



SALVORA RAALTE

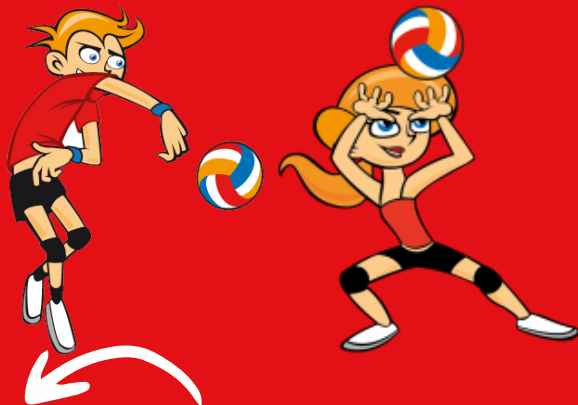
## VOLLEYBALLEN BIJ SALVORA

Hey volleybal(st)ers en ouders/verzorg(st)ers.

Laten we ons eerst even voorstellen! Wij zijn Volleybalvereniging Salvora uit Raalte. Wij willen jullie graag wat meer vertellen over de CMV bij onze vereniging. CMV staat voor Cool Moves Volley. Het CMV volleybal is bedacht door de NEVOBO (Nederlandse Volleybalbond) speciaal voor kinderen. Lees je snel verder? Dan laten we zien wat er zo leuk is aan het CMV volleybal bij Salvora.

### Cool Moves Volley

Bij het Cool Moves Volley leer je in stappen hoe het volleyballen gaat. Het is eigenlijk heel simpel. Je moet proberen de bal bij de tegenstander op de grond te krijgen. Er is alleen een probleem, de tegenstander probeert dat ook bij jou en jij moet proberen dit te voorkomen.



#### Niveau 1: 5-6 jaar

Hier wordt de bal gegooid en gevangen (stimulering van balvaardigheid en beweging).

#### Niveau 2: 7-8 jaar

Naast het gooien en vangen van de bal wordt onderarms spelen beloond en is onderhands opslaan verplicht.

#### Niveau 3: 8-9 jaar

Naast het verplichte onderhands opslaan, moet de 1e bal onderarms worden gespeeld. Spelers krijgen een bonuspunt als de speler met de 2e bal voor zichzelf de bal opgooit en een volleybaltechniek laat zien en hiermee scoort.

#### Niveau 4: 9-10 jaar

Drie keer overspelen (tweede bal mag nog gevangen worden) en opslaan vanaf de achterlijn verplicht. Vanaf dit niveau mag de bal geslagen worden.

#### Niveau 5: 10-11 jaar

Vanaf niveau 5 mag er niet meer gegooid worden, in drieën spelen wordt beloond met een bonuspunt. Vanaf dit niveau mag er ook worden geblokkeerd.

#### Niveau 6: 11-12 jaar

Normale spelregels volleybal worden gehanteerd, je speelt alleen met z'n vieren op een kleiner veld.

### Niveaus en leeftijd

We spelen in 6 verschillende vaardigheidsniveaus en beginnen vanaf 5 t/m 12 jaar. Per niveau leer je nieuwe technieken totdat je in niveau 6 echt kunt volleyballen. Je wordt ingedeeld bij leeftijdsgenoten. Ben je erg goed? Dan zul je misschien een niveau hoger kunnen spelen.





**SALVORA RAALTE**

## Trainingen

### Wat leer je?

De trainingen worden gegeven door echte volleybaltrainers die zelf net zo gek zijn van volleybal als jij!

De trainers leren je stapsgewijs het volleybalspel aan. De trainingen worden aangepast op het CMV niveau waarin je zit. Uiteindelijk zul je in niveau 6 zelfs al leren aanvallen en blokken!

### Wat heb ik nodig om te volleyballen?

Tijdens de training draag je sportschoenen, kniebeschermers en sportbroekje met een shirtje dat fijn zit. Neem ook een bidon en douchespullen mee.

### Wanneer zijn de trainingen?

Woensdagavond 18.45-20.00 uur hal 2 Tijenraan.

Vrijdagavond van 18.00-19.15 uur in hal 2 Tijenraan.

In de schoolvakanties wordt niet getraind.



## Competitie

We spelen enkele keren per jaar op zaterdagochtend wedstrijden tegen andere verenigingen uit de buurt. We kunnen dan ook echt kampioen worden! Tijdens de wedstrijden wordt er een zwart strak sportbroekje gedragen met daarop een wedstrijdshirt. Het shirt krijg je in bruikleen van de vereniging. Binnen de CMV kennen we twee seizoenshelften/competities. De eerste helft loopt van september t/m december. En de tweede helft loopt van januari t/m april. Na elke helft worden de teamsamenstellingen herzien.



## Contact

Lijkt het je leuk om een keer mee te trainen?

Dat kan! Je mag drie keer gratis komen meetrainen.

Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op:

**cmvsalvora@gmail.com**



**Kijk ook  
eens op  
salvora.nl**