

A. Regler for serveren

1. Spillet sættes i gang ved at en spiller fra en vilkårlig position på banen kaster bolden over nettet.
2. Bolden kastes over nettet med et underhåndskast (baggerlagskast).

B. Spilreglerne

1. På et hold må der være 3 - 5 spillere, hvoraf maksimalt fire må være inde på banen.
2. Bolden **skal** gribes.
3. Bolden **skal** kastes over nettet. Spilleren må ikke gå med bolden.
4. Er afstanden til nettet for stor må bolden kastes til en medspiller, der så kaster den over nettet.
5. Når en spiller på ens eget hold kaster bolden over nettet, så roterer spillerne på holdet én position i urets retning.
6. Bolden er tabt når: Bolden ikke gribes, kastes i nettet eller kastes ud af banen – også ved "serv".
7. Når bolden tabes, forlader spilleren, der har begået fejlen banen. I tvivlstilfælde peger coachen spilleren ud, der skal forlade banen. Et nyt kast sætter spillet i gang igen.
8. En bold grebet, kastet fra modstanderen betyder, at én spiller befries og atter må komme ind på banen.

C. Regler for banestørrelsen og net

1. Der spilles på en badmintonbane til de yderste streger i bredden, men de inderste streger i længden.
2. Nethøjden er 1,95 meter.
3. Overtrådt og berøring af nettet er tilladt, blot det ikke generer modstanderne.

D. Spilletid og point

1. Der kan spilles 15 minutter pr. kamp eller/og der kan spilles til et af holdene har 5 point.
2. En time-out pr. kamp pr. hold.
3. Et point til holdet hver gang modstanderens bane er tom.

Intentionerne bag Level 0

Level 0 er det første trin i Kidsvolley og er for de allermindste volleyballspillere. Det kan spilles helt ned til 6-års-alderen, og de eneste forudsætninger er, at spillerne kan kaste og gribe en bold.

Intentionerne bag servereglerne

På level 0 kastes bolden over, når spillet skal sættes i gang. Spilleren må stå i den afstand fra nettet, som spilleren magter, når bolden skal kastes over. Intentionen med reglen er, at spillerne efterhånden rykker længere og længere tilbage på banen efterhånden som de har fysisk styrke til det. Det er trænerens opgave hele tiden at udfordre spillerne.

Den spiller der står nærmest bolden skal "serve". Intentionen er, at vi skal sætte spillet hurtigt i gang, og det er ikke holdets bedste "server", der skal starte spillet hver gang.

Dette er uanset, om man har vundet eller tabt bolden.

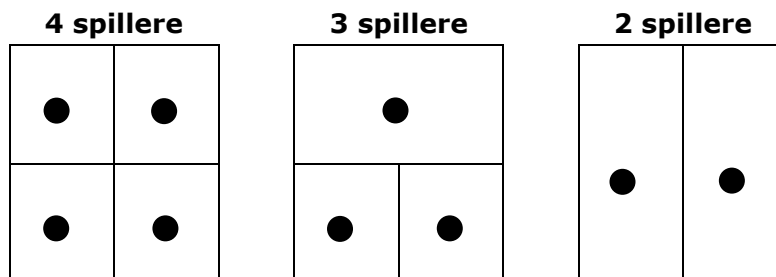
Intentionerne bag spilreglerne

En spiller "dør"

- Når bolden kastes ud af banen eller kastes i nettet - også ved "serv". Bolden må gerne berøre nettet på vej over nettet.
- Når bolden ikke gribes og rammer banen. Dvs. når bolden rammer gulvet, så dør den spiller, der skulle have grebet bolden.

I tilfælde af uorden i rotationen er det den spiller, der burde være i området og ikke får grebet bolden der dør.

Bliver en spiller ramt af bolden eller taber bolden, og en anden spiller griber den, er der ingen døde spillere.



Befrier

En spiller er befriet når en medspiller griber bolden kastet fra modstanderen.

En befriet spiller må træde ind på banen i det øjeblik bolden er grebet.

Den befriede spiller træder ind fra netstolpen, og ind på den ledige plads. Holdet skal hurtigst muligt finde ind i den rigtige formation.

Man kan ikke gemme befriere "i banken".

Kast over nettet

I et indlæringsøjemed kan det være en god ide at arbejde med baggerslagskast og fingerslagskast, når spillerne har den fysiske formåen, og der skal sættes nye mål til træning og kamp.

Kidsvolley og alder

I 6 til 11 års alderen udvikler børnene hurtigt deres motoriske færdigheder. Det har vi taget højde for i den progression, vi har lagt ind i Kidsvolleys 5 levels. Dette betyder samtidig, at hvert level som udgangspunkt knytter sig til bestemte aldersgrupper og motoriske færdigheder:

- Level 0 er for spillere der går i 1. klasse eller der under.

Yderligere vejledning

Som yderligere hjælp kan du se et [videoklip](#), hvordan level 0 spilles. Desuden vises de rigtige teknikker.

Læs mere om Kidsvolley

Hvis du har spørgsmål vedrørende Kidsvolley, så klik ind på www.kidsvolley.net eller kontakt:

**Dansk Volleyball Forbund
Udviklingschef Peter Morell**

Mail: pmr@volleyball.dk

Telefon: 2372 2764