

SPELREGELS

CMV-volleybal (tot 12 jaar)

Cool Moves Volley (CMV) is speciaal voor kinderen van 6 jaar tot en met 12 jaar. Via verschillende niveaus leer je, op een leuke manier, stapsgewijs volleyballen.

Cool Moves Volley kent veel “coole moves”: service, pass, set-up, smash, blok en duik. Je doet elke keer iets anders en met je team probeer je te scoren. Binnen Cool Moves Volley zijn er zes niveaus, waardoor je op je eigen niveau kunt leren smashen, duiken, serveren en blokken.

Op de website van de Nederlandse Volleybalbond (NeVoBo) vind je heel veel informatie over CMV, maar ook filmpjes. Neem eens een kijkje op:

www.volleybal.nl/jeugd/kids-412-jaar/cool-moves-volley

-
CMV bestaat uit 6 niveaus. Deze niveaus volgen elkaar op. Je leert er dus steeds iets nieuws bij, waardoor het nooit saai wordt. In niveau 1 staat het vangen centraal en in niveau 2 komt daar de (onderhandse) service bij. Op niveau 3 leer je de bal onderhands te spelen en op niveau 4 leer je bovenhands de bal te spelen. Dan heb je de basis onder de knie en kun je bij niveau 5 gaan leren hoe je moet smashen. Tenslotte leer je op niveau 6 hoe je moet blokken.