

circulatie-minivolleybal



Hoi!

Mijn naam is **Spike** en ik ben de mascotte van het circulatie-minivolleybal.

Volleybal is echt mijn sport. Het is een teamsport, waarbij spelers zich in het zweet werken om de wedstrijd te winnen. Wat ik ook zo leuk vind aan volleybal, is dat je als speler allerlei verschillende acties kunt

maken. Je serveert, smasht, verdedigt en blokt. Bij beachvolleybal gebruik je ook nog eens speciale technieken en kun je bijzondere reddingsacties maken in het zand. Bij zitvolleybal moeten je billen op de grond blijven, waardoor smashen, blokken en vooral verdedigen heel spectaculair zijn.



In deze folder lees je alles over volleybal. Ik leg je uit hoe circulatie-minivolleybal precies in elkaar zit. Ook vertel ik je hoe je lid kunt worden van een club. Maar dat is niet alles. Speciaal voor jou ben ik naar een training gegaan van onze Nederlandse teams, waar ik een paar Oranje spelers heb

geïnterviewd. Zij horen bij de beste volleyballers van de wereld en vertellen jou alles over hun volleyballeven.

Ik hoop dat je het een keer probeert en ziet hoe leuk volleybal eigenlijk is. Misschien spelen we ooit samen een wedstrijd!

Groetjes, Spike

Interview met 3 topvolleyballers

Er zijn verschillende volleybalvormen: volleybal, zitvolleybal en beachvolleybal. Ik heb daarom 3 toppers speciaal voor jou geïnterviewd!



Kristian van der Wel:
Nederlands Volleybal-team

Hoe ben je met volleybal begonnen?

Mijn broer speelde al volleybal toen ik ongeveer 9 was. Hierdoor speelden we thuis veel samen. Al snel mocht ik een keertje mee naar een training. Ik vond het toen zo leuk dat ik sindsdien niet meer ben gestopt. Ik ben bij de mini's begonnen. Toen deden we naast volleybal nog allerlei leuke spelletjes zoals trefbal en apenkooien. We waren altijd erg fanatiek.

Wat is er vooral leuk aan volleybal?

Ik vond het erg leuk om samen met vrienden te spelen in een team. Ook na afloop van een training is dat erg gezellig. En je leert verschillende technieken zoals bovenhands, onderhands, aanvallen, serveren, blokkeren en verdedigen. Maar aanvallen blijft het leukst.

Wanneer wist je dat je een goede volleyballer kon worden?

Ik heb de sport altijd leuk gevonden. Ik deed aan volleybal, tennis, turnen, voetbal, tafeltennis en schaatsen. Dit was natuurlijk een beetje veel. In de brugklas heb ik gekozen voor volleybal omdat ik daar het meeste plezier uit haalde. Ik ben van de andere sporten af gegaan of ging het minder doen. Toen ik 13 was ben ik gevraagd voor Jeugd Oranje. Vanaf toen ging het erg snel. Op mijn 16de speelde ik al mijn eerste eredivisiewedstrijd.

Wat wil je zeggen tegen alle kinderen die er aan denken om te gaan volleyballen?

Doen! Sporten is gezond voor je en in een teamsport is het erg gezellig. Je wilt samen winnen en houdt er veel vrienden aan over. Daarnaast kun je altijd volleyballen: in de winter in een warme, droge zaal en in de zomer ga je lekker op het strand of op het gras volleyballen. En als je hard blijft trainen kun jij ook een goede volleyballer worden.

Sanne Keizer: Beach Team Holland

Vroeger zwom Sanne wedstrijden en speelde ze waterpolo. Tot op een dag

haar haar groen uitsloeg van het chloor en ze moest kiezen: of naar de kapper of op volleybal. Ze was heel verdrietig dat ze moest stoppen met zwemmen maar nu is ze er toch wel blij om. Want volleybal een soort verslaving geworden. Ze vond volleyballen erg leuk, zeker toen bleek dat ze er goed in was! Omdat Sanne graag buiten was, ging ze al snel beachvolleyballen. Net als een heleboel andere jongens en meisjes. Nu beachvolleybalt ze al 6 jaar en probeert ze haar grote droom waar te maken: een medaille op de Olympische Spelen!

Wat is er nou zo leuk aan beachvolleybal Sanne?

Volleybal is een sport waarbij je veel moet samenwerken met je teamgenootjes: erg leuk en

gezellig. Ik vind het ook heerlijk om dag in dag uit tegen die bal te rammen en natuurlijk wedstrijden te winnen! Doordat ik buiten speel, heb je te maken met wind, zon, regen en zand, dingen die je niet kan veranderen, je moet je aanpassen. Dat vind ik



heerlijk. Je kunt ook niet gewisseld worden: je bent maar met z'n tweetjes, dus je speelt altijd! Probeer het, ik weet zeker dat je net als ik meteen verliefd bent!

Elvira Stinissen: Nederlands Zitvolleybalteam

Elvira is begonnen met zitvolleybal toen ze 21 jaar was. Ze wilde graag een teamsport gaan doen en een sport waarbij haar handicap geen beperking zou zijn. Na de eerste training was ze gelijk verkocht! Ze is begonnen met trainen bij Volleer in Leersum en een jaar later is ze mee gaan trainen bij het Nationaal team.

Wat is er nou zo leuk aan zitvolleybal Elvira?

Het leukste aan zitvolleybal vind ik dat het een sport is die heel snel gespeeld wordt, je moet sporten met je lichaam, maar zeker ook met je hoofd. Daarnaast vind ik het gewoon geweldig om in het nationaal team te mogen spelen. We zijn nu (2007) wereldkampioen en dat is een grote kick!

Spreekbeurt houden over volleybal?

Je kunt een gratis spreekbeurtpakket krijgen via info@nevobo.nl.

Circulatie-minivolleybal, speciaal voor jou!

Je hebt vast en zeker wel eens een volleybalwedstrijd op televisie gezien. Onze Nederlandse teams behoren namelijk tot de beste teams ter wereld. Zo haalden de volleybalmannen Olympisch GOUD in 1996. Ons nationaal dames zitvolleybalteam werd Wereld Kampioen in 2006. En Beach Team Holland won in 2006 zowel bij de dames als bij de heren een zilveren medaille op het EK.

Als je al die toppers aan het werk ziet, denk je misschien: *'dat kan ik nog helemaal niet'* of *'moet ik ook op zo'n groot veld met zo'n hoog net spelen?'* Nee, natuurlijk hoeft je dat nog niet te doen! De Nederlandse Volleybal Bond heeft voor jou aparte volleybalregels bedacht. Zo kun jij stapje voor stapje goed leren volleyballen.

Als je nog geen 13 jaar bent, kun je circulatie-minivolleybal spelen. Je volleybalt dan op een kleiner veld, met een lager net en met een minder zware bal. Ook bestaat jouw team niet uit zes, maar uit vier volleyballers. Dat is veel leuker, omdat je dan veel vaker zelf de bal kan spelen. Wist je dat bijna alle spelers en speelsters van Oranje met minivolleybal zijn begonnen?



Spike scorepas

Met behulp van de Spike Scorepas kun je precies zien op welk circulatie-minivolleybalniveau je speelt. Elke keer als je er wat bij hebt geleerd, krijg je een sticker en een paraafje van je trainer of coach in je pas. Zo kun je aan iedereen, thuis of op school, laten zien hoe ver je al bent. Als je alle zes niveaus hebt gehaald, dan mag je jezelf een echte volleyballer noemen!

Skillvolleybal: het buitenspeelspel

Er is een speciale manier van volleyballen die je als je buiten gaat spelen kunt uitproberen: skillvolleyball. Op straat, op het grasveld, in de speeltuin of op het schoolplein, je kunt het overal spelen als je maar een bal bij je hebt. Kijk op www.volleybal.nl voor uitleg over dit coole spel.

Wat kost volleybal eigenlijk?

Gelukkig is volleybal geen dure sport, maar je betaalt wel contributie. Hoeveel dat is, kan per club verschillend zijn, dus vraag dat gewoon even aan de vereniging in jouw buurt. Met dit geld betaalt de vereniging bijvoorbeeld de trainer, de ballen en de huur van de sporthal en organiseert de NeVoBo de competitie.

Daarnaast heb je natuurlijk een outfit nodig: shirt, sportbroek, goede sportschoenen, sokken, kniebeschermers en een trainingspak. Als je competitie speelt, speel je met je hele team in dezelfde shirts en broekjes. Die kleding koop je meestal via de vereniging, schoenen koop je zelf. De spelers van het Nederlands Volleybalteam spelen op ASICS schoenen en met Mikasa ballen.

Ga het maar eens proberen!

Er is altijd wel een volleybalvereniging bij jou in de buurt waar je kunt volleyballen, beachvolleyballen of zitvolleyballen. De meeste clubs laten je een paar keer gratis meetraineren. Je kunt dan zelf kijken of je volleybal leuk vindt.

Het adres van een volleybalclub bij jou in de buurt vind je onderaan deze bladzijde. En anders kunnen jouw gymleraar, vrienden en vriendinnen die al volleyballen of hun ouders je vast en zeker het adres van een volleybalclub geven. Vraag anders aan je ouders of zij willen kijken in de gemeentegids of even willen bellen naar de Nederlandse Volleybal Bond. Het nummer staat hierboven.

kom volleyballen bij onze vereniging!

vermeld hier met sticker of stempel uw adres en de contactpersoon van het (circulatie-)minivolleybal