 'streng' ze de 'technische' regels toepassen. Kinderen mogen de ruimte krijgen om te leren. 'Probeer de volgende bal wat sneller te spelen...'
- Kinderen wisselen regelmatig van medespelers in level 1,2 en 3
- Wees positief naar tegenstanders en eigen spelers.
- Spelers geven na afloop van de wedstrijd een hand en bedanken elkaar.
- Spelers mogen veel zelf ontdekken. De coach begeleidt de spelers waar nodig.
- Het spel is van de kinderen. Enthousiaste ouders coachen niet vanaf de tribune.
- Coaches en spelbegeleiders stimuleren snelheid in het spel.
- Spelers spelen in de eerste drie levels zo veel mogelijk op beide posities (wissel links en rechts af)
- In level 1,2 en 3 streven we naar volleybalachtig gooien en vangen:
 - Een vang-stootbeweging: Een bal die bovenhands met twee handen van voor of boven het hoofd wordt weggeduwd.
 - Een vang-gooi beweging: Een onderhands gevangen bal die vrijwel direct met gestrekte armen opgegooid wordt.

Methodische toelichting

Het doel van de eerste drie levels is het ontwikkelen van basale vaardigheden en adaptief vermogen, zoals goede verplaatsing, actiebereidheid en omgaan met variatie. Spelers leren dit binnen de kernuitdaging van volleybal: de bal op de grond in het veld van de tegenstander plaatsen en het voorkomen ervan aan eigen zijde als spannend spel. Spelers ervaren bij voorkeur veel betrokkenheid tijdens het spel, waarbij ze leren via een speler- en spelgerichte benadering. Kinderen die uit de Sportspeeltuin doorstromen hebben zich al veelzijdig mogen ontwikkelen. In deze lijn hebben de spelvormen steeds meer volleybal als richting maar blijft veelzijdigheid van belang. Spelers ontwikkelen zich van veelzijdig naar speelzijdig in deze leeftijd. Naast het ontwikkelen van vaardigheden, neemt de complexiteit van samenwerking toe, van eenvoudige afstemming naar complexere handelingen qua timing en richting. De lijn bouwt voort op voorgaande versies van CMV volleybal, maar heeft wijzigingen aangebracht

om dynamiek, spelbetrokkenheid en plezier te bevorderen. De Nevobo evalueert in komende jaren en past het aan waar nodig.

Focus level 1:

Werpen en vangen: Balbaan inschatten, gunstige positie innemen, reactiesnelheid, bewust variëren.

Focus level 2:

Samenwerken in aanval, meer variatie in verdediging afstemmen op medespeler met de set, gevarieerd aanvallen met bovenhandse dominantie.

Focus level 3:

Volleybal-echt passen, afstemmen set-up (direct opwerpen), keuze speelwijze aanval afstemmen op kwaliteit van de set.

Focus level 4:

De selfpass verdwijnt uit het spel en spelers leren om ruimere passes te spelen die vangbaar zijn voor de medespelers. Om de aanval te laten lukken mag de speler met bal rennen naar het net. De set uit eigen opgooi introduceert de bovenhandse setup en de mogelijkheid tot een gevarieerde aanvalsbal.

Focus level 5:

Zonder vangen. De overgang naar level 5 blijft een grote stap voor kinderen. Het advies is om daar niet te snel heen te willen. Het is heel leerzaam voor kinderen om zich wat langer te mogen ontwikkelen in het voorgaande level. Dit level stimuleert drie keer spelen met een bonuspunt.

Wedstrijdbal

De eerste drie levels worden gespeeld met een 170 gram jeugdvolleybal. In level 4 en 5 wordt er met een bal van 210-230 gram gespeeld. Voor de eerste drie levels betekent dit een iets tragere balvlucht. Dat is voordelig voor het leren vangen. Daarnaast is het een prettige bal om mee te leren passen. Vanaf level 4 wordt de bovenhandse set dominanter. Deze uitvoering is gebaat bij iets meer gewicht in de bal. Kinderen kunnen de bal beter ontvangen waardoor de bovenhandse bal soepeler gespeeld kan worden.

Toernooivormen als speelconcept

Volley Stars wordt altijd in toernooivorm gespeeld. Dat gebeurde bij de CMV al op een aantal plaatsen in het land. Op deze manier komen jeugdspelers meerdere teams tegen op een zaterdag. Bij voorkeur hanteren clubs nog steeds teamstructuren van 4-6 spelers voor trainen en naar wedstrijden reizen. Bij uitzondering kan een club zelfs een tweetal naar een toernooi sturen. Rangen en standen over langere tijd (seizoen) worden niet bijgehouden. Wel kan er bij voldoende aantal inschrijvingen per level in een 1^e klasse of 2^e klasse worden ingeschreven

waardoor de tegenstanders meer aan elkaar gewaagd zijn. De uitslagen van de wedstrijden worden wel getoond op de site en in de Mijn Volleybal-app.

Deze opzet heeft als voordeel:

1. Club- én teamgevoel bij de jongste kinderen in level 1 t/m 3. De jonge spelers kunnen in een veelvoud van twee, een toernooi bezoeken namens de club. Er is dus nog geen noodzaak om selectie van teams te maken, maar vaste trainingsgroepen die samen naar toernooien reizen zijn wel voor de hand liggend. De Nevobo adviseert om niet in vaste tweetallen te spelen maar juist binnen een trainingsgroep/team veel door te wisselen in samenstelling. De club kan zelf beslissen hoeveel kinderen naar een toernooi gaan. Het clubgevoel en spelen in wisselende samenstellingen kan naast beter leren afstemmen in volleybal ook bijdragen aan sociale flexibiliteit van kinderen en een groter gevoel van verbondenheid.
2. Teamgevoel bij de wat oudere kinderen. Vanaf level 4 is er wel sprake van vaste teams (van minimaal 3 spelers). Dit geeft clubs de gelegenheid om meer in teamverband te trainen en te zoeken naar onderlinge afstemming. Nog steeds adviseert de Nevobo om leeftijdsgroepen veel tegelijkertijd te laten trainen voor het clubgevoel en verbondenheid.
3. Mogelijkheid voor clubs om teams flexibel op eigen niveau in te laten schrijven per toernooi. In plaats van een half jaar in een vaste competitie spelen kunnen teams per toernooi inschatten op welk level en of ze in de 1^e klasse of 2^e klasse categorie spelen. Mocht blijken dat het niveau te hoog is dan kan makkelijk een volgend toernooi op een passender niveau ingeschreven worden. Tegelijk blijft de mogelijkheid bestaan om voor een langer blok of half jaar in te schrijven als duidelijk is dat dat het beste werkt voor een team van spelers. In een 1^e en 2^e klasse categorie kan de organiserende club ook bewust kiezen voor een kleiner veld in de 1^e klasse van bijvoorbeeld level 1 als de beschikbare zaal daar gelegenheid voor biedt (binnen de toegestane marge). Dat helpt om kinderen de juiste uitdaging te bieden.
4. Een aantrekkelijk dag(deel)programma. Korte intensieve wedstrijden dragen bij aan de ontwikkeling van jeugd volleyballers omdat ze veel een gevarieerd spelen tegen meerdere tegenstanders. Dit helpt hun ontwikkeling als volleyballer zonder ze te overbelasten.
5. Ontwikkeling centraal. Hoewel winnen en verliezen niet verdwijnt is er eerder een herstel mogelijkheid voor teams, dat relativeert verlies en kan een teambegeleider helpen om nieuwe voornemens op korte termijn te stimuleren. Het helpt in het op een gezonde manier leren omgaan met emoties die bij winnen en verliezen kunnen komen kijken. Door zonder rangen en standen te werken krijgt vooral het spel tussen teams en de ontwikkeling van ieder kind in het veld krijgt meer ruimte als ranglijsten

niet de oorzaak zijn van meer speeltijd voor de meest vaardige kinderen en ieder kind de ruimte krijgt om met zelfvertrouwen volleybalmogelijkheden te ontdekken.

6. Op termijn kunnen clubs in deze opzet meer rekening houden met kinderen en ouders die meer flexibiliteit willen in sportbeoefening. Bijvoorbeeld als kinderen ook een tweede sport beoefenen.

Veldvarianties

Vanwege de verschillende zaalinrichtingen kan het praktisch zijn om iets af te wijken van de veldafmetingen die voor de Volley Stars levels beschreven staan. De aangegeven velddiepte is een vast gegeven. De veldbreedte kan variëren per zaal. Dit heeft te maken met bestaande lijnen. In de eerste 3 levels is 4.50 meter als minimale breedte toegestaan. Dat is $\frac{1}{4}$ van een volleybalveld in de lengte. Het is dus een optie om met een lengtenet 4 velden voor level 1 en 2 (nethoogte 1.70 m) of level 3 (nethoogte 2.00 m) te maken. Smaller mag niet, omdat uit testen blijkt dat er dan een grote kans is op te veel dominantie door één speler. De veldbreedte voor level 1, 2 en 3 kan maximaal naar 6 meter. Dat is de breedte van de cmv-velden die in sommige zalen liggen. Hoewel dit toegestaan is, adviseert de Nevobo om eerder op de binnenste lijnen van een badmintonveld te spelen (5.20 m) of op de genoemde 4.50 meter. De 6 meter breedte kan zeker voor startende volleyballers een pittige uitdaging zijn.

Voor level 4 geldt dat er een keuze is tussen spelen op binnenste lijnen van een badmintonveld (5.20 meter) of een cmv-veld (6.00 meter)

Voor level 5 geldt dat er een keuze is om op de buitenste lijnen van een badmintonveld te spelen (6.10 meter) of een cmv-veld (6.00 meter)

	Toegestane veldbreedte marge:
Level 1:	Tussen 4.50 en 6.00 meter, afhankelijk van het instapniveau
Level 2:	Tussen 4.50 en 6.00 meter
Level 3:	Tussen 4.50 en 6.00 meter
Level 4:	Tussen 5.20 en 6.00 meter
Level 5:	Tussen 6.00 en 6.10 meter

Bounce-set

De bounce-set is een manier om de bal op te zetten via een stuit op de grond. Het helpt jonge spelers om een goede aanvallende actie te kunnen maken. Uiteraard telt dit contact van de bal met de grond niet als punt voor de tegenstander. De bounce-set heeft voor deze leeftijdsgroep een aantal voordelen ten opzichte van een directe opgooi:

1. Het geeft de spelers meer tijd om goed onder de bal te komen, zonder dat de set van heel hoog moet komen en daardoor onnauwkeurig en moeilijk speelbaar kan worden.
2. Deze tijd en hoogte maakt dat de spelers makkelijker en gevarieerder de bal over het net kunnen spelen.
3. Het 'dwingt' de aanvallers op natuurlijke wijze om ruimte te houden/maken achter de bal en daarna naar voren de actie in te zetten.

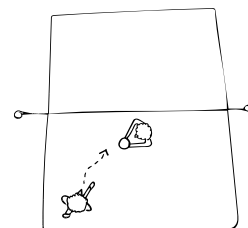
De bal over te grote afstanden stuiten naar de aanvaller leidt tot veel fouten. De setter mag daarom tot voor de medespeler rennen en dan de bounce-set geven. Het makkelijkste is als dat vlak voor de aanvaller gebeurt. De aanvaller komt dan makkelijker onder de bal. De aanvaller verplaatst eventueel ook eerst iets naar achteren als voorbereiding om de bal over het net te spelen. Dat is een vaardigheid die later in het spel ook goed van pas komt.

De spelers mogen niet samen naar het net rennen na het vangen van de bal. Zou dat wel mogen dan leidt dat tot een standaard spelsituatie terwijl variatie juist heel goed is in deze fase van leren volleyballen. Spelers krijgen daardoor adaptieve en flexibele vaardigheden. De speler met de bal in de handen (setter) mag wel met de bal naar voren rennen. De aanvaller mag na het vangen van de bal dus niet mee naar voren rennen en moet op positie wachten tot de bal met een bounce-set gegeven wordt. Zodra de bounce-set gegeven wordt mag deze aanvaller wel instappen naar voren.

Dit levert twee mogelijke situaties op die vaak voorkomen. Als de setter al dichterbij het net staat op het moment van vangen mag de aanvaller daarnaartoe rennen (zie de situatieschets 1). Staat de setter achter de aanvaller op het moment van aanvallen dan mag deze speler naar voren rennen (zie de situatieschets 2). De ervaring is dat dit voor spelers snel logisch is.

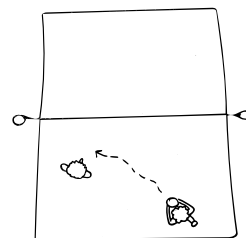
Situatieschets 1:

De speler met de gevangen bal (setter) staat op moment van vangen voor de speler zonder bal (aanvaller). In dit geval mag de speler zonder bal (aanvaller) naar de speler met bal (setter) toe rennen om de bounce-set te ontvangen.



Situatieschets 2:

De speler met gevangen bal (setter) staat achter de speler zonder bal (aanvaller). In dit geval mag de speler met bal (setter) tot vlak voor de medespeler zonder bal (aanvaller) rennen om de bounce-set te geven.



Colofon

Dit boekje met spelregels voor Volley Stars 6-12 jaar is uitgegeven door de Nederlandse Volleybalbond in samenwerking met het Jeugdsport Innovatiecentrum Windesheim.

Redactie: Nevobo en Jeugdsport Innovatiecentrum (Wytse Walinga & Jeroen Koekoek)

Ontwerp & opmaak: Nevobo

Illustraties: Wytse Walinga

Uitgevers: Nevobo en Jeugdsport Innovatiecentrum Windesheim

De uitwerkingen in deze uitgave bouwen voort op de eerste ontwerpideeën van de werkgroep jeugdvolleybal van de Nevobo als onderdeel van het project jeugdvolleybal 6-12 jaar. Alle meedenkers hebben juist vanwege uiteenlopende inzichten bijgedragen vanuit intentie om het beste voor de Nederlandse volleybaljeugd te maken. Dat is een proces van spelinhoudelijke discussies en keuzes. De Nevobo dankt daarom voor het kritisch meedenken in allerlei stadia: Rita Buikema, Marlies van Gelderen, Hein van den Hoogen, Bob Jillessen, Adrie Noy, Jorg Radstake, Onno Rijkers, Pim Scherpenzeel, Marc Donker, Ard Slot, Kitty Verhoekx, Matt van Wezel, Kim Wolswijk en Bé Zwart.

Copyright © 2025 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande toestemming van de Nevobo.