

# BASISVOLLEY

# Cmv in de praktijk



# Basisprincipes

- Veel balcontacten
- Stoer, actie, smashen en scoren
- Veel beweging
- Makkelijk om mee te doen
- Als-dan-principe
- Beleving
- King of the court
- Puntentelling via een kaart met knijpers

# Mogelijkheden van Basisvolley

- Grotere aantrekkingskracht voor jongens
- Een goede ontwikkeling van de motoriek doordat er veel bewegingen en balcontacten zijn
- In de toekomst een hogere kwaliteit van spelers
- Betere overgang naar de jeugd.

# Level 1A

## **Spelverloop:**

De bal komt over het net, de bal wordt gevangen door een speler, deze gooit de bal naar de andere speler die naar het net toe gelopen was. Deze gooit de bal over het net. Vervolgens wisselen van plaats

**Nethoogte:** 2 meter

## **Opmerkingen:**

Nethoogte ivm de balbaan

Vang-gooi bewegingen worden aangeleerd

Bal wordt in 2-en verwerkt, daardoor doen beide spelers actief mee

Level 1A, 1B en 1C kunnen onderling tegen elkaar spelen

Bal in het spel d.m.v. gooien

# Level 1 B

## **Spelverloop:**

De bal komt over het net en wordt onderarms gepasst door een speler naar z'n maatje die vangt de bal en gooit hem er over heen.

**Nethoogte:** 2 meter

## **Opmerkingen:**

Introductie onderarms spelen

Ingooien over de smashlijn?

Level 1A, 1B en 1C kunnen onderling tegen elkaar spelen

Bal in het spel d.m.v. gooien

# Level 1C

## **Spelverloop:**

De bal komt over het net en wordt onderarms gepast door een speler. Deze speler past de bal naar het net. De andere speler staat intussen bij het net en vangt en gooit hem naar zijn maatje. Deze vangt hem en gooit hem er over heen.

**Nethoogte:** 2 meter

## **Opmerkingen:**

In drieën wordt geïntroduceerd

Als dan principe wordt geïntroduceerd.

In gooien over de smashlijn?

Level 1A, 1B en 1C kunnen onderling tegen elkaar spelen

Bal in het spel d.m.v. gooien

# Level 2A

## Spelverloop:

De bal komt over het net en wordt onderarms gespeeld. De bal wordt gevangen door de ander. Waar deze speler ook staat het is toegelaten om snel naar de smashlijn te lopen (zie tekening + pijl) en hier de bal op te gooien voor de ander. De speler mogen dus altijd naar deze positie lopen, ook vanaf de andere zijde van het veld. Vervolgens wordt de bal over het net gesmasht.

Nethoogte: Circa 1.70 meter

## Opmerkingen:

De bal op te gooien vanaf de smashlijn? Ten eerste is de kwaliteit van de opgooi juist en daarbij is het gemakkelijker slaan voor de rechtshandige aanvaller.

Note: bij een linkshandige aanvaller andere zijde. Indien spelers de smashtechniek voldoende beheersen kunnen zij zelf de basispositie van de op te gooien bal bepalen.

De smashlijn wordt geïntroduceerd. Voor een goede rally is deze lijn nodig anders wordt de bal te snel gescoord.

Bal in het spel d.m.v. gooien

Een goede begin (gooi) bal is een bal die voor de “eigen” smashlijn onderhands met twee handen wordt ingegooid en neerkomt achter de “tegenstanders” smashlijn in het veld van de tegenstander.



# Level 2B

## Spelverloop:

Bovenhandse services vanaf 4,5 meter. De bal komt over het net en wordt onderarms gespeeld. De bal wordt gevangen door de ander. Waar deze speler ook staat het is toegelaten om snel naar de smashlijn te lopen en hier de bal op te gooien. Dan kan via een onderhandse opgooi bal maar ook via een bovenhandse stootbal. De spelers mogen dus altijd naar deze positie lopen, ook vanaf de andere zijde van het veld. Vervolgens wordt de bal over het net gesmasht.

Nethoogte: Circa 1.70 meter

## Opmerkingen:

Waarom toegelaten om de bal op te gooien vanaf de smashlijn? Ten eerste is de kwaliteit van de opgooi juist en daarbij is het gemakkelijker slaan voor de rechtshandige aanvaller. Bij een linkshandige aanvaller andere zijde. De smashlijn wordt gecontinueerd. Voor een goede rally is deze lijn nodig anders wordt de bal te snel gescoord. Bal in het spel d.m.v. bovenhands serveren.

Bovenhandse service moet achter de smashlijn geslagen worden, anders is de service fout.

Individuele regel: Indien een bovenhandse service fout is gegaan van een bepaalde speler, moet de volgende service van deze speler ngebracht worden met een gooibal (zie level 2A).

# Level 2c

## **Spelverloop:**

Bovenhandse services achterlijn. De bal komt over het net en wordt onderarms gespeeld. De bal wordt gevangen door de ander. Waar deze speler ook staat het is toegelaten om snel naar de smashlijn te lopen (zie tekening + pijl) en hier de bal op te gooien voor jezelf en bovenhands te spelen. De spelers mogen dus altijd naar deze positie lopen, ook vanaf de andere zijde van het veld. Vervolgens wordt de bal over het net gesmasht.

**Nethoogte:** Circa 1.70 meter

## **Opmerkingen:**

Waarom toegelaten om de bal op te gooien vanaf de smashlijn? Ten eerste is de kwaliteit van de opgooi juist en daarbij is het gemakkelijker slaan voor de rechtshandige aanvaller.

Note: bij een linkshandige aanvaller andere zijde. Indien spelers de smashtechniek voldoende beheersen kunnen zij zelf de basispositie van de op te spelen positie bepalen.

De smashlijn wordt geïntroduceerd. Voor een goede rally is deze lijn nodig anders wordt de bal te snel gescoord.

De smashlijn wordt gecontinueerd. Voor een goede rally is deze lijn nodig anders wordt de bal te snel gescoord.

Bal in het spel d.m.v. bovenhands serveren.

Bovenhandse service moet achter de smashlijn geslagen worden, anders is de service fout.

# Level 3

## **Spelverloop:**

De bal komt over het net, de bal wordt onderarms gespeeld naar het net. Hier wordt door de ander de bal bovenhands gespeeld. Vervolgens wordt de bal over het net gesmasht. Dus gewoon in drieën. Er mag worden geblokkeerd. Vervolgens verdedigen.

**Nethoogte:** 1.70 meter

## **Opmerkingen:**

Bij dit level is een totale vrijheid van het spel

Het blok wordt geïntroduceerd

Mag ook onderhands worden geserveerd.

Bovenhands ipv smash

Bal in het spel d.m.v. bovenhands serveren

Mocht je meer willen weten  
over Basis Volley mail naar:  
[cmv@sliedrechtsport.nl](mailto:cmv@sliedrechtsport.nl)

# De praktijk