

## Spelregels CMV – niveau 3

<b>Leeftijd:</b>	<b>8 - 9 jaar</b>
<b>Aantal spelers:</b>	<b>4 spelers per team in het veld</b>
<b>Veldafmeting:</b>	<b>6 x 4,5 meter</b>
<b>Nethoogte:</b>	<b>2.00 meter</b>

### Aanvang / beginbal

Tossen is niet nodig, het eerstgenoemde team start met serveren.

Er wordt op tijd gespeeld 2 keer 9 min.

De bal wordt vanaf elke plaats in het veld met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. Tijdens het spel gebeurt dit van de plek waar de fout gemaakt is. 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 3 of 4 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.
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. Is dit het geval dan dient de betreffende speler het veld te verlaten.
  - De onderarms gespeelde bal moet met twee armen gespeeld worden. Is dit niet het geval dan dient de betreffende speler het veld te verlaten.
  - Wanneer een speler alleen in het veld staat dan moet hij de bal voor zichzelf omhoog spelen en vangen. Het onderarms opspelen is geldig wanneer er minimaal een (volley)baldikte tussen het laagste punt van de bal en de armen van de speler zit. Is dit niet het geval dan dient de speler het veld te verlaten.
  - Wanneer een speler de bal onjuist onderarms speelt (niet met twee armen en buiten bereik van teamgenoten) dan moet hij het veld verlaten.
  - Wanneer een teamgenoot de onderarms gespeelde bal niet vangt, terwijl dit prima mogelijk is dan moet deze speler het veld verlaten.
  - Een team is verplicht om twee keer te spelen (onderarms spelen en over het net gooien)
6. Één (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 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 volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen. Fouten die afgefloten moeten worden zijn:
  - Een bal vanuit de nek gooien
  - Een bal van onder de kin wegstoten
  - Het uitvoeren van een slingerworp
8. De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt zowel voor binnen als buiten de lijnen van het veld.
9. 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 of de bal onjuist onderarms speelt, moet deze speler het veld verlaten en in volgorde van verlaten naast het veld bij het net plaatsnemen.
10. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtstbij de bal stond het veld.

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 woorden: het gooien met gestrekte armen, het stoten, de swingworp en de strekworp.
15. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

#### **Wanneer ligt het spel stil?**

Het spel ligt stil wanneer de bal niet of verkeerd 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, door de verkeerde persoon 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 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.

#### **Wisselsignaal/eindsignaal**

Wanneer het wisselsignaal of het eindsignaal klinkt, stopt het spel direct. Er worden geen punten meer gegeven na het wissel- of eindsignaal.