

Spelregels niveau 4

| | |
|------------------------|---------------------------|
| Leeftijd: | 9 - 10 jaar |
| Aantal spelers: | 4 spelers per team |
| Veldafmeting: | 6 x 4,5 meter |
| Nethoogte: | 2.00 meter |

Aanvang / beginbal

Tossen is niet nodig, het eerstgenoemde team start met serveren.

Er wordt op tijd gespeeld 2 keer 9 min.

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de (gehele) achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken. De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling en ankeropstelling) / "rechtsachter positie" (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen.
2. Het eerste en het derde balcontact mogen met zowel de onderarmse als de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden (niet vangen).
3. Het tweede balcontact vindt altijd plaats met een verplichte vloeiende en niet onderbroken vanggooi- of vangstootbeweging. Deze kan op vier manieren uitgevoerd worden:
 - met gestrekte armen onderarms vangen en voorwaarts gooien.
 - met gestrekte armen onderarms vangen en achterwaarts over het hoofd gooien.
 - met gestrekte armen onderarms vangen en vanuit een hoek gooien.
 - met gestrekte armen boven het hoofd vangen, inveren en uitstoten. Voorwaarts en achterwaarts.
4. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler zich niet omdraaien.
5. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler niet lopen met de bal
6. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler de bal maximaal 2 seconden vasthouden (één sec. om te vangen en één sec. om te gooien). Dit om meer snelheid in het spel te houden en om de beweging vloeiend te houden.
7. De tweede bal mag niet over het net gegooid worden.
8. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
9. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
10. Indien een team uit meer dan 4 spelers bestaat dan moet er verplicht ingedraaid worden
11. De wisselers moeten verplicht indraaien op de opslagplaats.
12. Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net speelde.
13. Een aanval is niet toegestaan. Een tip- of pushbal met één hand is wel toegestaan het gaat hier om zacht contact.
14. Blokkeren is niet toegestaan.
15. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende regels.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Wisselsignaal/eindsignaal

Wanneer het wisselsignaal of het eindsignaal klinkt, stopt het spel direct. Er worden geen punten meer gegeven na het wissel- of eindsignaal.