

## Volleybaleigen bewegingen of volleybaleigen vangen of gooien

1. In een kommetje boven hoofd vangen – stoten – bovenhands spelen.
2. Met gestrekte armen vangen, linker en rechter voet voor – met gestrekte armen gooien – onderarms spelen.
3. Boven hoofd vangen met hand achter bal – met één hand stoten – tipbal.
4. Boven hoofd vangen – met één hand swingen – smash.
5. Voor lichaam vangen – met één gestrekte arm gooien (onderarms) – onderhandse serve.

Om snelheid in het spel te krijgen, is het zaak dat je de ballen die je in een kommetje boven je hoofd vangt, stoot. En dat je ballen die je hoog vangt, swingt (smash) of via strekwrp duwt. Ballen laag voor het lichaam met twee armen gestrekt gooien.

6. Tevens wordt bij de strekwrp standaard aangeleerd wat de basisbeweging is voor de latere tip- of pushbal.

## Aanleren onderhands gooien met één hand (pass)

1. Rechtshandige: in schredestand met linkervoet voor.
2. Romp voorover en knieën licht buigen.
3. Linkerhand op de bal, rechterhand achter de bal.
4. Bal is boven rechterknie
5. Bij het weggooien worden armen en benen gelijktijdig gestrekt.
6. Rechterarm wijst bal na.

## Aanleren swingwrp rechtshandig (smash)

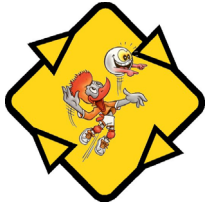
1. Rechtshandige: met linkervoet voor.
2. Bal wordt met twee handen naar onder gedrukt, daarna naar boven gestrekt.
3. Rechterhand draait zich achter bal, romp roteert.
4. Elleboog van rechterarm naar achteren.
5. Swing de bal daarna met rechte arm naar doel.
6. Rechterarm strekken en bal nawijzen.

## Aanleren strekwrp rechtshandig (tip)

1. Rechtshandige: linkervoet voor.
2. Bal met twee handen naar voren en boven brengen.
3. Rechterhand achter bal en linkerhand voor bal brengen.
4. Elleboog wijst naar voren.
5. Door strekking van rechterarm wordt bal weggeduwd.

## Aanleren stoten (bovenhands)

1. Lichte schredestand.
2. Bal in kommetje boven hoofd.
3. Ellebogen naar buiten.
4. Door gelijktijdig strekken van benen en armen wordt bal weg gestoten.



## Aanleren gestrekte armen gooien (onderarms spelen)

1. Tweezijdig aanleren, zowel met linker- als rechterbeen voor.
2. Rechterbeen voor, bal met gestrekte armen boven linker knie.
3. Benen licht gebogen.
4. Bij het weggooien van de bal wijzen armen bal na.
5. Linkervoet komt naar voren.

Bij niveau 2 moet algemene balvaardigheid in de tweede helft van het seizoen langzaam overgaan in volleybaleigen bewegingen. Op niveau 3 mag alleen nog volleybaleigen gevangen en gegooid worden. Een bal uit de nek gooien is dus fout.

## Motiveren met de Spike Scorepas








Binnen het circulatie-minivolleybal onderscheiden we zes niveaus. Om de kinderen extra te motiveren een niveau hoger te bereiken, ontwikkelde de NeVoBo de Spike Scorepas. (zie volgende pagina)

In de Spike Scorepas staan korte omschrijvingen van de technische vaardigheden die de niveaus 1 tot en met 6 van het circulatie-minivolleybal kenmerken. Die omschrijvingen zijn individueel én voor het team geformuleerd. Bij elk niveau is er bovendien ruimte voor een niveausticker en een paraaf van de trainer of coach.

De niveaustickers zitten op het bijbehorende stickervel: zodra een pupil een nieuw speelniveau heeft bereikt, plakt de trainer of coach de bijbehorende sticker in het daarvoor bestemde vakje en parafeert deze af. Het stickervel wordt daarom beheerd door de trainer of coach van het team, of bijvoorbeeld door de coördinator van de mini-afdeling. De pas blijft - voorzien van naam, lidnummer en vereniging - in het bezit van de speler(ster). Met behulp van de pas kunnen minivolleyballers altijd aan hun vrienden en vriendinnen laten zien hoe ver zij al zijn gevorderd in hun sport.

Om minileden extra te motiveren is het wellicht een leuk idee om kinderen die een stapje verder zijn op de circulatie-minivolleybal ladder te vernoemen in uw clubblad.

De Spike Scorepas, is verkrijgbaar in de volleybalshop op [www.volleybal.nl](http://www.volleybal.nl). Een pakketje van tien passen en een stickervel (voor tien passen) kost NeVoBo leden € 8,70. Niet-leden betalen € 10,40 per pakket.

 <p>plak hier je eigen pasfoto</p> <p>naam: _____</p> <p>vereniging: _____</p> <p>lidnummer: _____</p> <p>geb.datum: _____</p>	<p> Ik kan: * Gooien om de bal op de grond te krijgen. * Vangen om de bal van de grond te houden. <i>We circuleren en krijgen een punt als het andere veld leeg is.</i></p> <p><b>1</b></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>par. <input type="checkbox"/></p>	<p> Ik kan: * Bovenhands spelen. * De vloeiende vanggooibeweging snel maken. <i>We spelen rallies met een echte puntentelling.</i></p> <p><b>4</b></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>par. <input type="checkbox"/></p>
	<p> Ik kan: * Onderarms serveren vanaf elke plek in het veld. * Gooien en vangen als een volleyballer. <i>We vangen drie keer om een speler uit mijn team terug te verdienen.</i></p> <p><b>2</b></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>par. <input type="checkbox"/></p>	<p> Ik kan: * Bovenhands voorover en achterover spelen. * Spelen op een groter veld. <i>We spelen alles door met echte volleybaltechnieken!</i></p> <p><b>5</b></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>par. <input type="checkbox"/></p>
	<p> Ik kan: * Onderarms spelen. * Goed mikken op de lege plekken. <i>We spelen onderarms om een speler uit mijn team terug te verdienen.</i></p> <p><b>3</b></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>par. <input type="checkbox"/></p>	<p> Ik kan: * Bovenhands serveren. * Aanvallen met push of smash. <i>We zijn volleerde circulatie-minivolleyballers!</i></p> <p><b>6</b></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>par. <input type="checkbox"/></p>

De binnenzijde van de Spike Scorepas