

## **A. Regler for serveren**

1. Spillet sættes i gang med underhåndsserv af det hold, der har vundet bolden. Der trækkes ikke lod om bolden ved kampstart.
2. Det hold der har ryddet banen for spillere server efterfølgende.
3. Ingen fast serveorden. Der serves af den spiller, der har/får bolden. Der serves fra en vilkårlig position på banen.

## **B. Spilreglerne**

1. Der er 3 - 5 spillere på et hold, hvoraf maksimalt 4 må være på banen.
2. **Tilladte kast:** Bolden kastes over nettet derfra hvor bolden er grebet med baggerslagskast, fingerslagskast, eller smashkast. Ved smashkast må spilleren ikke hoppe, når bolden kastes over.
3. Når en spiller på ens eget hold kaster bolden over nettet, så roterer spillerne på holdet én position i urets retning.
4. Bolden er tabt når: Bolden ikke gribes, kastes i nettet eller kastes ud af banen. Kastes bolden ikke over med de i punkt 2 nævnte slag er spilleren død.
5. Når bolden tabes, forlader spilleren, der har begået fejlen banen. I tvivlstilfælde peger coachen spilleren ud, der skal forlade banen. En ny serv sætter spillet i gang igen.
6. Spillere bliver befriet ved, at bolden modtages med baggerslag til en medspiller. Gribes bolden ikke, er bolden tabt.
7. Når der er én spiller tilbage, må denne modtage med baggerslag til sig selv og gribe bolden, hvorved en spiller befries.

## **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 2,24 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 bestemt pointantal.
2. Der gives 2 point for at rydde banen. Holdet med flest point, når tiden er udløbet vinder kampen.
3. En time-out pr. kamp pr. hold.

**I klubregi** spilles der med, at der gives 1 point ved befriere med fuldtalligt hold og 2 point for at rydde banen.

## Intentionerne bag spilreglerne

Den tekniske udvikling på level 0-2 går fra valgfrie kaste- og gribebevægelser på level 0 og 1 til bagger-, finger- og smashkast på level 2.

Intentionen er, at spillerne gennem træningen har opnået færdigheder, så de er i stand til at foretage finger-, bagger- og smashkast.

Træneren eller den ansvarlige dømmer ens eget hold. Derved bestemmer den enkelte selv, hvornår et kast er udført forkert. Dette skal vurderes i forhold til, hvor langt holdet er kommet i den tekniske udvikling. Mange af de forkerte kast, der bliver lavet er et udtryk for sjusk og iver, og ikke fordi spillerne ikke kan magte slagene.

På level 2 bør alle være så langt, at den ansvarlige for sit eget hold skal dømme sine spillere døde for ikke korrekte kast, og kast der minder om fodboldindkast, en-hånds slyngkast under skulderhøjde etc.

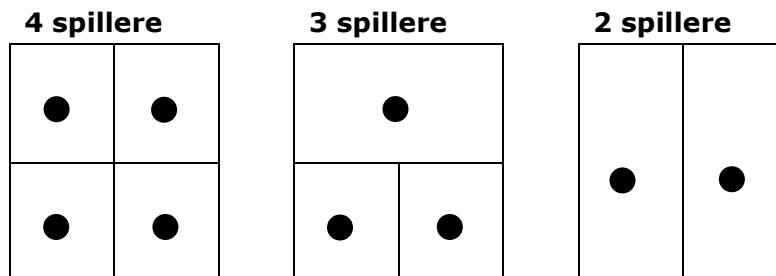
Gribes bolden over hovedet, må den gerne føres ned og kastes over med et baggerslagskast. Gribes bolden med et baggerslag, må den ligeledes føres op til et smashkast. Når det er sagt, så vil vi påpege, at den naturlige bevægelse, og det indlæringsmæssige korrekte er, at når man griber med baggerslag, så kaster man over med baggerslagskast.

## **En spiller "dør"**

Når bolden rammer gulvet, så dør en spiller. Dvs. når bolden kastes ud af banen, ikke gribes, kastes i nettet, eller ikke kastes korrekt. Dog må bolden gerne berøre nettet, dette gælder også ved serve.

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

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



## **Befrier**

Spillere bliver befriet ved, at bolden modtages med baggerslag til en medspiller, der griber bolden. Gribes bolden ikke, er den tabt.

Spilles et baggerslag over nettet betragtes det som en fejl, og spilleren dør. Hensigten er, at spillerne skal kontrollere baggerslaget, og en modtagning over nettet er ikke kontrolleret.

Ved et "gribebart" baggerslag er det den, der ikke griber bolden der dør.

Er der én spiller tilbage på holdet, kan spilleren befri en medspiller ved at spille baggerslag til sig selv og derefter gribe bolden.

## **Intentionerne bag servereglerne**

Spilleren må stå i den afstand fra nettet, som spilleren magter. Intentionen med reglen er, at spillerne efterhånden rykker længere og længere tilbage på banen, efterhånden som de bliver teknisk bedre. Det er trænerens opgave hele tiden at udfordre spillerne. Ved en underhåndsserv, skal bolden rammes under spillernes navlehøjde i serveforsøget.

Ved kampstart sætter et af holdene bolden i gang. Der trækkes ikke lod om bolden ved kampstart. Holdet der vinder bolden server efterfølgende.

Det er den spiller, der står nærmest bolden, der skal serve. Intentionen er, at alle skal få trænet serveren i en kampsituation, og det er ikke holdets bedste server, der skal serve hver gang.

## **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 2 er for spillere der går i 4. klasse eller der under.

## **Yderligere vejledning**

Som yderligere hjælp kan du se et [videoklip](#), hvordan level 2 spilles. Desuden vises de rigtige teknikker.

## **Læs mere om Kidsvolley**

Hvis du har spørgsmål vedrørende Kidsvolley, så klik ind på [www.kidsvolley.net](http://www.kidsvolley.net) eller kontakt:

**Dansk Volleyball Forbund**  
**Udviklingschef Peter Morell**

Mail: [pmr@volleyball.dk](mailto:pmr@volleyball.dk)

Telefon: 2372 2764