



Level 1 - Catch Volley

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



Veld: 4.50 meter diep en 5.20 meter breed (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 binnen 3 sec. 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. Blokken mag niet.
9. Netfout is dubbelfout. Er wordt geen punt gescoord, de rally begint opnieuw.
10. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal op de grond in het veld van de tegenstander valt.
 - De tegenstander de bal uitspeelt.
 - De bal via tegenstander uit gaat.
 - De tegenstander meer dan twee worpen nodig heeft om de bal over het net te gooien.

ALGEMENE SPEELREGELS

De speelregels hebben als doel om jonge volleybalspelers te kunnen laten genieten van het spelen van volleybal. Trainers, ouders en spelbegeleiders proberen daar samen voor te zorgen. Dit komt de spelvreugde en ontwikkeling van spelers ten goede.

SPEELREGELS

- Iedereen speelt evenveel.
- Spelbegeleiders begeleiden kinderen en schatten in hoe 'streng' ze de 'technische' regels toepassen. Kinderen mogen de ruimte krijgen om te leren.
- 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 level 1, 2 en 3 zo veel mogelijk op beide posities (wissel links rechts af)
- In de eerste drie levels 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.

Scan de QR-code voor meer informatie en video's over Volley Stars.

