

Handleiding Coaching Jeugdteams



Handleiding voor coachende ouders / begeleiders
Basisbegrippen en spelregels
Cool Moves Volleybal en volleybal 6-6

Inleiding

De afgelopen jaren is het aantal volleybalteams bij de jeugd flink toegenomen. Door deze grote toename van het aantal jeugdteams is er een tekort ontstaan aan begeleiders en coaches. De trainers van de jeugdteams trainen nu veelal meerdere teams tegelijk en daardoor zijn ze niet in staat om alle teams te coachen tijdens de wedstrijden. De begeleiding en coaching komt dan veelal neer op ouders en overige familieleden die niet altijd evenveel kennis van het volleybalspel hebben. Om deze groep begeleiders en coaches te ondersteunen is deze handleiding ontwikkeld, waarin informatie te vinden is over de spelregels, de begeleiding en coaching van een jeugdvolleybalteam.

Een aantal jaren geleden is er voor de jeugd een nieuwe vorm van volleybal ontwikkeld; het toenmalige Circulatie-minivolleybal (CMV). De toenmalige spelvariant was aan vernieuwing toe. Het aantal jeugdleden liep op dat moment terug en het volleybal werd als een erg moeilijke en technische sport ervaren. De invoering van het CMV heeft er in eerste instantie voor gezorgd dat het oude, statische minivolleybal werd vervangen door een meer dynamische vorm van volleybal. De spelers worden in het CMV erg uitgedaagd om meer te gaan bewegen in het veld.

Het tweede grote pluspunt van het CMV is de zeer doordachte opbouw voor het aanleren van volleybaltechnieken. Door zes verschillende niveaus opbouwend in moeilijkheidsgraad, krijgen de spelers opeenvolgend nieuwe volleybaltechnieken aangeleerd. Wanneer een speler een bepaald niveau beheerst, kan hij zijn uitdaging vergroten door een hoger niveau te gaan spelen. Het is echter wel vereist dat een speler alle niveaus heeft doorlopen, omdat het volgende niveau aansluit op het vorige niveau.

Door de invoering van het CMV zien we een enorme groei in het aantal jeugdleden in de leeftijdsgroep van 6 – 12 jaar. Deze grote groei van spelers heeft tot gevolg dat er meer teams in de competitie actief zijn en dat er dus ook meer begeleiders langs de kant van het veld zullen staan. In vele gevallen is het niet haalbaar dat de trainers ook de coaching / begeleiding van alle teams op zich kunnen nemen. Vanwege het belang om alle teams te voorzien van een coach, wordt in deze een beroep gedaan op ouders en familieleden om het team te begeleiden en te coachen.

Om voor deze groep begeleiders de coaching te vergemakkelijken is deze handleiding volleybal ontwikkeld. In deze handleiding vindt u informatie die specifiek gericht is op de spelregels, de begeleiding en coaching van een volleybalteam. Niet alleen het Cool Moves Volley wordt nader verklaard, maar er zijn ook hoofdstukken toegevoegd voor de C-, B- en A-jeugd. Dit vanwege het feit dat hetzelfde probleem, al dan niet in mindere mate, ook de kop op steekt bij de oudere jeugd.

Inhoudsopgave

Inleiding	blz. 2
Inhoudsopgave	blz. 3
Wat wordt er van de coach verwacht	blz. 4
Tekens van de scheidsrechter	blz. 4
Cool Moves Volley	blz. 5
Niveau 1	blz. 10
Niveau 2	blz. 12
Niveau 3	blz. 16
Niveau 4	blz. 19
Niveau 5	blz. 21
Niveau 6	blz. 23
Volleybal jeugd – C	blz. 25
Volleybal jeugd – B	blz. 27
Volleybal jeugd – A	blz. 29

Wat wordt er van de coach verwacht

De coach begeleidt het team gedurende de wedstrijden. De coach is het aanspreekpunt namens het team. Als (beginnend) coach is het van belang goed bewust te zijn van alle spelregels en de tekens van de scheidsrechter, om zodoende het spel goed te kunnen volgen en daar waar nodig in te kunnen grijpen.

Voorafgaand aan de wedstrijden zorgt de coach voor het invullen van het wedstrijdformulier, zodat alle spelers op de juiste manier worden geregistreerd. De coach vult op het wedstrijdformulier, op volgorde van rugnummer, achtereenvolgens het rugnummer, de naam en het lidnummer van de spelers in.









Voor aanvang van elke set vult de coach de opstellingsbriefjes in om de beginopstelling kenbaar te maken aan de spelers en de scheidsrechter. Opstellingsbriefjes worden niet bij het CMV en ook niet in de lagere regioklassen gebruikt.

Tijdens de wedstrijden is het de coach die, eventueel in samenspraak met de aanvoeder, beslissingen neemt over de opstelling, wissels en time-outs. Per set zijn twee time-outs (van 30 sec.) en zes spelerswisselingen toegestaan, waarbij opgemerkt moet worden dat een speler die gewisseld is, alleen weer in het veld mag terugkeren voor de speler die voor hem in het spel is gekomen. Deze wissel telt in totaal als twee spelerswissels. Het is dus niet toegestaan om een gewisselde speler in te wisselen voor een andere speler dan de speler waarvoor hij gewisseld is.

Naast het geven van aanwijzingen en tips is het erg belangrijk dat een coach stimuleert en motiveert. Positieve feedback zal uiteindelijk een grotere bijdrage leveren, dan wanneer elke keer het negatieve aspect wordt benadrukt. Iedereen speelt volleybal omdat hij of zij de spelvorm leuk vindt en plezier en beleving hieruit kan halen. Het is erg belangrijk dat de beleving en het spelvreugde op nummer één blijven staan. De coach kan een grote bijdrage hieraan leveren, wees dus bewust van uw rol.

Tekens van de scheidsrechter

Hieronder worden de meest voorkomende tekens van de scheidsrechter behandeld:

	De gespeelde bal is 'in'		De gespeelde bal is 'uit'
	Te lang balcontact, 'draagbal'		De bal wordt twee maal geraakt
	Dubbelfout', opnieuw opslaan		De bal is aangeraakt, 'touché'
	'Time-out'		Spelerswissel

Cool Moves Volley

Toelichting op de regels

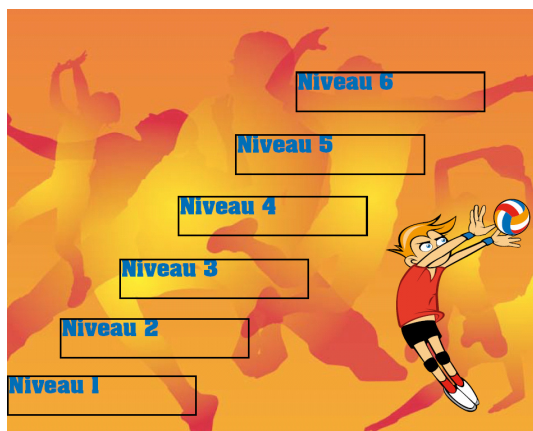
Voordat u de zaal in gaat: belangrijke informatie!

Het is voor trainers / begeleiders, verenigingen en toernooi- of wedstrijdorganisatoren meer dan de moeite waard alle nu volgende informatie aandachtig door te lezen. Alle niveaus en begeleidende teksten zijn in één document ondergebracht. Dit om de aandacht te vestigen op en inzicht te geven in de onlosmakelijkheid van de verschillende niveaus.

Dit document is tot stand gekomen op basis van de huidige regels die golden vanaf 2007. Deze regels zijn toegepast en zorgvuldig geëvalueerd door de CMV werkgroep in samenspraak met verschillende trainers en coaches die werkzaam zijn in het CMV. De regels zoals ze nu zijn geformuleerd hebben een geldigheidsduur van 1 augustus 2010 tot en met 31 juli 2014.

Samenhang: het Dakpanmodel

De kracht en het succes van het Cool Moves Volley heeft te maken met de toegankelijkheid van het spel voor alle deelnemers in en buiten het veld. Dit komt vooral tot uiting in het enthousiasme en de beleving op en rond de talloze velden in het hele land. Deze kenmerken moeten altijd behouden blijven en vormen daarmee de randvoorwaarden voor verdere ontwikkeling van de niveaus. Daarnaast verdienen natuurlijk de organisatoren alle lof voor de afgelopen seizoenen: deze onmisbare schakels in het geheel verzetten veel werk om alles zo goed mogelijk in banen te leiden.



De Cool Moves Volley niveaus 1 t/m 6 zijn een uniek geheel. In feite vormen zij samen een zeer doordachte opbouw voor het leren spelen van volleybal. Niet alleen de spelregels, maar vooral ook de ontwikkeling van de volleybalvaardigheden zijn hierbij cruciaal. Belangrijk is te realiseren dat de niveaus samen de bouwstenen vormen, waardoor er geen enkele gemist of overgeslagen kan worden. Het beheersen van het niveau is een voorwaarde voor het spelen van het volgende. Een niveau overslaan werkt simpelweg niet. De spelers hebben hun oefenen speeltijd op elk niveau hard nodig; hoe meer, hoe beter.

Om vooral de verenigingen en hun trainers / begeleiders een goede houvast en een leidraad te bieden, zijn er voor elk niveau leerdoelen geformuleerd. In het spelend leren van volleybal beschrijven de leerdoelen niet alleen de technische aspecten (bijv. een bepaalde volleybaltechniek) van het betreffende niveau, in sommige gevallen zijn zij ook een voorbereiding op het volgende niveau. Spelers zullen een bepaald niveau spelen, maar gedurende het seizoen in hun ontwikkeling en beheersing van volleybal in het volgende niveau hun uitdaging vinden. In dit opzicht kunnen we spreken van een Dakpanmodel.

Een voorbeeld: op niveau 3 is het onderarms spelen een belangrijk leerdoel. Ook komt het op dit niveau terug als vaardigheid om een speler 'terug te verdienen'.

Op niveau 4 wordt er van uitgegaan dat het onderarms spelen in redelijke mate beheerst wordt, er moet immers verplicht drie keer gespeeld worden. Het is dus van belang op niveau 3 langzaam toe te werken naar het peil van onderarms spelen zoals dat op niveau 4 nodig is.

Een ieder dient zich er natuurlijk wel van bewust te zijn dat het motorisch leren van een kind bij de één sneller gaat dan bij de ander. Het is aan trainers om dit proces goed te begeleiden.

Visie op de spelregels

Spelregels moeten in dienst staan van spelplezier. Dat betekent dat we bij CMV niet kiezen voor een programma dat slechts gericht is op winnen, maar meer voor een programma dat gericht is op plezier, gekoppeld aan een competitie element. Trainers en scheidsrechters moeten anders omgaan met het regelen van het volleybalspel. We moeten meer kijken naar de persoonlijke vooruitgang in de vaardigheden.

In de ontwikkelingsfase bij kinderen speelt de ontwikkeling van het bewustzijn van regels een belangrijke rol. Het accepteren van regels is daarbij net zo belangrijk als het begrijpen van regels. Omdat het toepassen van spelregels voor kinderen zo moeilijk is, is het ook van belang ze zodanig aan te passen dat het spel speelbaar blijft en de kinderen er plezier aan beleven. In de visie van de NeVoBo moet het spel aangepast worden aan het kind. Dit betekent dat spelregels, veldgrootte en spelvorm aangepast zijn aan de ontwikkelingsfase van het kind.

Elke jeugdspeler, of het nu een hoge of lage vaardigheid heeft moet succesbeleving ervaren. De vooruitgang wordt veroorzaakt door de eigen bekwaamheid en de inspanning die de speler doet om haar bekwaamheid te vergroten. Jeugd moet geleerd worden als ze een maximale prestatie geleverd hebben, ze nooit verliezers zijn. Spelregels moeten veel meer een gereedschapsfunctie hebben. De regels worden alleen maar toegepast als het belang van het spel er gebaat bij is. Gelet op onze visie is dit laatste het geval.

Trainers, coaches en scheidsrechters moeten regels toepassen in het belang van het spel en de jeugdspeler. Dat betekent dat ze in staat moeten zijn deze regels flexibel en soepel te hanteren, afhankelijk van het vaardigheidsniveau van de spelers. Spelregels moeten het spelplezier bevorderen. Bij het CMV wordt niet enorm streng op techniek gefloten. De bal in het spel houden is belangrijk. Het arbitreren dient afgestemd te zijn op de vaardigheidsniveaus. Bij niveau 4,5 en 6 is spel een doel op zich. Dat wil zeggen dat het

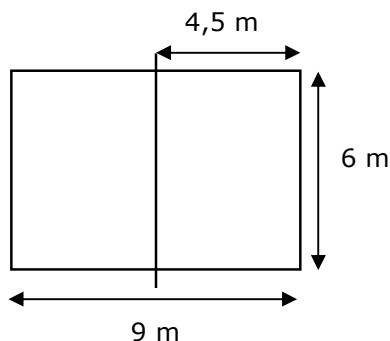
Handleiding coaching jeugdteams CMV

moment van spelen belangrijk is. Dat moment moet leuk, attractief, speels en vol beweging zitten. Tel daarbij dat het de ontwikkeling en het spelplezier van kinderen niet ten goede komt om op de bank te zitten, vandaar de verplichte indraairegel.

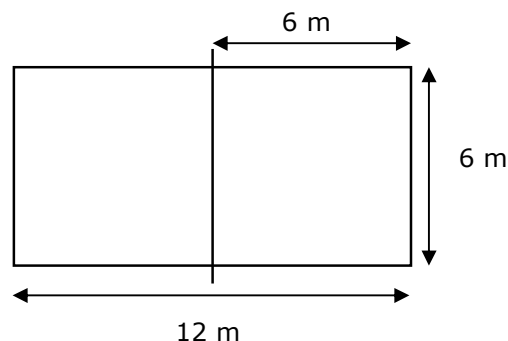
Toch moeten we tot duidelijke regelgeving komen en deze consequent toepassen om discussies te voorkomen. Belangrijk is dat scheidsrechters geïnstrueerd worden voor ze een wedstrijd gaan fluiten. De NeVoBo biedt een mogelijkheid tot bijscholing.

Toelichting bij de niveaus voor trainers/ begeleiders en organisatoren

Veldafmetingen niveau 1 t/m 4



Veldafmetingen niveau 5 en 6



1. Zorg ervoor dat de belijning duidelijk zichtbaar is voor de spelers en dat deze conform de afmetingen zijn die bij het niveau horen. Het is cruciaal voor de oriëntatie in de ruimte en de ontwikkeling daarvan. Sporthalbeheerders zijn veelal bereid extra lijnen op de vloer aan te brengen. Lijntape in een opvallende kleur vormt een goed alternatief.
2. Wanneer in de tekst speler, trainer en begeleider staat bedoelen we natuurlijk ook speelster, trainster en begeleidster.
3. Bij elk niveau staat de leeftijd aangegeven. Dit is de leeftijd waarop de speler een bepaald niveau zou moeten kunnen spelen, waarbij we aannemen dat de speler de voorafgaande niveaus heeft doorlopen. Het is toegestaan om spelers 1 niveau onder de leeftijdsindicatie te laten spelen. Is de speler een beginnende volleyballer, dan is het aan de trainer/coach om de juiste inschatting te maken van het niveau waarop de speler kan beginnen. Soms is het verstandiger om eerst via trainingen het niveau onder de knie te krijgen dan direct competitie te gaan spelen.
4. Op alle niveaus wordt steeds 4 tegen 4 gespeeld. Het advies is om de totale ploeg uit maximaal zes spelers te laten bestaan.
5. Hoe komen de wisselers in het veld? Op niveau 1,2 en 3 is het doel het veld van de tegenpartij leeg te spelen. Per niveau is er steeds een moeilijkere voorwaarde om de spelers weer terug te laten komen in het veld (zie de regels per niveau). De spelers die naast het veld beginnen zijn de eerste spelers die in het veld komen op het moment dat aan die voorwaarde voldaan is. Op niveau 4,5 en 6 wordt er verplicht ingedraaid op de opslagplaats.
6. Het spel wordt door één persoon geleid. Naast gedegen kennis van het niveau dient deze ervoor te zorgen dat de wedstrijd van begin tot eind ordelijk verloopt. In dit opzicht treedt hij of zij ook als pedagoog op en mag daarbij hulp verwachten van de begeleiders van de spelende teams. Veel toernooi- en wedstrijdorganisatoren hebben er een goede gewoonte van gemaakt scheidsrechters en teambegeleiders vooraf in te lichten over de spelregels van de

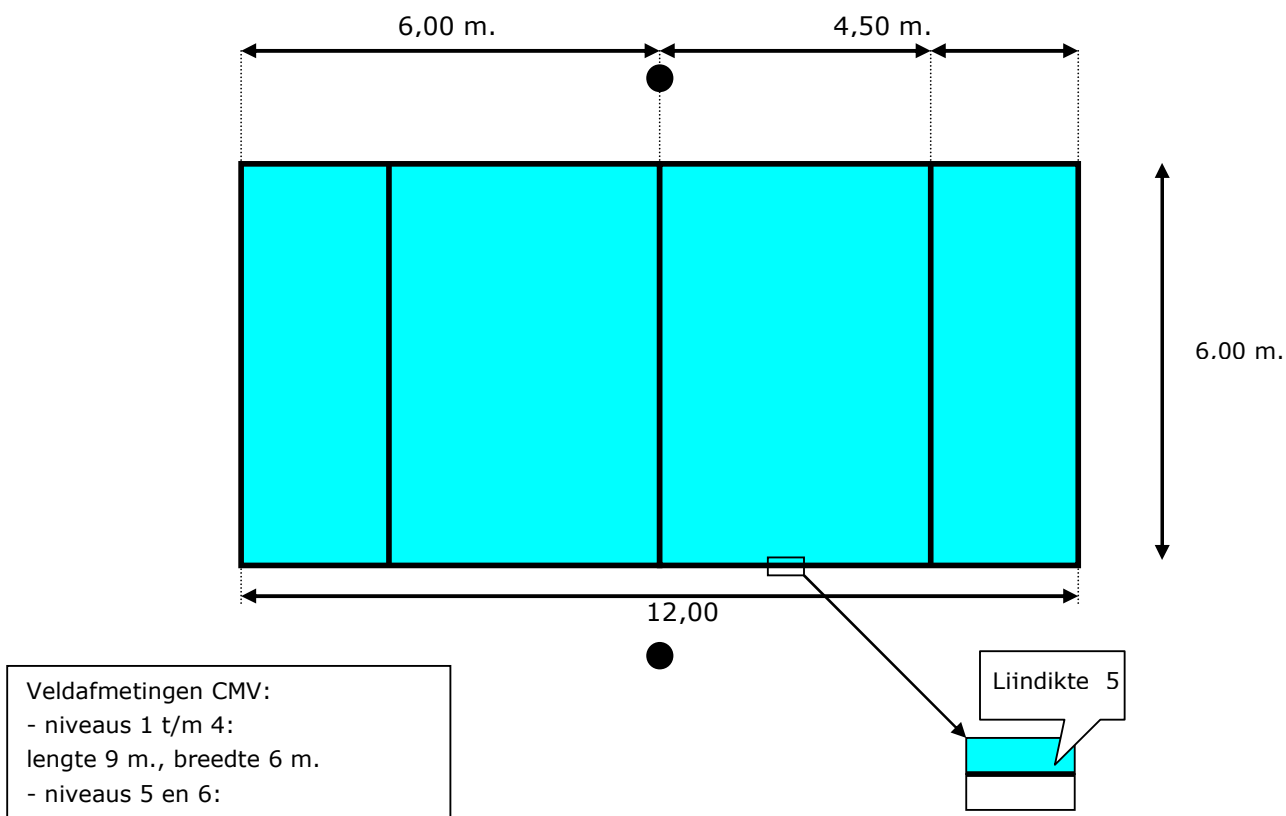
Handleiding coaching jeugdteams CMV

verschillende niveaus. Voor de deelnemende verenigingen ligt hier ook een belangrijke taak. De waarde van consequente, duidelijke en kindvriendelijke leiding mag duidelijk zijn!

7. Zorg op de toernooien voor een redelijke verhouding tussen het aantal wedstrijden en de tijd die ertussen zit.

8. Zorg voor aanvang van elk toernooi voor korte een "spelregel bijeenkomst" met alle coaches, trainers, scheidsrechters en organisatoren. Op deze bijeenkomst die 5 minuten kan duren, worden snel alle spelregels doorgenomen om onduidelijkheid voor het betreffende toernooi te voorkomen.

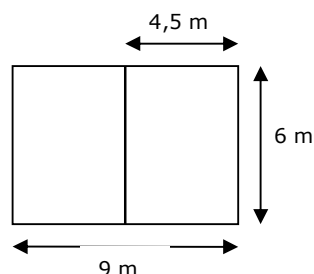
9. Alle vorige (circulatie-)minivolleybal spelregeluitgaven komen hiermee te vervallen.



10. Ontstaat er een situatie waarin dit reglement niet voorziet, dan is dit ter beoordeling van de wedstrijdleiding. De officiële NeVoBo spelregels zijn van toepassing.

Niveau 1 – Gooien, vangen, bewegen

Leeftijd:	6 - 7 jaar
Aantal spelers:	4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2 meter



Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.

Beginbal

De bal mag vanaf elke plaats in het veld over het net worden gegooid, waarbij de bal het net mag raken. 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.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de hele ploeg waartoe de speler behoort, met de klok mee, een plaats door. Doordraaien is verplicht.
2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
3. Wanneer de afstand tot het net als te groot wordt ervaren, mag de bal naar een teamgenoot overgegooid worden die dichtbij het net staat en daarna moet de bal over het net gegooid worden.
4. De bal mag het net raken.
5. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
6. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit of de bal aanraakt voordat deze uit is, moet deze speler het veld verlaten en naast het veld bij het net plaatsnemen.
7. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.
8. 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.
9. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
10. Een speler mag in het veld terugkeren bij één (1) vangbal van een ploeggenoot. Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden.
11. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren.
12. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

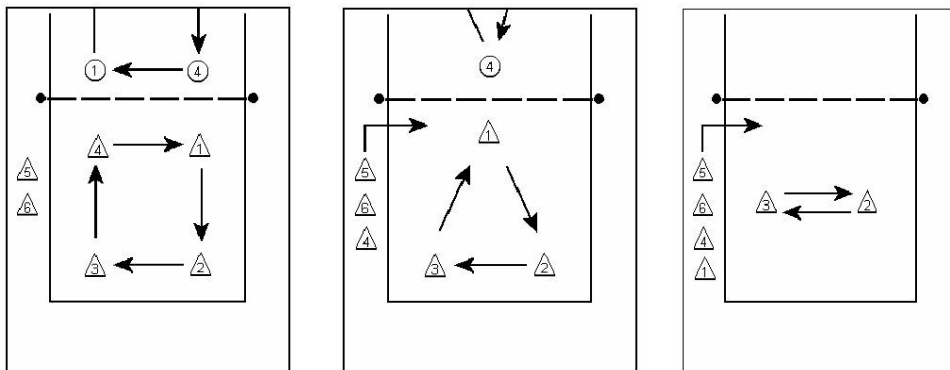
Wanneer ligt het spel stil?

Het spel ligt stil wanneer de bal niet 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.

Wat gebeurt er als het spel stil ligt?

Het spel wordt direct hervat met een worp door degene die op dat moment de bal heeft, ergens vanuit het veld. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt op deze manier toe.



Figuur 1 t/m 3: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is bij resp. 4, 3 en 2 spelers in het veld. Bovendien is bij fig. 2 & 3 aangegeven waar spelers die mogen terugkeren in het veld dat het beste kunnen doen

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.

Snelheid

Laat de spelers na het vangen meteen gooien om veel snelheid in het spel en dus in het bewegen te krijgen.

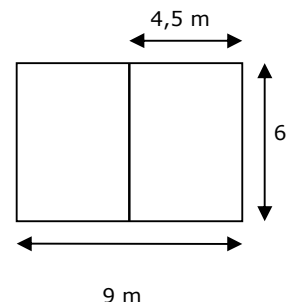
Motivatie

Op niveau 1 gaat het er vooral om de balvaardigheid en beweging te stimuleren. Om met volleybaltechnieken te beginnen is het een voorwaarde eerst balvaardig te worden. Onder balvaardigheid verstaan we balbaanherkenning, oriëntatie in de ruimte en balgevoel.



Niveau 2 – Onderhands opslaan

Leeftijd: 7 - 8 jaar
 Aantal spelers: 4 spelers per team
 Veldafmeting: 6 x 4,5 meter
 Nethoogte: 2 meter
 m



Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen. Stimuleer het volleybalspecifiek gooien en vangen.

Overzicht volleybalspecifiek vangen en gooien

	Wijze van vangen	Wijze van gooien	Als voorbereiding op
1	(niet van toepassing)	Met één gestrekte arm onderhands gooien	Onderhandse opslag
2	Met gestrekte armen met linker / rechtervoet voor	Met gestrekte armen	Onderarms spelen
3	Kommetje boven je hoofd	Wegstoten	Bovenhands spelen
4	Boven je hoofd vangen met 2 handen achter de bal	Met twee handen stoten of met één arm de swingworp	Tip of pushbal
5	Voor of boven het lichaam vangen	Met één arm swingen	Smash

Een aantal goede voorbeelden



Met gestrekte armen onderhands



kommetje boven je hoofd en wegstoten



met 1 hand swingen.

Verschil tussen met 1 hand stoten en met 1 arm swingen

Met 1 hand stoten is een voorbereiding op de tip of pushbal. Met 1 arm swingen is een voorbereiding op de smash. Het verschil tussen stoten en swingen is de actie van de arm. Bij het stoten ligt de bal op de hand, de arm wordt gestrekt en de bal wordt weggeduwd. Bij het swingen is de actie van de elleboog cruciaal: de elleboog gaat van achter het hoofd naar voor het hoofd en ondertussen wordt de arm gestrekt en de bal weggegooid.

Een aantal veel voorkomende foute voorbeelden



NIET van onder de kin stoten



NIET uit de nek gooien

Beginbal

De bal wordt vanaf elke plaats in het veld verplicht met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. Op de plaats waar een fout gemaakt werd, wordt opgeslagen.

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. Doordraaien is verplicht.
2. De spelers mogen niet lopen met de bal.
3. De bal moet in één keer over het net gegooid worden, dus niet overgooien naar een teamgenoot zoals bij niveau 1.
4. De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de lijnen van het veld.
5. De bal mag het net raken.
6. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
7. Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit, de bal aanraakt voordat deze uit is of de bal onjuist onderarms (zie regel 12) speelt, moet deze speler het veld verlaten en naast het veld bij het net plaatsnemen.
8. Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid, dan verlaat de speler die het dichtst bij de bal stond het veld.
9. 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.
10. Als het veld van de tegenstander 'leeg' is, krijgt het team één punt.
11. Een (1) speler mag in het veld terugkeren bij drie vangballen achter elkaar van zijn eigen team. Het terugkeren moet direct na de vangbal plaatsvinden. Vangballen of niet gevangen ballen van de tegenstander hebben hier geen invloed op. De drie vangballen hoeven niet in 1 rally gemaakt te worden.
12. Alle spelers mogen terugkeren in het veld wanneer een speler de bal met twee armen via de onderarmse techniek omhoog speelt en waarna de bal aan de eigen kant van het net door hemzelf of door een teamgenoot gevangen wordt.

- a. 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.
 - b. Iedere speler van het team mag de bal vangen (ook de speler die de bal opspeelt).
 - c. Na het vangen wordt de bal over het net gegooid, zodat de rally door kan gaan.
 - d. Wordt de bal niet correct opgespeeld (niet met twee armen of buiten bereik van teamgenoten) of niet gevangen dan moet de speler die de fout maakt het veld verlaten.
 - e. Na het terugverdienen vervallen het aantal getelde vangballen (ook wanneer het opspelen en/of vangen is mislukt).
13. De speler die het langst buiten het veld staat, staat het dichtst bij het net en mag als eerste in het veld terugkeren. De speler geeft ter verduidelijking het aantal vangballen aan door het juiste aantal vingers op te steken.
 14. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan. Stimuleer het gebruik van de volleybalspecifieke worpen: de strekwerp, de swingwerp, het stoten en het gooien met gestrekte armen.
 15. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

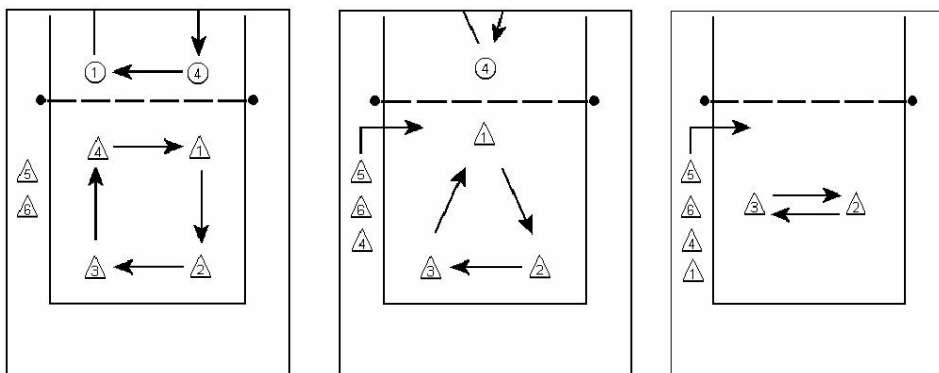
Wanneer ligt het spel stil?

Het spel ligt stil wanneer de bal niet 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.
- de opgespeelde bal niet gevangen wordt of niet correct opgespeeld wordt.
- 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.



Figuur 4 t/m 6: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is bij resp. 4, 3 en 2 spelers in het veld.

Telling

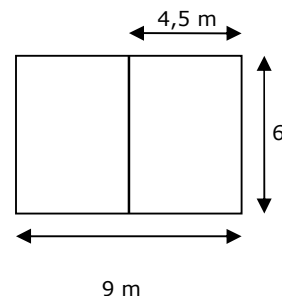
Wanneer het veld van de tegenstander leeg is, krijgt het winnende team één punt en begint het spel opnieuw, waarbij beide teams weer starten met vier spelers in het veld.

Snelheid

Om de tijd tussen de rally's zo kort mogelijk te houden wordt er opgeslagen op de plaats waar een fout gemaakt werd. Het is dus niet toegestaan om de bal naar de tegenstander te rollen of naar een goed spelende teamgenoot. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt op deze manier toe.

Niveau 3 – Onderarms spelen

Leeftijd:	8 - 9 jaar
Aantal spelers:	4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2 meter
m	



Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te gooien. Dit gebeurt altijd door middel van volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen.

Beginbal

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. Doordraaien is verplicht.
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.
 - a. 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.
 - b. De onderarms gespeelde bal moet met twee armen gespeeld worden. Is dit niet het geval dan dient de betreffende speler het veld te verlaten.
 - c. 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 moet de speler het veld verlaten.
 - d. Wanneer een speler de bal onjuist onderarms speelt (niet met twee armen en buiten bereik van teamgenoten) dan moet hij het veld verlaten.

- e. Wanneer een teamgenoot de onderarms opgespeelde bal niet vangt, terwijl dit prima mogelijk is dan moet deze speler het veld verlaten.
- f. Een team is verplicht om twee keer te spelen (onderarms spelen en over het net gooien).
6. Eén (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 onderarms 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 volleybaleigen manieren van gooien en vangen. Fouten die moeten worden afgefloten zijn:
 - a. Een bal vanuit de nek gooien.
 - b. Een bal van onder de kin wegstoten.
 - c. Het uitvoeren van een slingerworp.
8. De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel 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 dichtst bij 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 worpen: het gooien met gestrekte armen, het stoten, de swingworp en de strekworp.
15. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

	Wijze van vangen	Wijze van gooien	Als voorbereiding op
1	(niet van toepassing)	Met één gestrekte arm onderhands gooien	Onderhandse opslag
2	Met gestrekte armen met linker / rechervoet voor	Met gestrekte armen	Onderarms spelen
3	Kommetje boven je hoofd	Wegstoten	Bovenhands spelen
4	Boven je hoofd vangen met 2 handen achter de bal	Met twee handen stoten of met 1 arm de swingworp	Tip of pushbal
5	Voor of boven het lichaam vangen	Met één arm swingen	Smash

Wanneer ligt het spel stil?

Het spel ligt stil wanneer de bal niet gevangen wordt, d.w.z.

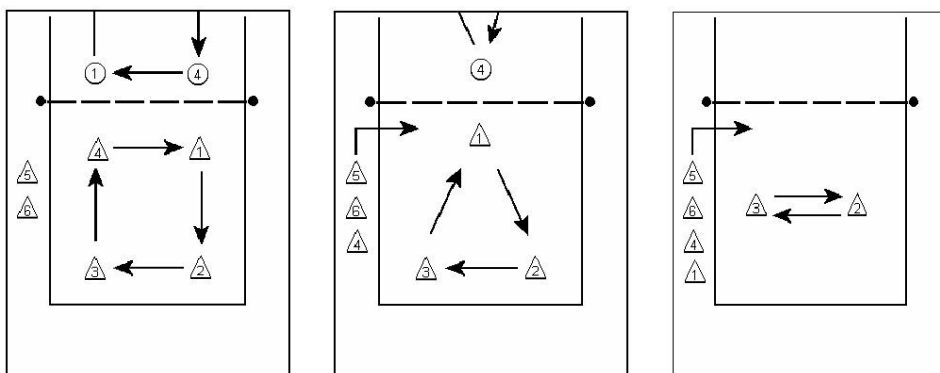
- de bal is uit gegooid.
- een speler heeft de bal laten vallen.
- de bal is in het net gegooid.
- de bal is in het veld van de tegenstander op de grond gegooid.

Handleiding coaching jeugdteams CMV

- een onderarms gespeelde bal wordt door de eigen partij niet gevangen of onjuist opgespeeld.
- Een onderarms gespeelde bal niet met twee armen is gespeeld.
- 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.



Figuur 7 t/m 9: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is bij resp. 4, 3 en 2 spelers in het veld.

Telling

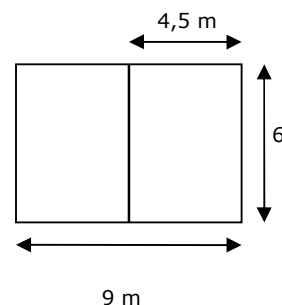
Wanneer het veld van de tegenstander leeg is, krijgt het winnende team één punt en begint het spel opnieuw, waarbij beide teams weer starten met vier spelers in het veld.

Snelheid

Om de tijd tussen de rally's zo kort mogelijk te houden wordt er opgeslagen op de plaats waar een fout gemaakt werd.

Niveau 4 – Tweede Bal verplicht vanuit een vloeiende vanggooi of vangstoot beweging spelen

Leeftijd:	9 - 10 jaar
Aantal spelers:	4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2 meter
m	



Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen. Het drie keer samenspelen is verplicht en de beginselen van de set-up worden aangeleerd.

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken. De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling en ankeropstelling) / "rechtsachter positie" (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen.
2. Het eerste en het derde balcontact mogen met zowel de onderarmse als de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden (niet vangen).



3. Het tweede balcontact vindt altijd plaats met een verplichte vloeiende en niet-onderbroken vanggooi- of vangstootbeweging. Deze kan op vier manieren uitgevoerd worden:
 - a. met gestrekte armen onderarms vangen en voorwaarts gooien
 - b. met gestrekte armen onderarms vangen en achterwaarts over het hoofd gooien
 - c. met gestrekte armen onderarms vangen en vanuit een hoek gooien.
 - d. met gestrekte armen boven het hoofd vangen, inveren en uitstoten. Voorwaarts en achterwaarts.
4. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler zich niet omdraaien.
5. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler niet lopen met de bal.

Handleiding coaching jeugdteams

CMV

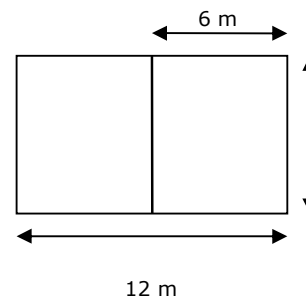
6. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler de bal maximaal 2 seconden vasthouden (één sec. om te vangen en één sec. om te gooien). Dit om meer snelheid in het spel te houden en om de beweging vloeiend te houden.
7. De tweede bal mag niet over het net gegooid worden.
8. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
9. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
10. Indien een team uit meer dan 4 spelers bestaat dan moet er verplicht ingedraaid worden.
11. Het indraaien door een wisselspeler geschiedt altijd op de opslagplaats.
12. Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net speelde.
13. Een aanval is niet toegestaan, een tip- of pushbal met één hand is wel toegestaan. Het gaat hier dus om zacht contact.
14. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.
15. Blokkeren is niet toegestaan.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Niveau 5 – Streef naar drie keer spelen

Leeftijd:	10 - 11 jaar
Aantal spelers:	4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 6 meter
Nethoogte:	2 meter
6m	



Doel

Na een voorwaartse of achterwaartse set-up proberen de spelers de bal bovenhands, onderarms of met een slag uit stand over het net, bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen. Het streven moet zijn de bal in drie keer te spelen. Hoewel het smashen in de methodiek pas uitgebreid behandeld wordt op niveau 6, wordt een slag of smash niet afgefloten. Het accent moet op niveau 5 sterk liggen op het in drieën spelen van de bal teneinde op niveau 6 te kunnen afronden met een pushbal of smash. Het te vroeg starten met de aanval zou ten koste gaan van een goede opbouw.

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken. De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling en ankeropstelling) moet serveren.

Spelregels

1. Er mag geen enkele bal gevangen worden. De spelers spelen elke bal, met kort balcontact, door.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander gespeeld worden.
3. Het team dat de bal drie keer weet over te spelen krijgt een bonuspunt. Dit bonuspunt wordt direct bij de score opgeteld.
Het bonuspunt telt alleen wanneer de derde bal over het net en in het veld van de tegenstander wordt gespeeld of wanneer de derde bal via de handen van de tegenstander wordt gescoord. (Bij bijvoorbeeld een score door drie keer over te spelen krijgt het team dus 2 punten: 1 punt voor het drie keer spelen en 1 punt omdat ze gescoord hebben. Er kunnen dus meerdere punten per rally gehaald worden!)
4. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
5. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
6. Indien een team uit meer dan 4 spelers bestaat dan moet er verplicht ingedraaid worden.
7. Het indraaien door een wisselspeler geschiedt altijd op de opslagplaats.
8. Een slag of tipbal (in sprong) wordt niet als fout aangemerkt.

Handleiding coaching jeugdteams

CMV

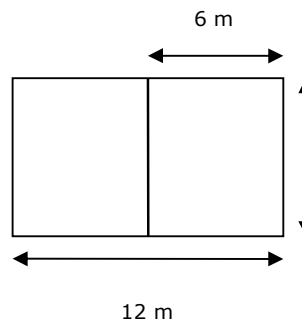
9. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.
10. Hoewel blokkeren zelden voorkomt is het wel toegestaan.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander. Om het 3 keer spelen te stimuleren kunnen er bonuspunten verdiend worden. In het geval dat er een dubbelfout gegeven wordt, dient de gehele rally overgespeeld te worden en vervallen ook de al gehaalde bonuspunten in deze rally.

Niveau 6 – Bovenhandse opslag, smash/push

Leeftijd:	11 - 12 jaar
Aantal spelers:	4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 6 meter
Nethoogte:	2 meter
6m	



Doel

De spelers proberen de bal bovenhands, onderarms of door middel van een aanvallende actie (smash uit stand, pushbal of smash in sprong) over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen.

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal onderhands of bovenhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden. De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling en ankeropstelling) moet serveren.

Spelregels

1. Er mag geen enkele bal gevangen worden. De spelers spelen elke bal, met kort balcontact, door.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander.
3. De opslag wordt onderhands of bovenhands uitgevoerd.
4. Een sprongservice is toegestaan
5. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
6. Indien een team uit meer dan 4 spelers bestaat dan moet er verplicht ingedraaid worden.
7. Het indraaien door een wisselspeler geschiedt altijd op de opslagplaats.
8. Hoewel blokkeren zelden voorkomt is het wel toegestaan.
9. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander. Er kunnen geen bonuspunten voor 3 keer spelen verdiend worden.

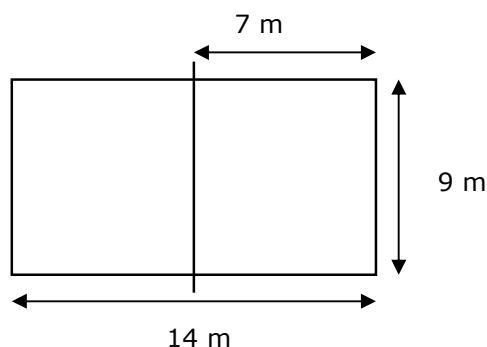
Volleybal Jeugd – C

Leeftijd: 12 – 14 jaar

Aantal spelers: 6 spelers per team

Veldafmeting: 9 x 7 meter

Nethoogte: 2,05 meter



Doel

De spelers proberen de bal bovenhands, onderarms of door middel van een aanvallende actie over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen. Het belang van het drie keer samenspelen moet in acht worden genomen en gestimuleerd worden.

Aanvang

De spelers moeten de bal onderhands of bovenhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.

Spelregels

1. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander worden gespeeld. Dit overspelen dient op een technisch correcte manier uitgevoerd te worden.
2. Na het terughalen van de opslag wordt er doorgedraaid. Elke speler draait, met de klok mee, een positie verder. Wanneer de opslag al in het bezit is en er worden punten gescoord dan wordt er niet doorgedraaid.
3. Er worden drie of vier sets gespeeld (dit is afhankelijk van de regio) en het team dat als eerste 25 punten haalt, met een voorsprong van tenminste 2 punten wint de set. In geval van gelijke stand bij 24-24 wordt het spel, zonder beperking in puntenaantal, vervolgd tot er een verschil van 2 punten is bereikt.
4. Per set zijn twee time-outs van 30 seconden toegestaan.
5. Een ploeg mag ten hoogste zes spelerswissels per set uitvoeren. Eén of meerdere spelers mogen tegelijkertijd gewisseld worden.
6. De sprongservice is toegestaan.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

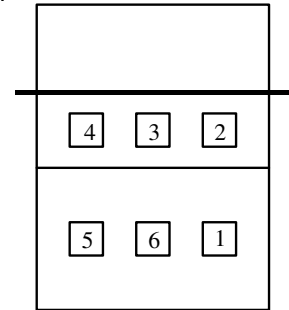
Opstelling

De opstelling wordt door vele beginnende spelers, coaches en toeschouwers als lastig en ingewikkeld ervaren. Om niet afgefloten te worden vanwege fouten in de opstelling, wordt hieronder het een en ander verduidelijkt.

1. Elke positie in het veld heeft een nummer. Zo correspondeert nummer 1 met de rechts-achter positie, nummer 2 met rechts-voor, etc, etc.

Handleiding coaching jeugdteams CMV

2. De achterspelers mogen niet opspringen voor de 3 meter lijn (tussen het net en de 3m-lijn).
3. De spelers moeten in de pass-opstelling in de juiste volgorde staan. Dit betekent dat achterspelers niet voor hun directe voorspelers mogen staan en v.v. Bijv. 5 moet achter 4 blijven, maar 5 mag wel voor 3 staan. En dat de spelers links en rechts in de goede volgorde naast elkaar staan. Bijv. 6 moet aan de linkerkant van 1 blijven staan.
4. Wanneer er opgeslagen is dan zijn de spelers vrij om te staan waar ze willen, dit bevordert het specialisme binnen het volleybal. Voor de volgende opslag dienen ze zich echter wel weer in de goede volgorde van elkaar op te stellen.

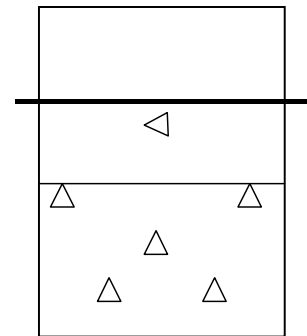


Figuur 10

Wanneer aan bovenstaande regels wordt gehouden dan zijn er vele varianten in de opstelling te bedenken, die allen zijn toegestaan.

Wanneer de opslag wordt ontvangen stelt het team zich op om de opslag te verwerken, dit kan gebeuren in verschillende opstellingen de meest gangbare opstelling is de volgende.

De midvoor, op positie 3, blijft op de positie 3 staan met de rechterzijde naar de tegenstander gericht. De overige vijf spelers stellen zich in W-vorm op. De links- en rechtsvoor (positie 2 en 4) op de 3m-lijn tegen de zijlijn, de links- en rechtsachter (positie 1 en 5) een meter voor de achterlijn en ongeveer twee-en-een-halve meter van de zijlijn. De midachter (positie 6) staat tussen hen in, nog een meter verder naar voren.



Figuur 11

Als de bal over het net komt proberen de spelers een aanval op te zetten door de bal drie keer over te spelen. De eerste bal (pass) wordt bovenhands of onderarms naar de midvoor gespeeld. De midvoor kan dan een set-up geven naar positie 2 of 4 en eventueel naar positie 6. Deze spelers proberen de bal over het net en binnen de lijnen van het andere veld te smashen.

Na dit moment kan er een punt gescoord worden of er ontstaat een rally waarbij beide teams proberen de bal bij de tegenstander op de grond te krijgen, dan wel via een tegenstander buiten de lijnen te slaan.

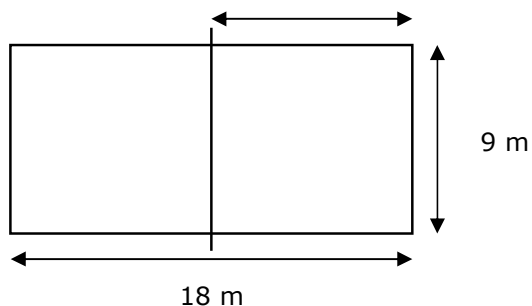
Volleybal Jeugd – B

Leeftijd: 14 – 16 jaar

Aantal spelers: 6 spelers per team

Veldafmeting: 9 x 9 meter

Nethoogte: 2,24 (J) en 2,15 (M) meter

**Doel**

De spelers proberen de bal, middels maximaal drie keer overspelen, bovenhands, onderarms of door middel van een aanvallende actie over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen.

Aanvang

De spelers moeten de bal onderhands of bovenhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.

Spelregels

1. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander worden gespeeld. Dit overspelen dient op een technisch correcte manier uitgevoerd te worden.
2. Er worden drie of vier sets gespeeld (afhankelijk van de regio) en het team dat als eerste 25 punten haalt, met een voorsprong van tenminste 2 punten wint de set. In geval van gelijke stand bij 24-24 wordt het spel, zonder beperking in puntenaantal, vervolgd tot er een verschil van 2 punten is bereikt.
3. Per set zijn twee time-outs van 30 seconden toegestaan.
4. Een ploeg mag ten hoogste zes spelerswissels per set uitvoeren. Eén of meerdere spelers mogen tegelijkertijd gewisseld worden.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Opstelling

Over het algemeen wordt er in de jeugd-B competitie gespeeld met specifieke functies (aanvaller, blokkeerder, spelverdeler). Figuren 12, 13 en 14 geven de opstellingen weer uitgaande van de positie van de spelverdeler. Vanzelfsprekend zijn er meerdere varianten op deze opstellingen mogelijk, maar hieronder wordt een passopstelling weer gegeven met vier personen in de pass.

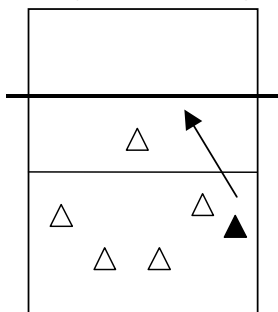
Er wordt uitgegaan van een opstelling met twee spelverdelers en vier aanvallers (2-4).

Vandaar dat er drie opstellingen weergegeven zijn, aangezien de andere spelverdeler na drie posities op positie 1 (rechtsachter) staat en dat de cyclus dan weer opnieuw start (1-5 opstelling wordt behandeld bij jeugd-A).

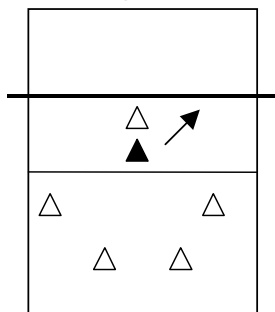
Zoals bij jeugd-C is aangegeven, dienen de spelers zich in de passopstelling te houden aan de posities waar zij op dat moment staan. Er mag een dusdanige opstelling gemaakt worden,

Handleiding coaching jeugdteams CMV

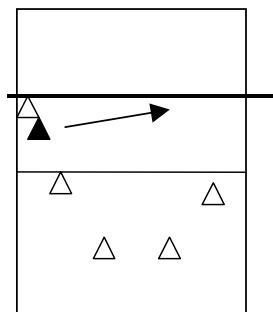
waarbij de geldende regels met betrekking tot de opstelling in acht worden genomen. Vanwege het specialisme van de spelverdeler is het van belang dat die persoon (aangegeven met een zwart driehoek) elke tweede bal kan verwerken tot een goede set-up. De spelverdeler loopt na de service van de tegenstander naar positie 2/3, om hier de pass te ontvangen. De spelverdeler moet evenals de overige spelers goed opletten dat hij op de juiste positie staat en dat hij niet te vroeg vertrekt naar positie 2/3.



Figuur 12



Figuur 13

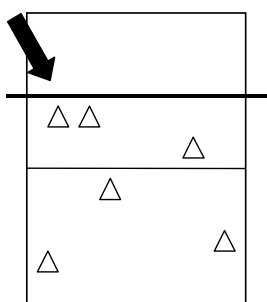


Figuur 14

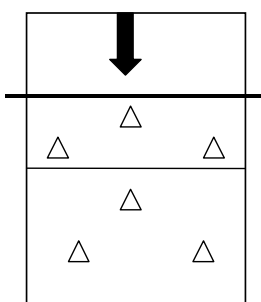
Verdediging

Wanneer de rally gespeeld wordt dan wordt de verdedigingsopstelling belangrijk. De tegenstander kan vanuit drie verschillende posities aanvallen, aangegeven met de zwarte pijl. Elke aanvalspostie vraagt een andere verdedigingsopstelling. Figuur 15 t/m 17 geven de verdedigingsopstelling 3-1-2 weer en figuur 18 t/m 20 geven de verdedigingsopstelling 3-2-1 weer.

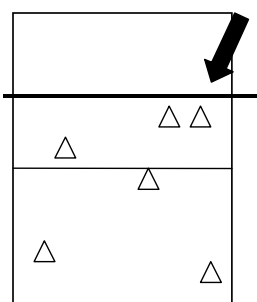
3-1-2 staat voor drie voorspelers, één achterspeler op positie 6 en twee spelers aan de zijkant. Voor het 3-2-1 geldt hetzelfde maar dan staat de speler op positie 6 helemaal achterin in plaats van in het midden van het veld.



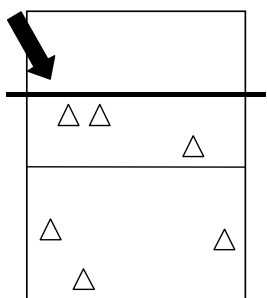
Figuur 15



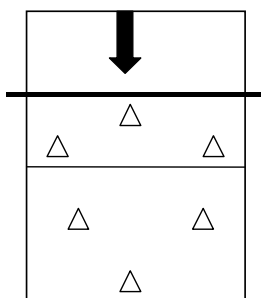
Figuur 16



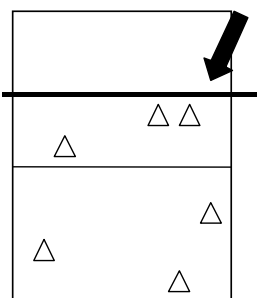
Figuur 17



Figuur 18



Figuur 19



Figuur 20

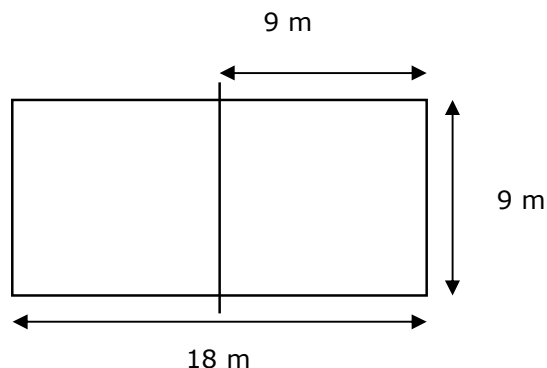
Volleybal Jeugd – A

Leeftijd: 16 – 18 jaar

Aantal spelers: 6 spelers per team

Veldafmeting: 9 x 9 meter

Nethoogte: 2,43 (J) en 2,24 (M) meter



Doel

De spelers proberen de bal, middels maximaal drie keer overspelen, bovenhands, onderarms of door middel van een aanvallende actie over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen.

Aanvang

De spelers moeten de bal onderhands of bovenhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.

Spelregels

1. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander worden gespeeld. Dit overspelen dient op een technisch correcte manier uitgevoerd te worden.
2. Er worden drie of vier sets gespeeld (afhankelijk van de regio) en het team dat als eerste 25 punten haalt, met een voorsprong van tenminste 2 punten wint de set. In geval van gelijke stand bij 24-24 wordt het spel, zonder beperking in puntenaantal, vervolgd tot er een verschil van 2 punten is bereikt.
3. Per set zijn twee time-outs van 30 seconden toegestaan.
4. Een ploeg mag ten hoogste zes spelerswissels per set uitvoeren. Eén of meerdere spelers mogen tegelijkertijd gewisseld worden.

Telling

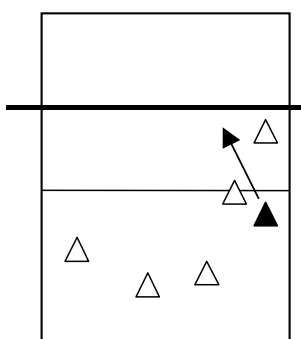
Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Opstelling

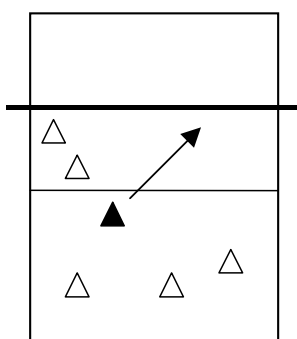
Over het algemeen wordt er in de jeugd-A competitie gespeeld met specifieke functies (aanvaller, blokkeerder, spelverdeler). Deze specialismen zijn verder doorgevoerd ten opzichte van jeugd-B. Eén van de meeste voorkomende veranderingen is dat er gespeeld wordt met één spelverdeler, die zich dus vanaf alle posities naar positie 2/3 moet verplaatsten. Het systeem dat gespeeld wordt staat bekend als het 1-5 systeem (één spelverdeler en vijf aanvallers).

Figuren 21 t/m 26 geven de opstellingen weer uitgaande van de positie van de spelverdeler (aangegeven met een zwart driehoek). In deze opstelling wordt gespeeld met drie spelers in de pass. Vanzelfsprekend zijn er meerdere varianten op deze opstellingen mogelijk, maar dit is de meest gangbare en de makkelijkste vorm om de passing in goede banen te leiden.

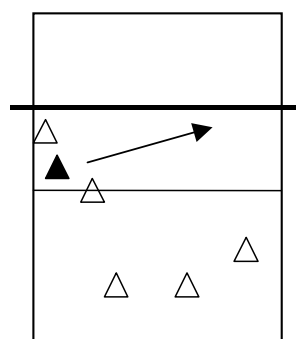
Zoals bij jeugd-C is aangegeven, dienen de spelers zich in de passopstelling te houden aan de posities waar zij op dat moment staan. Er mag een dusdanige opstelling gemaakt worden, waarbij de geldende regels met betrekking tot de opstelling in acht worden genomen. Vanwege het specialisme van de spelverdeler is het van belang dat die persoon elke tweede bal kan verwerken tot een goede set-up. Daarna loopt de spelverdeler, na de service van de tegenstander, naar positie 2/3, om hier de pass te ontvangen. De spelverdeler moet evenals de overige spelers ervoor waken dat hij op de juiste positie staat en dat hij niet te vroeg vertrekt naar positie 2/3. In onderstaande figuren begint de spelverdeler op positie 1 (fig. 21) en hij eindigt op positie 2 (fig. 26).



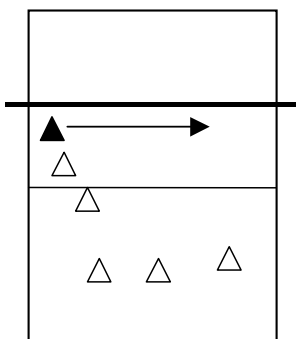
Figuur 21



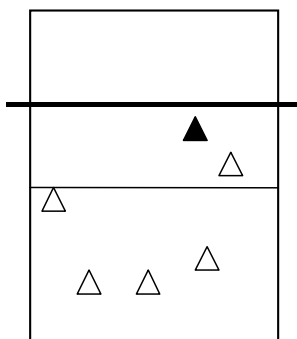
Figuur 22



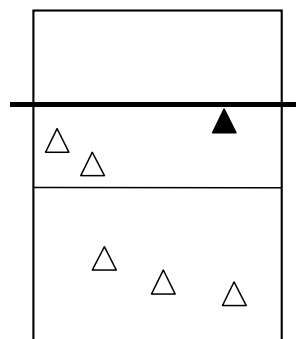
Figuur 23



Figuur 24



Figuur 25



Figuur 26

Verdediging

Bij de B-jeugd worden twee verdedigingsopstellingen aangegeven, te weten de 3-1-2 en de 3-2-1 opstelling. Voor jeugd-A verandert er in de opstellingen niet veel, beide komen voor, maar er worden aanpassingen gedaan in de opstelling. Een voorbeeld van de aanpassing is dat de blokkering niet in de diagonaal wordt gezet, maar in de rechtdoor. Dit heeft tot gevolg dat de verdedigers in het veld moeten verplaatsen om op goede posities uit te kunnen komen om een bal te verdedigen. Uitgangspunt is dat alle verdedigingsposities bezet zijn en dat er niet in de blokschaduw verdedigd wordt. Zie figuur 15 t/m 20.