



Inhoud

Volleybalgeschiedenis	4
Het ontstaan van de volleybalsport.....	4
Eerste regels	4
Verdere ontwikkeling	4
Volleybal in Nederland	4
Verschillende spelregels	5
Oprichting Nevobo	5
Ledengroei	5
Missie.....	6
Visie	6
Van spel naar sport.....	6
Van sport naar topsport	6
Beachvolleybal.....	7
Geschiedenis.....	7
Olympische Spelen	8
Spelregels	8
Tactiek	9
Nederlandse beachteams	10
Beach Team Holland	10
FIVB.....	11
CEV	11
Jeugdvolleybal	12
Cool Moves Volley (CMV)	12
CMV geschiedenis.....	12
Bossaball.....	12
Spelregels	12
Zitvolleybal	14
Geschiedenis.....	14
Spelregels	14
Wie kunnen zitvolleyballen?.....	15
Wedstrijdvormen.....	15
Dames.....	15
Heren	15
Oranjeteams	16

Spreekbeurtpakket

Nederlands Heren Volleybalteam.....	16
Nederlands Dames Volleybalteam	17
Techniekafbeeldingen	18
Scheidsrechttekens	21
Spreekbeurttips	23
Het volleybal vragenwerkje	23
Tips	23
Boeken over volleybal	23
Bibliotheek.....	23
Internet.....	23
Musea	24
Het volleybalvragenwerkje	25
Informatiekaarten	26

Volleybalgeschiedenis

Het ontstaan van de volleybalsport

Uit tekeningen blijkt dat al in de 16^e eeuw aan het Engelse hof van koningin Elizabeth een spel werd gespeeld dat veel op volleybal leek. Maar officieel geldt de Amerikaan William G. Morgan als de bedenker van het volleybal. William G. Morgan was sportleider bij de Young Men Christian Association (YMCA) in Massachusetts. Hij gaf onder meer les aan een groep al wat oudere zakenlieden. Het toen al bekende basketbal vond hij iets te hard voor deze groep en hij bedacht in 1895 een ander spel.

Eerste regels

William G. Morgan verzamelde spelregels uit de bestaande sporten als tennis, basketbal en baseball. Deze regels bij elkaar werd volleybal. De bal moest zonder de grond te raken over het net worden gespeeld. Dit heet volley. Een netserve mocht één keer over en je mocht in het spel dribbelen tot één meter voor het net. Dribbelen hield in, de bal voor jezelf omhoog spelen. Een wedstrijd bestond uit innings. Zo'n inning was voorbij als alle spelers van beide teams een serveerbeurt hadden gehad.

Bovendien was het mogelijk één tegen één te spelen, maar ook tien tegen tien. En om de vingers van de dames te beschermen, konden zij de bal eerst vangen en dan opgooien.

Verdere ontwikkeling

De club YMCA zag wel wat in dit spel en ging het verder ontwikkelen met de nodige wijzigingen:

1900 - afschaffen van het dribbelen

1912 - invoeren van het doordraaien

1917 - regeling dat een game tot 15 punten gaat

1918 - regeling dat zes spelers per team in het veld staan

Volleybal in Nederland

Na een bezoek aan de Amerikaanse staat Illinois in 1925 bracht pater Simon Buis (1892 - 1960) het spel naar Nederland. Volleybal werd voor het eerste gespeeld in het Missiehuis Sint Willebrord in Uden. Maar verder dan andere missiehuizen en seminaries kwam het volleybal niet. De Amsterdamse Maatschappij voor Jongemannen (AMVJ) nodigde in 1928 de Engelse YMCA-sportleider Lew Lake uit om een demonstratie te geven in basketbal en volleybal.



Het spel sloeg zo aan bij de AMVJ, dat niet lang daarna - in 1930 - een aparte volleybalclub werd opgericht met de naam AMVJ. Het volleybal werd pas bekender toen in 1945 de militairen uit Canada, Polen en Amerika overal in het land volleybal speelden. In de naoorlogse jaren werd volleybal een echte schoolsport.

Verschillende spelregels

De uniformiteit (gelijke regels) in het volleybalspel was ver te zoeken. De Canadese, Poolse en Amerikaanse militairen introduceerden tijdens de bevrijding van Nederland elk hun eigen variant op het volleybalspel. Zo verkondigde de toonaangevende gymnastiekleraar dr. K.

Rijsdorp in Utrecht na de oorlog zijn ideeën over het volleybal terwijl leraar S.J. Roosje uit Den Haag hele andere opvattingen had over het spel. Uitwisseling van ervaringen en inzichten gebeurde nauwelijks, omdat men niet veel contact met elkaar had. Zo gebeurde het dat mensen op verschillende plaatsen in Nederland verschillende spelregels hanteerde. Een chaos dus.

Deze chaos kwam aan het licht toen in 1946 een team uit Den Haag op bezoek ging bij AMVJ. De Amsterdammers wilden drie keer tien minuten spelen in plaats van een aantal sets. Ook het doordraaien na de opslag was bij AMVJ onbekend.

De drie langste spelers namen een positie in bij het net en bleven daar de hele wedstrijd actief. Iedereen boos. Op een internationaal toernooi dat AMVJ in mei 1947 organiseerde, kwamen nieuwe problemen aan het licht. De Tsjechische ploegen en een Amerikaans studententeam lieten allerlei acties zien, waarvan men dacht dat het helemaal niet mocht, bijvoorbeeld de smash. De Nederlandse spelers schrokken hier zo van dat zij de armen beschermend om hun hoofd sloegen. Er ontstond behoefte aan een instantie die coördinerend zou optreden en die uniformiteit zou nastreven. Dat werd de Nederlandse Volleybal Bond.

Oprichting Nevobo

Op 18 januari 1947 richtte de Amsterdamse sportleraar Dick Schmüll de Landelijke Volleybal Commissie op die de voorbereiding van een bond op zich nam. Ruim een half jaar later, op 6 september 1947, werd in het Centraal Gebouw der AMVJ in Amsterdam de Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo) opgericht. Het resultaat van de oprichting is dat duizenden Nederlanders volleybal spelen volgens dezelfde spelregels en normen.

Het is nu ondenkbaar dat de bal in Amsterdam in zes keer over het net wordt gespeeld en in Den Haag in drie keer. Of dat er in het ene land tien tegen tien wordt gespeeld en hier zes tegen zes.

Ledengroei

De sport ontwikkelde zich en de Nevobo groeide mee. Na één jaar telde de Nevobo 1.281 leden en nu zijn er ca. 120.000 volleyballers lid. Dit is niet het hoogste aantal dat bereikt is. Het jaar 1990 was wat dat betreft een topjaar met 175.746 leden.

Missie

De Nevobo wil zoveel mogelijk mensen laten genieten van het volleybal. Of het nu actieve spelers zijn, toeschouwers of scheidsrechters. De missie van de Nevobo luidt derhalve:



De Nederlandse Volleybal Bond is de autoriteit en bindende factor op het gebied van volleybal in al haar facetten. Zij maakt volleybal voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk door een op maat gesneden dienstverlening.

Visie

De Nevobo onderkent de waarde van de landelijke dekking die het volleybal heeft door de vele verenigingen, scholen en gemeenten die volleybal lokaal aanbieden. De Nevobo ziet zich dan ook als spelverdeler, die de kennis en ervaring van al deze aanbieders weet te bundelen en te ontsluiten zodat we samen het volleybal sterker maken. De visie luidt dan ook:

De Nederlandse Volleybal Bond is de spil van een trotse volleybal community waar naast volleyballers en lokale verenigingen, onderwijsinstellingen en gemeenten in participeren en samenwerking teneinde de volleybalsport te versterken.

Van spel naar sport

De geschiedenis van het Nederlandse volleybal kent enkele markante hoogtepunten, die van groot belang zijn geweest voor de verspreiding van het spel.

In 1962 kreeg het volleybal de aandacht van het publiek toen het Nederlands team onder leiding van trainer Cees van Zweeden voor het eerst West-Europees kampioen werd. In 1963 ontstond er een enorme rel tussen de bond en het Nederlands Olympisch Comité (NOC), toen het NOC weigerde de ploeg aan te wijzen voor de Olympische Spelen van Tokio, terwijl het team zich via een speciaal kwalificatietoernooi wel had geplaatst. Het NOC wees een nieuw examen aan: het toernooi om het West-Europees Kampioenschap in Hengelo. Als Nederland zou winnen, mocht men naar Tokio. Nederland bereikte de finale en versloeg daarin Frankrijk met 3-1. Miljoenen tv-kijkers zagen dit duel rechtstreeks op hun scherm en het betekende de doorbraak voor het volleybal naar het grote publiek.

Van sport naar topsport

In de jaren tachtig slaat de professionalisering toe in het volleybal. Een groep fanatieke spelers gaat bij Brother/Martinus uit Amstelveen trainen onder leiding van toptrainer Arie Selinger. Hun eerste doel is het bereiken van de top van het Europese clubvolleybal.



De toenmalige voorzitter van de Nevobo, Piet de Bruin, is ook bereid deze stap voor het nationale team te maken. De spelers van het nationale team zonderen zich af in de Bankras sporthal en trainen met als doel: Olympisch goud in Barcelona (1992). Dit doel werd op een haar gemist: een zilveren medaille was de beloning.

Onder leiding van de nieuwe coach Joop Alberda werd in 1996 wel de ultieme sportprestatie behaald. Olympisch Goud op de Spelen in Atlanta! Met een vijfde plaats van de dames mag het Nederlandse volleybal zich de beste volleybalnatie van de Olympische Spelen van 1996 noemen!



In 2004 is Avital Selinger, zoon van Arie Selinger, een zelfde project begonnen. Ditmaal ging het om het nationale damesteam. Hij bracht de speelsters van het Nederlands team bij één club, DELA Martinus, samen. Zo kon er constant met het nationale team getraind worden. Doel was plaatsing voor de Olympische Spelen in Beijing. Daarom werd het project ook wel 'Road to Beijing' genoemd. In de zomer van 2007 leverde het project succes op. De dames wonnen voor het

eerst in de geschiedenis de World Grand Prix. Helaas is het de dames niet gelukt zich te plaatsen voor de Spelen in het Chinese Beijing en London. De focus ligt nu op het WK 2014. Het Nederlands vrouwenteam staat op de 18^e plaats in de World Ranking (7 oktober 2013) van de werelvolleybalbond FIVB, de mannen staan op de 31^e plaats (7 oktober 2013). In 2009 namen de volleybalmannen voor het eerst sinds 2003 weer deel aan de World League, de meest prestigieuze landencompetitie op volleybalgebied.

Beachvolleybal

Geschiedenis

Beachvolleybal is ontstaan op de stranden van Waikiki Beach in Hawaï. De eerste echte beachvolleybalvelden werden in 1920 in Santa Monica, Californië (Amerika) neergelegd. Tien jaar later kwam het beachvolleybal naar Europa. Eerst werd er alleen gebeachvolleybald in Frankrijk, Bulgarije, de Tsjechische Republiek en Letland. Tegenwoordig wordt bijna overal beachvolleybal gespeeld.

Het eerste beachvolleybaltoernooi waarbij twee spelers tegen twee andere spelers speelden vond in 1947 plaats op State Beach, Californië. In 1948 kregen de winnaars van een beachtoernooi voor het eerst een prijs: een krat Pepsi Cola.

In de jaren '50 en '60 wordt beachvolleybal een deel van het Californische leven. Bij beachvolleybal denkt men aan zon, zee, strand en moderne muziek. Beachvolleybal is meer dan een sport. Het begint een show te worden.

De jaren '70 en '80 kenmerken zich door een professionalisering en internationalisering van het beachvolleybal. In 1974 wordt het eerste toernooi georganiseerd dat wordt

gesponsord door de commercie. Het eerste internationale toernooi vindt in 1986 plaats in Brazilië. In de jaren '90 ontwikkelt de sport zich meer en meer. De hoogte van het prijzengeld stijgt, het aantal toeschouwers groeit en steeds meer mensen gaan beachvolleyballen. In 1998 wordt het prijzengeld voor mannen en vrouwen gelijk gemaakt. Eerst kregen de mannen meer prijzengeld dan de vrouwen. In hetzelfde jaar waren er al 120 landen met een nationale volleybalbond die het beachvolleybal had geaccepteerd.

Nu wordt er op vijf continenten beachvolleybal gespeeld. In de jaren 2006-2008 worden er ruim 100 evenementen georganiseerd en is er meer dan 22 miljoen dollar aan prijzengeld te winnen.

Olympische Spelen

Beachvolleybal wordt voor het eerst op de Olympische Spelen gespeeld in Atlanta in 1996. In totaal doen 24 mannen- en 18 vrouwenteams mee. Er zijn ook twee Nederlandse teams aanwezig: Michel Everaert/Sander Mulder en Lisette van der Ven/Debora Schoon-Kadijk. De mannen verliezen in de eerste ronde. De vrouwen hoefden de eerste ronde niet te spelen en verloren in de tweede ronde.

Bij de Olympische Spelen in Sydney doen 24 mannen- en vrouwenteams mee. Het stadion had de modernste faciliteiten voor de spelers, pers, toeschouwers en bood ruimte aan 10.000 toeschouwers. Het enige Nederlandse team Debora Schoon-Kadijk/Rebekka Kadijk verloor beide wedstrijden. In Athene werden in 2004 de Olympische Spelen gehouden. Hier deden 24 mannen- en vrouwenteams mee uit 24 landen. Er was een stadion voor 10.000 toeschouwers met twee grote schermen voor livebeelden. In de pauzes kwamen voor het eerst dansers het veld op. De Nederlandse Rebekka Kadijk en Marrit Leenstra verliezen al hun groepswedstrijden. In 2008 vonden de Olympische Spelen in Beijing (China) plaats. Er deden drie Nederlandse teams mee aan het toernooi. Rebekka Kadijk en Merel Mooren overleefden de poulefase niet, Bram Ronnes en Emiel Boersma strandden in de tussenronde en voor Reinder Nummerdor en Richard Schuil eindigden de Spelen in de kwartfinale.



In 2012 werd de OS in London gespeeld. Er deden twee dames teams mee, Keizer/van Iersel en Meppelink/van Gestel. Beide teams werden in de achtste finales uitgeschakeld. Bij de mannen schopte Nummerdor/Schuil het tot de halve finales en moesten de wedstrijd om brons afleggen tegen Polen.

Spelregels

Een beachvolleybalteam bestaat uit slechts twee personen, waardoor de nadruk meer ligt op de verdediging dan op de aanval. De grootte van het veld (twee speelhelften) is 8 bij 16 meter en de nethoogte is hetzelfde als bij het zaalvolleybal.

Om een wedstrijd te winnen moet je twee sets winnen (best-of-three principe). Deze sets gaan tot de 21 punten met twee punten verschil. Als het 1-1 staat moet er een beslissende set gespeeld worden. Deze gaat tot 15 punten met twee punten verschil.

Net als bij het zaalvolleybal wordt volgens het Rally Point Systeem gespeeld. Dit betekent dat de winnaar van de rally een punt krijgt. Tijdens een set mogen er twee time outs aangevraagd worden van elk 30 seconden en is er één technical time out bij 21 gespeelde punten (behalve in de derde set). In de eerste en tweede set wordt er om de zeven punten van speelhelft gewisseld en in de derde set vindt er bij iedere vijf punten een wisseling van speelhelft plaats. Dit om elk team evenveel voor- en nadeel van zon en wind te laten hebben. De wisseling van speelhelft moet zonder oponthoud worden uitgevoerd.



Toegestaan op het strand, niet bij zaalvolleybal:

1. Iedere speler mag blokkeren en aanvallen aan het net, er zijn geen vaste speelposities;
2. De middenlijn mag gepasseerd worden als de tegenpartij daarbij niet wordt gehinderd;
3. De zogenaamde holdball waarbij twee spelers aan het net proberen de bal naar elkaars veld te drukken.



Niet toegestaan bij beachvolleybal, wel bij zaalvolleybal:

1. De bal in het veld van de tegenstander spelen via een geplaatste bal met de vingertoppen (pushball);
2. Gedeelte van het setuppen; de bal mag alleen bovenhands over het net worden gespeeld, als de armen loodrecht op de schouderlijn staan. Dit kan zowel voorwaarts als achterwaarts, mits vanuit een stilstaande positie wordt gespeeld;
4. De bal na een blokactie drie keer spelen; dit mag bij beachvolleybal maar maximaal twee keer, omdat de blokactie al voor één keer telt;
5. Het wisselen van spelers. Mocht speler ernstig geblesseerd raken, waardoor deze speler niet verder kan spelen, dan verliest het betreffende team de wedstrijd.

Tactiek

Beachvolleyballers zijn allround spelers. Je moet alle aspecten van het beachvolleybal beheersen om een topspeler te kunnen zijn. De enige specialisatie die kan voorkomen, is die van verdediger en blokkeerder, meestal op basis van lengte. Ook is er bij een aantal spelers een voorkeur om aan te vallen op de rechter- of linkerhelft van het veld.

Beachvolleybal is tactisch gezien een ingewikkeld spelletje. Met twee personen moet een veld van 8 bij 8 meter verdedigd worden, wat vraagt om een goed tactisch inzicht en afspraken tussen beide spelers. Zo worden bijvoorbeeld door de blokkeerder tekens gegeven om af te spreken welke positie de verdediger moet innemen in het veld. Ook bij

de aanval worden tekens gegeven. De speler die de set-up geeft kan vaak beter zien wat de verdediger van de tegenstander doet dan de aanvaller zelf.

Nederlandse beachteams

Het Nederlandse beachvolleybal is sinds de Olympische Spelen van 1996 flink in opkomst. Waren er bij de Olympische Spelen in Atlanta maar twee Nederlandse teams, tegenwoordig zijn er meerdere mannen- en vrouwenteams die aan internationale toernooi deelnemen.



Beach Team Holland

De Nederlandse Volleybal Bond wil ook met zijn beachvolleybalteams naar de absolute wereldtop.

Al enkele jaren speelt Nederland met een aantal teams mee op de internationale toernooien, met goede resultaten tot gevolg. Omdat de Nederlandse Volleybal Bond ook die laatste stap naar professionaliteit in organisatie en ondersteuning wil maken, is Beach Team Holland opgericht. Beach Team Holland is er voor de beste heren, dames en talententeams van Nederland. De Topteams onder één vernieuwend topsportprogramma met Den Haag als thuishaven. Gevolg: geen bijzaken meer voor de spelers en coaches, alleen trainen en presteren op topniveau. Dit alles heeft geresulteerd dat in 2013 het team Brouwer – Meeuwsen Wereld kampioen werd bij de mannen.



Selectie Beach Team Holland

Alexander Brouwer - Robert Meeuwsen
Christiaan Varenhorst - Jon Stiekema
Daan Spijkers - Boersma

Madelein Meppelink - Marleen van Iersel
Jantine van der Vlist - Wesselink
Jolien Sinnema - Stiekema
Braakman

Selectie talentteams

Steven van de Velde – van Dorsten
Ruben Penninga - Hans ten Dam
Marloes Hesselink - Joy Stubbe
Julia Wouters – Marly Bak
Lauri Luijken

FIVB

De wereldvolleybalbond heet de FIVB. Dat is dezelfde bond als bij het zaalvolleybal. De FIVB organiseert een aantal grote toernooien. Dit zijn de Grand Slams en de World Tour evenementen. In 2009 kwam de World Tour voor het eerst in de historie naar Nederland. Dit was een groot succes met bomvolle tribunes bij de finale waarin in Reinder Nummerdor en Richard Schuil in actie kwamen. Het publiek stond op de banken en de sfeer in het stadion was fantastisch. World Tour evenementen zijn toernooien waar je veel geld kan verdienen. Ook krijg je veel punten voor de wereldranglijst. De FIVB organiseert ook een tweetal jeugdtoernooien:



het Wereld Kampioenschap voor spelers onder 19 jaar en het WK onder 21. Dit laatste toernooi werd van 30 juli t/m 3 augustus 2008 gehouden in Scheveningen. Als je wilt weten wanneer en waar alle toernooien worden gehouden, kijk dan op www.fivb.com. Bovenaan de site moet je op 'beachvolleybal' klikken.

CEV

De Europese volleybalbond heet de CEV. De CEV organiseert de Nestea European Championship Tour. Deze tour bestaat uit een aantal toernooien. Eén van deze toernooien werd de afgelopen jaren in Nederland gespeeld, de Dutch Masters. De CEV organiseert ook een aantal jeugdkampioenschappen: het EK onder 23, het EK onder 20 en het EK onder 18. Als je meer wilt weten over de toernooien, kijk dan op www.cev.lu en klik op 'beachvolleybal'.

Jeugdvolleybal

Cool Moves Volley (CMV)

De Nederlandse Volleybal Bond heeft voor de jeugd (tot 13 jaar) aparte volleybalregels bedacht.

CMV geschiedenis

Minivolleybal bestond voor de jongste volleyballertjes al jaren in diverse competitie- en spelvormen. In dit vereenvoudigde volleybalspel ontbrak echter, vooral bij de echte beginners, de dynamiek en snelheid die juist zo kenmerkend is voor de sport. De in volleyballand welbekende Adrie Noy bedacht een variant, die hij samen met de Nevobo uitwerkte tot een nieuw minivolleybalplan onder de naam circulatie-minivolleybal.

Onlangs heeft de Nevobo de spelregels van het Cool Moves volley drastisch veranderd.



Daardoor is het spelletje een stuk sneller en spannender geworden. Ook is toen de naam veranderd van Circulatie-minivolleybal naar Cool Moves Volley. Het nieuwe Cool Moves Volley kent zes verschillende spelniveaus zodat je stapje voor stapje het volleyballen onder de knie kunt krijgen. Je volleybalt op een kleiner veld, met een lager net en een minder zware bal. Ook bestaat je team niet uit zes, maar uit vier spelers. Dat is veel leuker, omdat je dan vaker de bal krijgt. De

nieuwe vorm is een succes, want het aantal minileden blijft stijgen. In Nederland spelen meer dan 21.000 kinderen minivolleybal (leeftijd 6-12 jaar).

Bossaball

Bossaball is een mix tussen volleybal, voetbal en acrobatiek op trampolines en luchtkussens. Altijd al eens op 4 meter hoogte een bal over het net willen smashes of via een salto de bal proberen te verdedigen? Dit is allemaal mogelijk op het Bossaballterrein! Het speelveld bestaat uit een volleybalnet met aan beide zijden van het net een trampoline (4m diameter) omringd door een luchtkussen. Ga naar www.bossaballsports.com voor meer informatie.

Spelregels

Je scoort een punt wanneer de bal op het speelveld van de tegenstander stuitert, of wanneer zij de bal niet terug over het net kunnen spelen.



Spreekbeurtpakket

Elk team mag maximaal acht keer de bal naar elkaar overspelen.

Elk lichaamsdeel mag in contact komen met de bal. De spelers mogen de bal slechts eenmaal met de hand en tot tweemaal toe met de voeten of het hoofd aanraken.

Zitvolleybal

Geschiedenis

Dokter Ludwig Guttman emigreerde in 1939 van nazi-Duitsland naar Engeland. Begin 1944 vroeg de Britse regering hem een rugblessurecentrum op te starten. In dit instituut zorgde hij dat sport een onderdeel werd van de behandel- en revalidatieprogramma's van zijn patiënten. Nederland was in 1953 het eerste land dat een sportvereniging voor minder validen oprichtte. Atletiek en 'zitbal' waren de hoofdsporten. Het zitbal bleek al gauw te passief, waardoor men naar dynamischer vormen ging zoeken. In 1956 introduceerde het Nederlands Sportcomité een nieuw spel, zitvolleybal genaamd. Een combinatie van zitbal én volleybal. Zitvolleybal groeide uit tot één van de grootste sporten in competitieverband voor minder validen. Niet alleen voor gehandicapte sporters, maar in de loop der jaren ook voor lang geblesseerde valide sporters.

Vanaf 1967 worden er internationale competities gespeeld, maar het duurde tot 1978 voor het ISOD (International Sports Organisation for Disabled) zitvolleybal in haar programma opnam.

Het eerste officiële internationale toernooi – onder de paraplu van het ISOD – vond plaats in 1979 in Haarlem. In 1980 werd zitvolleybal geaccepteerd als Paralympische Sport. De internationale groei ging hard, er werden clinics over de hele wereld georganiseerd en sinds 1993 zijn er WK's, EK's en NK's. Sinds 1996 maakt zitvolleybal deel uit van de Nevobo.

Spelregels

Zitvolleybal wordt gespeeld volgens de internationale regels van de WOVD, de internationale, overkoepelende organisatie. Bij het zitvolleybal gelden bijna alle basiselementen van het volleybal. Bovenhands en onderhands kennen in verband met de verplaatsingsproblematiek enkele varianten, maar blijven belangrijke technische onderdelen. Naast aanval en blok is vooral de lage verdediging spectaculair. Een sprongservice? Dat mag nou net niet! Het zitvlak of een deel van de romp moet bij bijna elke spelactie contact hebben met de vloer.



Aangepaste spelregels:

- het speelveld is kleiner: 6x10 meter
- de nethoogte: Dames 1,05 meter, Heren 1,15 meter
- bij zitvolleybal is dat (hoe kan het ook anders) het zitvlak bepalend bij spelacties en niet de stand van de voeten;
- op het moment van de spelactie moet de speler met het zitvlak of een deel van de romp contact hebben met de vloer;
- een serviceblok is toegestaan.

Wie kunnen zitvolleyballen?

Iedereen kan zitvolleyballen. Zitvolleybal is er voor mensen met een beperking, maar ook als je kort- of langdurig geblesseerd bent aan je knie of enkel.

Wedstrijdvormen

Zitvolleybal heeft in Nederland een eredivisie en een eerste en tweede klasse.

Daarnaast worden er regelmatig (recreatieve) toernooien georganiseerd. Internationaal nemen topteams uit Nederland vaak deel aan bijvoorbeeld Europacupwedstrijden (clubteams), terwijl de nationale dames- en herenselecties aan EK's, WK's en Olympische Spelen meedoen.



Dames

De Oranjedames voeren al jaren de wereldranglijst aan. Bij de Paralympics van 2004 in Athene wonnen de vrouwen de zilveren medaille en in Beijing in 2008 de bronzen. De Europese titel veroverden ze in 2003, 2005 en 2007, de wereldtitel in 2000, 2002 en 2006.



Heren

In 1980 werd zitvolleybal een Paralympische Sport voor de mannen. De Oranje zitvolleyballers haalden in dat jaar goud in Arnhem. Dat kunstje herhaalden ze in 1984. In 1983 en 1989 werd de ploeg wereldkampioen, in 1981, 1985, 1987 en 1991 sleepten ze de Europese titel in de wacht. De laatste jaren zijn de resultaten wat magerder, maar er wordt hard gewerkt om het team weer

mee te laten spelen om de belangrijkste prijzen.

Oranjeteams

Nederlands Heren Volleybalteam



No.	Name	Lastname	Shirt Name	Birthdate	Height	Weight	Spike	Block	
	1	Nimir	Abdelaziz	<u>Nimir</u>	05.02.1992	201	86	356	340
	2	Nico	Freriks	<u>Freriks</u>	22.12.1981	193	86	332	314
	3	Daan	van Haarlem	<u>van Haarlem</u>	15.03.1989	198	90	332	320
	4	Thijs	Ter Horst	<u>ter Horst</u>	18.09.1991	204	90	360	344
	5	Jelte	Maan	<u>Maan</u>	19.03.1986	190	83	330	306
	6	Tony	Krolis	<u>Krolis</u>	13.07.1984	194	93	340	320
L	7	Gijs	Jorna	<u>Jorna</u>	30.05.1989	195	85	340	310
	8	Bas	van Bemmelen	<u>van Bemmelen</u>	18.08.1989	207	87	350	336
	9	Ewoud	Gommans	<u>Gommans</u>	17.11.1990	202	88	340	320
	10	Jeroen	Rauwerdink	<u>Rauwerdink</u>	13.09.1985	200	93	350	320
	11	Sjoerd	Hoogendoorn	<u>Hoogendoorn</u>	17.02.1991	198	85	340	320
	12	Wytze	Kooistra	<u>Kooistra</u>	03.06.1982	209	102	360	340
	13	Maarten	van Garderen	<u>van Garderen</u>	24.01.1990	200	88	359	338
	14	Niels	Klapwijk	<u>Klapwijk</u>	19.09.1985	200	92	350	320
	15	Thomas	Koelewijn	<u>Koelewijn</u>	18.12.1988	207	100	360	348
	16	Robin	Overbeeke	<u>Overbeeke</u>	21.03.1989	197	85	347	328
C	17	Rob	Bontje	<u>Bontje</u>	12.05.1981	206	94	366	340
L	18	Robbert	Andringa	<u>Andringa</u>	28.04.1990	194	78	330	310
	19	Michael	Parkinson	<u>Parkinson</u>	23.11.1991	203	90	355	335

Nederlands Dames Volleybalteam

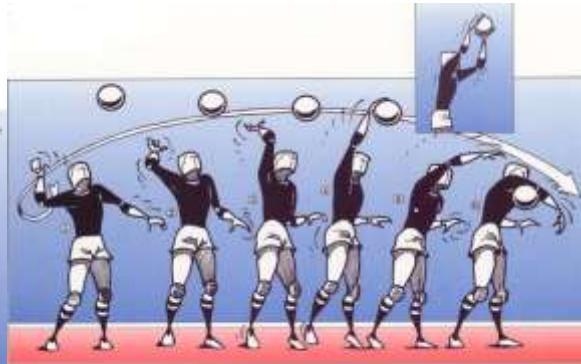


No.	Name	Lastname	Shirt Name	Birthdate	Height	Weight	Spike	Block
	2	Femke	Stoltenborg	30.07.1991	190	79	305	291
	3	Yvon	Beliën	28.12.1993	188	70	309	292
	4	Celeste	Plak	26.10.1995	190	84	323	305
	5	Robin	De Kruijf	05.05.1991	193	79	317	299
C	6	Maret	Grothues	16.09.1988	180	68	298	285
	7	Quinta	Steenbergen	02.04.1985	189	74	312	299
	8	Judith	Pietersen	03.07.1989	188	73	306	291
L	9	Myrthe	Schoot	29.08.1988	184	69	289	280
	10	Lonneke	Sløetjes	15.11.1990	192	76	315	298
	11	Anne	Buijs	02.12.1991	191	75	319	300
	12	Manon	Flier	08.02.1984	192	70	315	301
	14	Laura	Dijkema	18.02.1990	184	73	282	270
	16	Kim	Renkema	28.06.1987	179	72	295	282
	18	Lynn	Thijssen	22.08.1992	187	74	298	284
L	19	Kirsten	Knip	14.09.1992	176	73	274	260

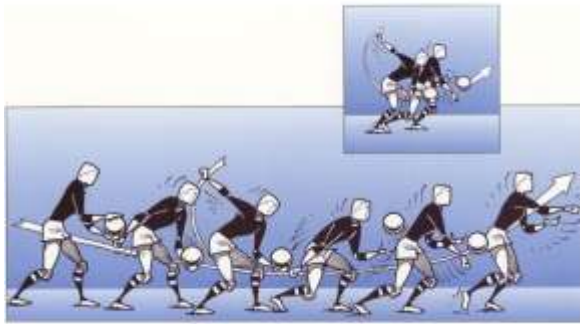
Techniekafbeeldingen



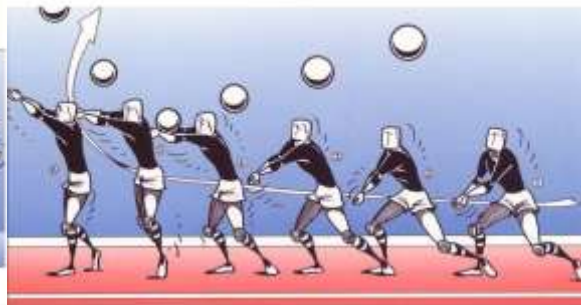
Service: frontale floater



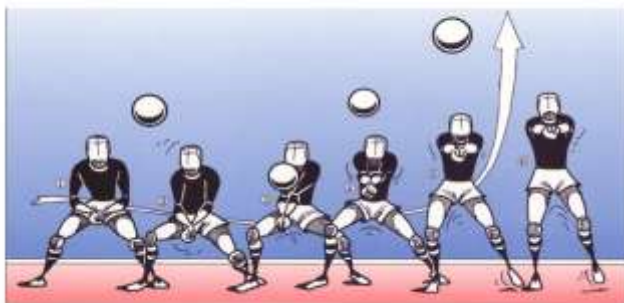
Service: tennisuitvoering



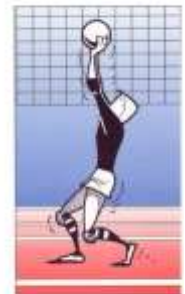
Service: onderhandse uitvoering



Pass rechts van het lichaam



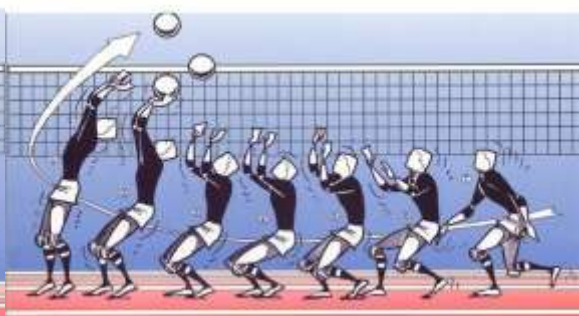
Pass: rechtsvoor



Set up: bovenhandse techniek



Set up: in sprong



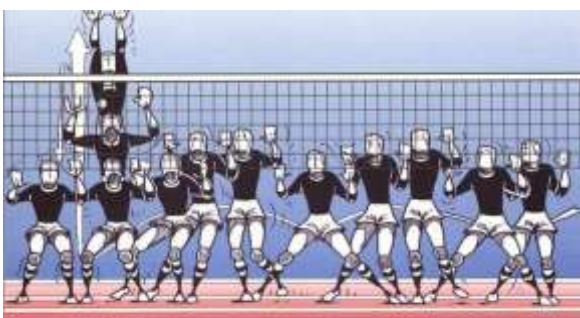
Set up: achterover spelen



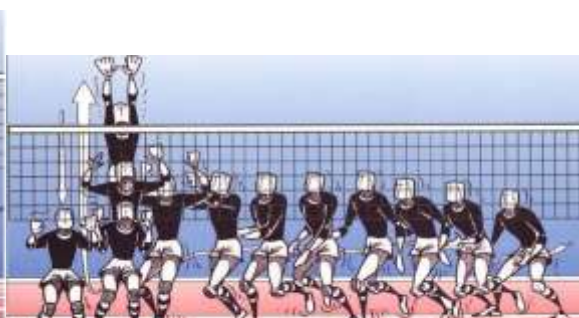
Set up: voorover spelen



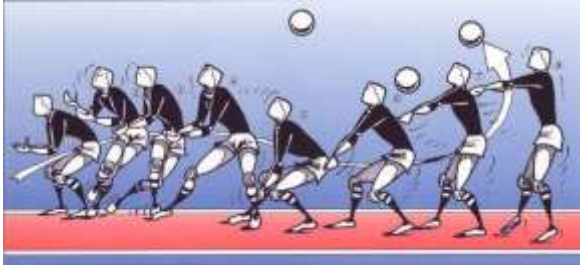
Aanval: frontale aanval



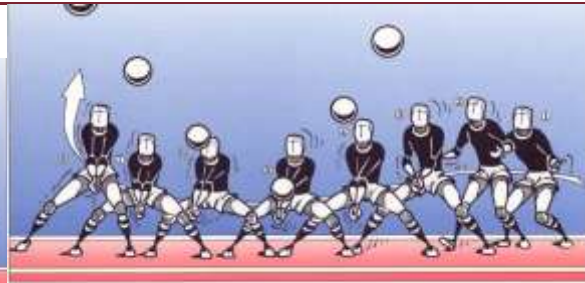
Blokking: na zijwaartse verplaatsing



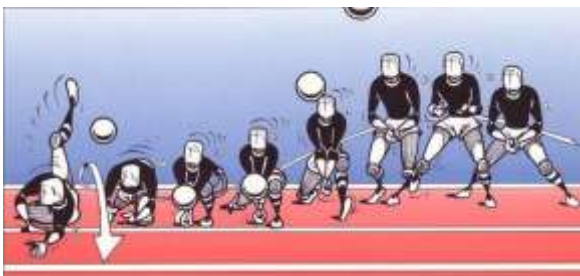
Blokking: na loopverplaatsing



Servicepass: na verplaatsing



Verdediging van harde aanval

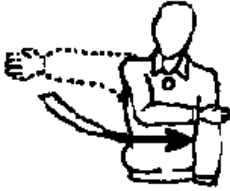









Verdediging: roltechniek voorwaarts



Verdediging: duik voorwaarts

Scheidsrechtstekens

Om aan te geven			
Toestemming voor de opslag	Beweeg de armen horizontaal in de richting van de opslag	1	
Ploeg die de opslag krijgt	Met de gestrekte arm naar de ploeg wijzen die moet gaan opslaan	2	
Time-out	De palm van de ene hand op de vingers van de verticaal gehouden andere hand leggen (T-vorm)	3	
Einde van de set of wedstrijd	De onderarmen met open handen voor de borst kruisen	4	
Bal "in"	Met de gestrekte arm en open hand naar de grond wijzen	5	
Bal "uit"	De onderarmen verticaal heffen, de handen open en met de handpalmen naar het lichaam gekeerd	6	
Dubbelfout; opslag opnieuw uitvoeren	De beide duimen verticaal omhoog steken	7	

Bal is aangeraakt	Met de handpalm van de ene hand over de vingers van de verticaal gehouden andere hand strijken	8	
-------------------	--	---	---

Spreekbeurttips

Het volleybal vragenwerkje

1. Zoek de vragen bij de juiste categorieën;
2. Bekijk nu de antwoord-, informatiekaarten en leg ze achter de juiste vraag;
3. Kies die onderwerpen uit die je wilt gebruiken voor je spreekbeurt.

Tips

Natuurlijk kun je hierbij ook je eigen ervaringen bij jouw club vertellen bijvoorbeeld over:

- wat je doet tijdens de training;
- hoe het verenigingsstenuer eruit ziet;
- de verschillende volleyballen: je kunt de ballen lenen bij je club en laten zien
- vertoon een stukje wedstrijd dat je op video hebt opgenomen.
- kopieer de blaadjes met de technieken en scheidsrechttekens en deel die uit in de klas.
- vraag aan je meester of juf of je een paar volleybaloefeningen mag geven in de gymles.
- vraag aan je meester of juf of de Nevobo een kennismakingsles mag komen verzorgen.

Boeken over volleybal

Er bestaan diverse volleybalboeken. Een paar voorbeelden:

- Volleybal aan de basis, handleiding voor beginnende trainers, Appie Krijnsen, uitgave Nevobo;
- Volleybal op School, complexe bewegingen vertaald naar eenvoudige, dynamische praktijk, 2002, Appie Krijnsen, uitgave Nevobo;
- De Volleybalspeeltuinen (1999), Vrieswijk, uitgave Jan Luitingfonds; Beachvolleybal, Benes en Everaert.

Bibliotheek

Bij de Nevobo kun je een literatuurlijst opvragen met titels van boeken over volleybalonderwerpen. Ook is er een nationale Sportbibliotheek, ondergebracht bij de Koninklijke Bibliotheek in Den Haag (tel. 070-314 0911, e-mail info@kb.nl). Mocht je daar naartoe gaan, neem dan iemand mee die 17 jaar of ouder is en een geldige legitimatie en een recente adreslegitimatie kan tonen (wanneer je begeleider nog geen pasje heeft).

Internet

- de website van je vereniging

Spreekbeurtpakket

- de website van de Nevobo: www.volleybal.nl

Musea

- sportmuseum, Olympisch Stadion in Amsterdam

Het volleybalvragenwerkje

Geschiedenis	Hoe is het volleybal ontstaan
Accommodatie	Waar wordt volleybal gespeeld?
Individueel of team	Is volleybal een teamsport of een individuele sport?
Technieken	Welke volleybaltechnieken zijn er?
Puntentelling	Hoe scoor je een punt?
	Hoe worden de punten geteld?
Categorieën	Wie spelen er volleybal?
Competitie	Op welke wijze worden wedstrijden gespeeld?
Materiaal	Waaruit bestaat de volleybalkleding?
	Welke volleybalmaterialen zijn er?
Arbitrage	Welke volleybalspelregels zijn er?
	Welke materialen heeft de scheidsrechter?
	Welke gebaren maakt de scheidsrechter?
Topsport	Heeft het volleybal nationale teams?
	Wat zijn de belangrijkste prestaties?
	Hoe kom je bij de nationale selectie?

Informatiekaarten

Uit tekeningen blijkt dat al aan het eind van de 16^e eeuw aan het hof van koningin Elisabeth een spel werd gespeeld dat veel op het volleybal leek. Maar officieel geldt de Amerikaan William G. Morgan als de bedenker van het volleybalspel. Hij gaf onder meer les aan een groep al wat oudere zakenlieden. Het toen al bekende basketbal vond hij iets te hard voor deze groep en bedacht in 1895 een ander spel.

William Morgan verzamelde spelregels uit bestaande sporten als tennis, basketbal en baseball. Deze regels bij elkaar werd volleybal. De bal moest zonder de grond te raken over het net worden gespeeld. Dit heet volley. Een netserve mocht één keer over en je mocht tot één meter voor het net "dribbelen". Dribbelen hield in dat je de bal voor jezelf omhoog speelde. Een wedstrijd bestond uit innings. Een inning was voorbij als alle spelers van beide teams een servicebeurt hadden gehad. Bovendien was het mogelijk één tegen één te spelen, maar ook tien tegen tien. Om de vingers van de dames te beschermen, konden zij de bal eerst vangen en dan opgooien.

Volleybal is een sport die je op elke ondergrond kunt spelen. De meeste mensen spelen volleybal in een sporthal, maar er wordt ook veel volleybal gespeeld op het strand of op de camping.

In sommige zwembaden kan je ook watervolleybal spelen in een ondiep zwembad. Ook bestaat er zitvolleybal, waarbij de spelers op de grond zitten en waar het net lager is.

Volleybal is een echte teamsport. Kinderen spelen Cool Moves Volley (CMV). Een team bestaat dan uit vier spelers. Jongens en meisjes kunnen ook gemixed spelen. Volwassenen in de sportzaal spelen volleybal met een team van zes spelers. Er bestaan teams van alleen vrouwen of alleen mannen maar ook gemengde teams. Teams kunnen lid zijn van een club, een regio of een bedrijf. Beachvolleybal wordt gespeeld met twee of drie mensen in een team. Bij zitvolleybal heeft een team zes spelers.

Het volleybalspel bestaat uit verschillende technieken. De belangrijkste technieken zijn de service (onderhands of bovenhands), de bovenhandse techniek, de onderarmse techniek, de smash, het blokkeren en de verschillende verdedigingstechnieken.

Het rallypunt systeem houdt in dat iedere gespeelde rally een punt oplevert. Een wedstrijd duurt op deze manier minder lang en beide teams kunnen op deze manier direct punten scoren. Een set wordt gespeeld tot 25 punten met twee punten verschil. De vijfde set gaat tot 15 met twee punten verschil.

Afhankelijk van het niveau duurt een wedstrijd drie, vier of vijf sets. In wedstrijden in de landelijke competitie spelen de teams altijd vier sets. Bij een gelijke stand na vier sets spelen de teams een vijfde set tot 15 punten (twee punten verschil).

Als je competitie speelt, krijg je voor een gewonnen wedstrijd wedstrijdpunten. Is de eindstand 4-0, dan krijgt de winnaar vijf punten. Is de eindstand 3-1, dan krijgt de winnaar vier punten en de verliezer één punt. Bij een eindstand van 3-2 krijgt de winnaar drie punten en de verliezer twee punten.

Iedereen kan volleybal spelen, of je nu 6 jaar bent of 60 jaar. Er is circulatie-minivolleybal voor kinderen van 6 tot en met 12 jaar. In de C-jeugd spelen kinderen van 12 en 13 jaar, in de B-jeugd spelen kinderen van 14 en 15 jaar en bij de A-jeugd jongens en meisjes van 16 tot 18 jaar. Vanaf 18 jaar speel je bij de senioren (volwassenen) competitievolleybal of recreatievolleybal. Ook mensen met een handicap kunnen volleybal spelen. Zij doen dit dan zittend op de grond. Dit heet dan ook zitvolleybal.

De wedstrijden kunnen op verschillende manieren gespeeld worden:

- Competitie: Een keer per week spelen twee teams tegen elkaar. De wedstrijdpunten worden over een periode (meestal een seizoen) bijgehouden. Aan het eind van het seizoen is het team met de meeste wedstrijdpunten kampioen van de poule;
- Toernooien: op een ochtend of een dag spelen teams verschillende wedstrijden;
- Kampioenschappen: Meestal worden de kampioenschappen in toernooivorm gespeeld. Aan het eind van het toernooi mag de winnaar zich kampioen van de regio, Nederland, Europa of de wereld noemen.

De uitrusting van een volleyballer in de sportzaal bestaat uit:
Een t-shirt, een korte broek, sokken, sportschoenen en kniebeschermers.
Volleyballers op het strand spelen op blote voeten en in zwemkleding. Zij dragen dan vaak een zonnebril en een pet.

Bij een volleybaltraining of wedstrijd worden de volgende materialen gebruikt:

- Volleyballen, minivolleyballen of beachvolleyballen
- Ballenkar
- Volleybalnet van negen meter lang
- Twee antennes voor op het net
- Telbord
- Scheidsrechterstoel
- Scheidsrechtersfluit
- Vlaggen voor de lijnrechters

Beachvolleyballers gebruiken ook lijnen die ze in het zand met pinnen vaststeken om het veld mee af te bakenen.

De belangrijkste spelregels bij het Cool Moves Volley zijn:

Elk team bestaat uit vier spelers.

De nethoogte is 2 meter en het veld is 6 bij 4,5 meter.

Het Cool Moves Volley wordt gespeeld in zes niveaus. De niveaus hebben verschillende spelregels en verschillende technieken. Bij de eerste drie niveaus draait het team door bij elke bal die over het net gaat. Het team krijgt een punt als het veld van de tegenstander leeggespeeld is. Bij de niveaus 4 t/m 6 gebeurt dat niet meer. Hier telt men volgens het rallypuntsysteem.

Bij het Cool Moves Volley maakt de scheidsrechter gebaren als de bal uit is of op de grond valt. De scheidsrechter geeft het ook aan als een team moet doordraaien, een speler mag serveren of als er iemand een netfout maakt. De scheidsrechter fluit eerst en geeft daarna aan waarom hij gefloten heeft.

Spreekbeurtpakket

De scheidsrechter zit altijd op een hoge stoel aan de zijkant van het veld. Zo kan hij alles goed overzien. Hij of zij heeft altijd een scheidsrechtersfluit bij zich. Bij officiële wedstrijden heeft de scheidsrechter ook aparte kleding aan en een rode en een gele kaart op zak. Bij de meeste wedstrijden is één scheidsrechter voldoende, maar bij belangrijke wedstrijden is er ook een tweede scheidsrechter. De scheidsrechters worden dan ook geassisteerd door twee of vier lijnrechters die kijken of de bal in, uit of aangeraakt is.

Net als bij het voetbal heeft ook het volleybal nationale teams. Het nationaal mannen volleybalteam en het nationaal vrouwen volleybalteam. Zij trainen onder leiding van de bondscoach. Deze teams spelen internationale wedstrijden om het Europese en Wereldkampioenschap, in de World Volleyball League en op de Olympische Spelen. Jong en Jeugd Oranje teams zijn er ook, voor zowel mannen als vrouwen. Ook bij het zitvolleybal zijn er nationale teams. Eén voor de dames en één voor de heren. Bij het beachvolleybal zijn er verschillende teams die uitkomen voor Nederland bij toernooien.

De belangrijkste prestaties van de nationale zaalvolleybalteams zijn:

1995 Het Nat. Dames volleybalteam is Europees kampioen

1996 Het Nat. Heren volleybalteam is Olympisch kampioen

1997 Het Nat. Heren volleybalteam is Europees kampioen

2007 Het Nat. Dames volleybalteam wint de World Grand Prix

Een allereerste stap op weg naar het Nationale team is meedoen aan een selectiedag. Op deze dag worden jongens en meisjes geselecteerd voor de Nevobo Volleybalschool. Via het Jeugd Oranje team en het Jong Oranje team kun je daarna in het Nationale team komen. Hiervoor moet je natuurlijk wel heel erg veel trainen.



Nederlandse Volleybal Bond
Postbus 2658
3430 BB Nieuwegein
Tel. 030 - 751 3600
Fax 030 - 751 3601

info@nevobo.nl
www.volleybal.nl

