

Bedstevolley Trin 1

Trin 1 er for seniorer, der aldrig før har været introduceret til volleyball eller Bedstevolley. På Trin 1 kan alle være med uanset alder, køn og volleyerfaring. Det kræver altså ingen forudsætninger at kunne deltage i Bedstevolley Trin 1.

Spillets idé

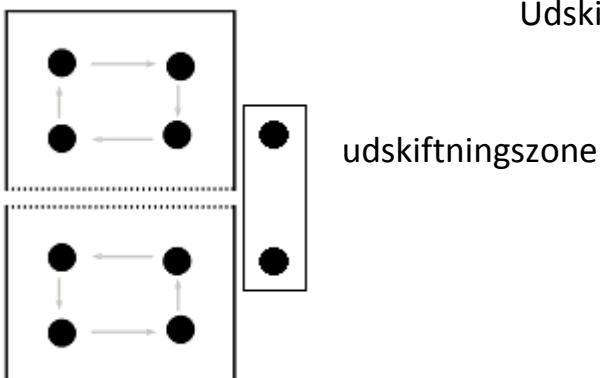
- I lighed med almindelig volleyball er spillets idé, at holdet på den ene side af nettet forsøger at få bolden til at røre gulvet på modstanderens banehalvdel. Modstanderholdet forsøger ved at gribe bolden at afværge, at den rammer gulvet.

Spillets Rammer

- Nethøjde: **2,25m**
- Banestørrelse: Badmintonbanens yderste sidelinjer og forreste baglinje. Banens mål er: Længde 5,30 m og bredde 6,10m.
- Bold: Det anbefales, at der spilles med Ultima 15 – 3. Denne bold kan fås gennem Dansk Volleyball Forbund.
Har klubben kun Kidsvolleybolde er det et fint alternativ. Det vigtigste er, at bolden er lettere end en almindelig volleyball.

Spillere på banen

- Antal af spillere på banen: **4 + 1 udskiftningsspiller**
- Placering på banen: Spillerne skal være placeret som hjørnerne i en **Firkant**.
To spillere nærmest nettet og to nærmest baglinjen. Derudover kan man spille med en **udskiftningsspiller**, som er placeret i Udskiftningszonen.



Tilladte kast

- Volleyballignende kast med 2 hænder er tilladt. Dvs. at fingerslagskast og baggerslagskast er tilladt.
- Bolden må kastes derfra, hvor den er grebet. Det er ikke tilladt at gå eller løbe med bolden.

Igangsætning

- Bolden sættes i gang med et kast af den spiller, som er nærmest bolden eller har bolden i hænderne med et baggerslagskast. Det er tilladt at gå tættere på nettet for at sætte bolden i gang. Det vigtigste er, at bolden kommer over nettet.

Rotation

- Hver gang bolden kastes over på modstanderens side, skal holdet rotere én plads med urets retning. Rotationen foregår således mens bolden er i spil, men kun når bolden er på modstanderens side.

Udskiftning

- Hver gang holdet **taber** bolden, skal spilleren nærmest udskiftningszonen bytte plads med udskiftningsspilleren, som også er den pointansvarlige.

Point

- Et hold får point, når modstanderen laver en af nedenstående fejl.
- Der kan vindes point på hver bold uanset, hvem der har sat bolden i gang.
- Man kan vælge at spille på tid eller til aftalt antal point. I normal volleyball spilles der sæt til 25. Man kan selv bestemme, hvor meget man vil spille til f.eks. 10, 15, 20, 25.

Pointtælling med stokke

Man kan bruge stokke til at hjælpe med pointtællingen. Dette kan være en sjov måde at lave point tælling på.

Det gælder om at undgå at få stokkene

- Der ligger 5 stokke i alt i udskiftningszonen, som fra starten er neutrale. Hver gang et hold vinder en bold, tager den point-/stokansvarlige en stok fra bunken og afleverer den til modstanderholdet.
- Når alle 5 stokke er udleveret (det ene hold har f.eks. 2 stokke og det andet hold har 3), afleverer det hold, der har vundet pointet, en af deres egne stokke til modstanderholdet. Sættet er vundet, når alle 5 stokke er hos modstanderholdet

Mulige fejl, der fører til, at holdet taber bolden

- Bolden gribes ikke og lander på gulvet på egen banehalvdel.
- Bolden kastes i eller under nettet af en spiller på holdet (bolden må gerne røre nettet, idet den passerer nettet).
- Bolden kastes og lander udenfor banen, på modstanderens side.