



Informatie Volley Stars



Volleybalvereniging Wijkho biedt Volley Stars als spelconcept aan, voor kinderen van 6 tot 12 jaar. Plezier, beweging en ontwikkeling staan daarin centraal. Met speelse en dynamische levels groeit elk kind op zijn of haar eigen tempo in het volleybal. [Klik hier voor een video](#)

Wat is Volley Stars?

Volley Stars is speciaal ontwikkeld om kinderen stap voor stap kennis te laten maken met volleybal. De verschillende levels zorgen voor een balans tussen uitdaging en succesbeleving. Kinderen blijven gemotiveerd en ontwikkelen tegelijkertijd hun motorische vaardigheden, balvaardigheid en samenwerking. Er wordt gewerkt met kleine teams, zodat spelers meer betrokken zijn en sneller leren.

De 5 levels van Volley Stars

Volley Stars bestaat uit vijf levels, elk afgestemd op leeftijd en ontwikkeling. Hieronder vind je video's waarin we laten zien hoe Volley Stars gespeeld wordt. Per level vind je een aparte video en beschrijving. Bekijk het snel!

[Level 1 – Catch volley](#)

[Level 2 – Bounce Volley](#)

[Level 3 – Pass Volley](#)

[Level 4 – Smash Volley](#)

[Level 5 – Ultimate Volley](#)



Informatie Volley Stars



Hoe lang duurt een wedstrijdje?

Voor Level 1, 2, 3 duurt een wedstrijdje 8 minuten

Voor Level 4 en 5 duurt een wedstrijdje 16 minuten (2x 8 min.)

Is er per team een coach/begeleider nodig?

Uit onderzoek is gebleken dat de kinderen vrijwel zelfstandig hun wedstrijden spelen, zonder de inbreng van een coach. De spelleider en teller zijn goed in staat om het spel gaande te houden, al doen de kinderen dat dus grotendeels zelf.

Ons advies is om volwassenen zo weinig mogelijk bij het spel te betrekken, zodat het een spel van de kinderen zelf wordt. Dat is goed mogelijk, zo blijkt uit tests. De regels zijn makkelijk en eenduidig. Het laten **wisselen** van **spelers** tijdens de wedstrijd is wel **taak** die logischerwijs bij een **coach/begeleider** ligt. Vanuit de vereniging is ons advies om per team een begeleider/coach mee te nemen. Omdat je geen scheidsrechter meer nodig hebt, maar alleen een spelleider die telt (dat kan één van de coaches zijn) scheelt dit voor de inzet van vrijwilligers.

Wat is de rol van een coach/begeleider?

- Kinderen meenemen naar de sporthal, waar de wedstrijden plaats zullen vinden.
- Zorgen dat de kinderen een wedstrijdshirt, sportbroekje en zaalsportschoenen dragen tijdens de wedstrijd.
- Zorgen dat de kinderen op tijd bij het juiste veld zijn. De wedstrijden zijn maar kort, daarom is het op tijd zijn wel belangrijk.
- Spelers wisselen
- Soms spelleider zijn

Wat moet ik allemaal meenemen als coach/begeleider?

Niets, als het goed is zijn er ballen aanwezig op locatie, spelleiders (of attributen hiervoor) worden geregeld door de organiserende vereniging.

Wanneer en hoe vaak mag je wisselen?

De coach mag zelf bepalen wanneer hij wil wisselen. Ons advies is om gewoon door te draaien met alle spelers die in het team zitten, dit kan bijv. na elke rally.

Er is een 3-secondenregel, moet je die streng hanteren?

Nee, het gaat erom dat er actie in het spel blijft. Spelleiders stimuleren snel spelen.



Informatie Volley Stars



Wanneer wisselt het tweetal van plek?

We adviseren dat kinderen regelmatig van positie wisselen. Dit kun je per wedstrijd doen of na een paar punten. We adviseren dit zodat de kinderen geen voorkeurskant krijgen (allround ontwikkelen). Bij wisselen na elke rally, wordt het spel onrustig maar het mag wel.

Hoe gaan jullie om met niet volleybal specifieke manieren van gooien?

We stimuleren de vanggooi- en vangstootbeweging met het accent op kort contact.

Mag je met één hand vangen?

Ja, dat mag wel.

Wanneer mag je indraaien als je meer dan het toegestane aantal spelers hebt?

Dat mag op elk moment dat de coach dat nodig acht.



Informatie Volley Stars



FAQ's Level 1 - Catch Volley

Waarom wordt er bij level 1 niet gekozen voor samenspelen?

Samenspelen mag als de bal ver van het net gevangen wordt. Maar het wordt vanwege de snelheid van het spel niet gestimuleerd. Zeker bij jonge kinderen kan het wel een goede tussenoplossing zijn om de bal naar de overkant te krijgen.

Waarom is er gekozen voor een laag net (1.70 m)?

De hoogte van het net zorgt er voor dat kinderen het gevoel krijgen dat ze de bal ook daadwerkelijk slim kunnen plaatsen. Tegelijk is er voldoende tijd om de bal te kunnen verdedigen en ontstaat er meer snelheid in het spel.

Waarom mag je niet met 1 hand gooien?

De wijze van gooien verwijst naar toekomstige volleybaltechnieken onderhands en bovenhands. Slingerworpen maken het spel te ingewikkeld vanuit verdedigend perspectief.

Mogen de kinderen i.p.v. werpen en vangen ook de bal gelijk terugspelen?

Ja, dit mag, we denken echter dat het niet veel voor zal komen. Vooral bovenhands mag je een snelle vang-stootbeweging maken die nagenoeg gelijk is aan een bovenhandse bal spelen. Onderhands zal het voor dit level te veel fouten betekenen en mag dus slechts een snelle vanggooibeweging maar geen onderhandse pass.

Mag je via een speler vangen?

Ja, dat mag.

Hoe precies is de plek van de bal in het spel brengen?

Is globaal in het midden van eigen helft. Belangrijk is dat er tempo in het spel blijft.

Hoe zorg je ervoor dat volleybal wel een teamsport blijft bij 2-tallen?

Verenigingen kunnen nog steeds teams maken die samen trainen en samen naar wedstrijden gaan. Door veel af te wisselen van tweetallen tijdens een toernooi maken de kinderen onderdeel uit van een team dat samen traint en onderweg is. Het voordeel ook een tweetal in te kunnen schrijven is dat ook clubs met weinig kinderen toch snel mee kunnen doen.

Mag je springen en gooien tegelijk?

Ja, dat mag.



Informatie Volley Stars



Waarom mag je geen netfout maken?

We vinden veiligheid belangrijk, zodoende moeten kinderen al vroeg leren dat je het net niet mag aanraken. We willen echter niet te streng zijn dat het bij iedere fout ook een punt voor de tegenstander is. Wel start de rally opnieuw bij netfout.

FAQ's Level 2 - Bounce Volley

Waarom mag je stuiten?

De bounce-set is gebleken een goede voorbereidende stap te zijn voor het spelen van een aanval uit een directe opgooi. Dit heeft te maken met de tijd die een speler krijgt om de bal in te schatten, de geringe valhoogte van de bal voor het wegspeken, en de natuurlijk ontlokte voorwaartse beweging in de aanval die ontstaat. Het geheel maakt dat het een goede voorbereiding is op een aanvallende bal (bovenhands, tip of smash).

Je mag ook smashes, is de rally dan niet gelijk afgelopen?

De set is zo ontworpen dat smashes inderdaad voorkomen maar niet keer op keer dominant de rally beëindigen. Wanneer teams dit wel onder de knie krijgen dan zijn ze toe aan level 3. Kinderen kunnen ook omhoog smashes, wat tevens een goede voorbereiding is op het volgende level waarbij het net omhoog gaat.

Waarom is er gekozen voor een laag net (1.70 m)?

De nethoogte is met zorgvuldig testen vastgesteld en zorgt voor een optimale dynamiek tussen het kunnen plaatsen van een bal in het veld van de tegenstander en dat ook regelmatig te kunnen voorkomen op eigen veld.

De eerste bal mag je niet blokken, maar bij volleybal is iedere bal die over het net gaat de eerste bal, hoe zit dat?

De eerste bal is de bal waarmee de rally gestart wordt, alle andere ballen tijdens de rally noemen we geen eerste bal. We denken overigens dat blokken op dit level niet de beste strategie is.

Is blokken een aanraking? Blokken telt niet mee als aanraking.



Informatie Volley Stars



Waarom mogen spelers niet samen tot aan het net lopen?

We willen voorkomen dat de bounce set en aanval steeds op dezelfde plaats gegeven wordt. Variatie stimuleert het oplossingsvermogen en testen wezen uit dat kinderen dat goed aankunnen.

FAQ's Level 3 - Pass Volley

Waarom mag je geen bovenhandse self-pass doen?

Omdat we toen zagen dat kinderen heel kort een bovenhandse beweging maken en dan snel de bal vangen. Daarnaast is het voor deze leeftijd in veel gevallen goed mogelijk om bovenhands richting aan de bal mee te geven.

Is blokken een aanraking?

Blokken telt niet mee als aanraking.

Telt de selfpass als 2 aanrakingen?

Ja (omdat het een punt is als de tegenstander de bal niet in drie keer terug speelt.)

Mag de opgooi voor je partner zowel onderhands als bovenhands?

Ja, dat mag. Bij bovenhands moet dat met een vangstootbeweging.

Mag je ook achterover gooien?

Zeker, we zouden dat graag stimuleren zodat de kinderen zich ook al voorbereiden op een set achterover.

Ik zie dat ze soms een gooibeweging van achter het hoofd doen gelijk aan voetbal, is dat wenselijk?

Nee, we willen graag een vanggooibeweging zien of een vangstootbeweging, dat zou een opdracht van de trainer moeten zijn.



Informatie Volley Stars



FAQ's Level 4 - Smash Volley

Wanneer je meer dan 3 spelers hebt, mag je dan steeds indraaien bij de service?

Ja, dat mag, blijft hetzelfde zoals het altijd al was. Er moet verplicht drie keer gespeeld worden.

Hoe zit het als je scoort met een blok?

Met een blok mag je in één keer scoren omdat een blok niet als aanraking wordt geteld. Eigenlijk betekent het dat de tegenstander de bal niet succesvol in drie keer naar de overkant heeft gespeeld.

Mag je ook serveren achter de achterlijn?

Nee, dat mag niet. Deze serviceregel stimuleert rally spel en dat is voor deze leeftijd belangrijk.

Waarom moet je van rechtsachter serveren?

Dit heeft te maken met de opstelling. We adviseren om in een driehoek te spelen met de punt naar voren, dan is het duidelijk wie er moet serveren.

Duurt het vangen, lopen naar het net en opspelen niet te lang?

We hebben aangegeven dat alle acties moeten plaatsvinden binnen 3 sec. Dat betekent dus dat je niet moet lopen maar rennen naar het net. We willen hier niet te streng in zijn maar wel graag tempo in het spel houden. De spelbegeleider wijst kinderen er op dat ze wel moeten rennen naar het net.

Mag je in plaats van vangen en opgooien ook setten?

Bovenhands mag je de vangstootbeweging zo versnellen dat het een bovenhandse bal wordt. Onderhands moet je eerst vangen en dan opgooien voor een bovenhandse set.



Informatie Volley Stars



FAQ's Level 5 - Ultimate Volley

Wanneer je meer dan 3 spelers hebt, mag je dan steeds indraaien bij de service?

Ja, dat mag, blijft hetzelfde zoals het altijd al was.

Mag je ook serveren achter de achterlijn?

Nee, testen wijzen uit dat het realiseren van rallyspel nog veel baat heeft bij een service die van wat kortere afstand komt. Kinderen kunnen wel zelf kiezen van halverwege tot bijna 6 meter afstand.

Waarom moet je van rechtsachter serveren?

Dit heeft te maken met de opstelling. We adviseren om in een driehoek te spelen met de punt naar voren, dan is het duidelijk wie er moet serveren. Daarnaast zijn de meeste kinderen rechts en dan is het eenvoudiger om van rechts naar links te slaan.

Telt een blok als aanraking?

Nee, na het blok mag je nog 3 x spelen.

Is 3 sec. niet erg kort bij de service?

We willen graag tempo houden in het spel en vinden het niet wenselijk als kinderen eerst 3 voorbereidingen maken voordat ze echt (onderhands) gaan serveren.

De derde serve in rij van een speler mag bovenhands. Mag dat ook een sprongserve zijn?

Ja dat mag. Maar bij deze serve moet wel vanachter de achterlijn aangelopen worden.

Mag je ook met twee spelers dit level spelen?

Ja, dat mag



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.



Level 2 - Bounce Volley

Iedere bal die over het net komt wordt gevangen en met bounce-set opgespeeld voor de medespeler. Na bounce-set speelt de aanvaller de bal over het net.

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 bounce-set en aanval vanuit het midden van de eigen helft.
2. De bal die over het net wordt gespeeld, wordt vervolgd met de volgende acties:
 - Vangen: De speler die de bal vangt, mag rennen tot vlak voor de medespeler om een bounce-set voor de voeten te geven.
 - De bounce-set: De bounce-set is een tweehandige stuit vlak voor de medespeler (deze mag niet over het net gespeeld worden).
 - Aanval: De aanvaller mag op een zelf gekozen volleybalachtige wijze de bal over het net spelen: bovenhands, tip, smash, onderarms.
3. Elke bal moet na het vangen (binnen 3 sec.) met bounce-set naar de medespeler gespeeld worden.
4. Na een punt start het spel opnieuw vanaf de kant waar de bal is.
5. Nadat de bal is gevangen, mogen spelers niet samen naar het net rennen, alleen de speler die de bal heeft gevangen. Na de bounce-set mag de aanvaller wel naar het net bewegen.
6. Blokken mag niet.
7. Netfout is dubbelfout. Er wordt geen punt gescoord, de rally begint opnieuw.
8. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt (met uitzondering van de bounce-set).
 - De tegenstander de bal uitspeelt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - De tegenstander meer dan twee keer samenspeelt.



Level 3 - Pass Volley

Pass de bal naar een medespeler die de bal vangt of vang je eigen pass. De gevangen bal wordt opgegooid en door aanvaller over net gespeeld.

VELD EN SPELERS



Spelers: 2 tegen 2



Nethoogte: 2.00 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 opgooien van de bal voor de medespeler die de bal over het net speelt vanuit het midden van de eigen helft.
2. De bal moet in drie keer gespeeld worden:
 - Pass: De bal die over het net komt moet gespeeld worden. Na een onderarmse pass wordt de bal door de medespeler óf zelf gevangen (selfpass). Na een bovenhands gespeelde bal moet de medespeler vangen.
 - Vang/opgooi: De balbezitter rent direct na het vangen met de bal naar het net en gooit de bal binnen 3 sec. op voor de medespeler.
 - Aanval: De aanvaller mag op volleybalachtige wijze de bal over het net spelen: bovenhands, tip, smash, onderarms.
3. Na een punt start het spel opnieuw vanaf de kant waar de bal is.
4. Het blok telt niet mee als aanraking.
5. Netfout is dubbelfout. Er wordt geen punt gescoord, de rally begint opnieuw.
6. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt.
 - De tegenstander de bal uitspeelt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - De tegenstander de bal niet in drie keer terug speelt.



Level 4 - Smash Volley

Pass de bal die over het net komt. De tweede bal wordt gevangen en bovenhands gespeeld vanuit een zelf opgooi (set). De derde bal wordt over het net gespeeld.

VELD EN SPELERS



Spelers: 3 tegen 3



Nethoogte: 2.00 meter



Veld: 4.50 meter diep en 5.20 meter breed (binnenste lijnen van een badmintonveld)



Wedstrijdbal: 210 - 230 gram

SPELREGELS

1. Iedere rally start met onderhandse service door de speler op positie rechtsachter ergens in de achterste helft van het speelveld.
2. De eerste bal wordt gespeeld (bovenhands of onderarms), de tweede bal gevangen en opgespeeld, de derde bal gaat over het net.
 - Pass: De bal spelen (bovenhands of onderarms) naar een medespeler. De self-pass is niet meer toegestaan.
 - Set: De bal vangen, naar voren rennen en binnen 3 seconden bovenhands opspelen vanuit een zelf opgegooide bal.
 - Aanval: De aanvaller mag op volleybalachtige wijze de bal over het net spelen: bovenhands, tip, smash, onderarms.
3. Er moet drie keer gespeeld worden (een blokaanraking telt niet mee).
4. Het team dat de rally wint, krijgt de service.
5. Wisselt de service na een punt van team, wordt er aan de kant die gaat serveren eerst doorgedraaid.
6. Na drie keer serveren door dezelfde speler moet het team doordraaien.
7. Het blok telt niet mee als aanraking. Blokkeren op de serve mag niet.
8. Netfout is dubbelfout. Er wordt geen punt gescoord, de rally begint opnieuw.
9. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt.
 - De tegenstander de bal uitspeelt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - Een speler twee keer achter elkaar de bal speelt.
 - Er minder dan drie keer gespeeld wordt



Informatie Volley Stars



Level 5 - Ultimate Volley

Het spel wordt zonder vangen gespeeld. Drie keer samenspelen levert een bonuspunt op.

VELD EN SPELERS



Spelers: 3 tegen 3



Nethoogte: 2.00 meter



Veld: 6.00 meter diep (eerste achterlijn badmintonveld) en 6.00 meter breed (maximale breedte badmintonveld)



Wedstrijdbal: 210 - 230 gram

SPELREGELS

1. Iedere rally start met onderhandse service door de speler op positie rechtsachter ergens in de achterste helft van het speelveld.
2. Alle ballen worden gespeeld met kort contact (bovenhands, tip, smash of onderarms).
3. Het team dat de rally wint, krijgt de service.
4. De service moet binnen 3 sec. plaatsvinden.
5. Wisselt de service van team, wordt er aan de kant die gaat serveren eerst doorgedraaid.
6. Na drie keer serveren door dezelfde speler moet het team doordraaien; de derde service mag bovenhands.
7. Het blok telt niet mee als aanraking. Blokkeren op de serve mag niet.
8. Netfout is dubbelfout. Er wordt geen punt gescoord, de rally begint opnieuw.
9. Een punt wordt gescoord als:
 - De bal in het veld van de tegenstander op de grond valt.
 - De tegenstander de bal uitspeelt.
 - De bal via de tegenstander uit gaat.
 - Een team vaker dan drie keer overspeelt om de bal over het net te krijgen (een blokaanraking telt niet mee in aantal keren spelen).
10. In drie keer de bal goed over het net spelen, zonder dat de bal uit gaat, levert direct een bonuspunt op, ongeacht het verdere verloop van de rally.



Informatie Volley Stars



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 spelmotivatie 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.





Informatie Volley Stars



Contactgegevens Volleybalvereniging Wijkko:

wijkko@hotmail.com

vertrouwenspersoon-wijkko@hotmail.com

Trainingslocatie:

Sporthal De Slenken

H. Tillemaweg 63a

7957 CB De Wijk

Trainingstijden Volleystars:

Donderdag 19.00 – 20.00 uur

Contactgegevens hoofdtrainer jeugd:

Sonja de Boer, tel. 06-11428329