

Regler for serveren

1. Der serveres bag baglinjen på alle server. Serveren må bruge hele banens bredde, idet sidelinjernes forlængelse fungerer som afgrænsning til siden.
2. Valgfri serv.
3. Der roteres efter tre server af den samme spiller.
4. Der serveres fra position 1 (se tegning).

Opstilling og udskiftning

1. Der er 2 eller 3 spillere på hvert hold (valgfrit). Hvis der er 3 spillere på holdet, skal de alle være på banen.
2. Hold med 3 spillere må gerne have en udskiftningsspiller. I så fald skiftes der ind efter tur (løbende udskiftning). Der er dog fri udskiftning ved skader.
3. Der er valgfri opstilling men spillerne skal holde serverækkefølgen

Spilregler

1. Der **skal** spilles 3 gange.
2. Første berøringen skal være et volleyballslag.
3. Anden berøringen **må** gribes og kastes videre i en glidende bevægelse med en "gribe/kaste hævnning." Tredje berøringen skal være et volleyballslag.
4. Hvis anden berøringen spilles med et volleyballslag **skal** der også spilles 3 gange og tredje berøringen er et volleyballslag.

Nethøjde og bold

1. Nethøjden er således:
 - a. Piger: 2,05 m
 - b. Drengene: 2,15 m
2. Bolden der spilles med, er en almindelig seniorvolleyball. Omkredsen er 65-67 cm og vægten 260-280 gram.

Banen og kampen

1. Der spilles på en badmintonbane til de yderste streger i banen.
2. Overtrådt er ikke tilladt. Berøring af nettet er ikke tilladt.
3. 2 Time outs pr. sæt pr. hold.
4. Running score.
5. De første to sæt spilles til 25 point, evt. tredje sæt til 15 point.

Intentionerne med Teen 1

Teen 1 er begynderniveauet for ungdomsspillerne. Det kan være meget svært at få flow i spillet med almindelige regler indtil man har fået en vis rutine. Derfor gives der mulighed for, at andenbolden **må** gribes og kastes videre. Tredje bolden skal spilles over nettet med et volleyballslag.

Udføres en god modtagning og behersker spillerne teknikken, må anden bolden spilles med et volleyballslag. Holdet skal dog altid spille 3 gange. I alle tilfælde, hvor bolden på Teen 1 spilles over nettet på første eller anden bolden, er der fejl.

Intentionerne med Teen 1 er at vænne spillerne til at spille 3 gange, og derved give dem en god spilopfattelse og spilforståelse. Ved at spille 3 gange opnås ligeledes, at der bliver flere smash, som for unge er en stor motivationsfaktor.

Hvor intet andet er nævnt følges de internationale spilleregler.

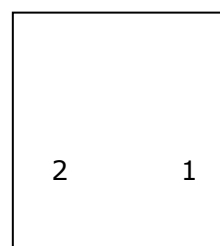
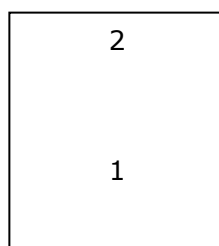
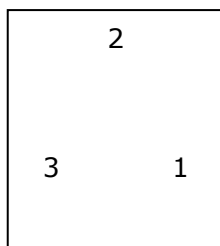
Intentionerne bag servereglerne

I Teenvolley forudsættes det, at alle spillere kan serve. Mange spillere har allerede som kidsspillere udviklet en overhåndsserv, derfor er der valgfri serv.

En spiller må ikke kunne serve en sejr hjem. Derfor er reglen om "rotation efter tre server af samme spiller" indført.

Intentionerne med opstilling og udskiftning

I Teen 1 med 3 spillere på banen stilles op i en trekant ved egen serv og ved servemodtagning. Det skal tilstræbes, at spilleren på position 2 modtager andenbolden, så den kan fordeles til spillerne på position 1 og 3 med et kast fremad eller bagover eller med en hævning. Det er spilleren på position 1 der server.



Med 2 spillere er det valgfrit, om de står bag hinanden, ved siden af hinanden eller forskudt.

Hvis holdet spiller med udskiftningsspiller, er der flydende udskiftning for at sikre at alle spillere får spilletid.

Gribe/kaste hævningsen

Dette er ikke noget almindeligt volleyballslag, men et middel til, at der kan komme flow i spillet, og vi kan få mange smash. Brug ikke for meget tid på bevægelsen det er et middel til at nå et mål. Bolden må kastes med et baggerslags- og et fingerslagskast kendt fra Kidsvolley.

Centralt for bevægelsen er, at det sker i en glidende og rytmisk bevægelse. Det er tilladt at flytte fødderne i spilretningen. Intentionen er at få mange smash, og spillerne arbejder med at kaste både fremad og bagover.

Kaster man sig efter andenbolden, rejser man sig hurtigt op og kaster bolden videre.

Blokade

Alle spillere må blokere. En blokade tæller ikke som en førstegangsoverspilning. Berører bolden blokaden og bliver hos det blokerende hold, skal bolden spilles 3 gange, idet blokaden ikke tæller som berøring.

Serveren må ikke blokeres.

Tredjebolden

Alle spillere må spille tredjebolden over nettet, og alle spillere må smashe.

Tekniske fejl

På Teen 1 kan der godt dømmes ført bold på fingerslaget, og kastet bold på smasheet. Arbejdet med teknikken i træningen skal belønnes. Det skal dog understreges, at det ikke er intentionen, at kampene skal fløjtes i stykker. Der skal stadig kunne tages pædagogiske hensyn.

At dømme en Teenvolleykamp

Intentionen er at få afviklet kampen i en positiv atmosfære.

Dommeren/spillerne skal primært dømme for følgende:

- Bolde inde og ude
- Der ikke spilles 3 gange
- Kaste-gribehævningen ikke er korrekt
- Netberøring og overtrådt
- Forkert server
- Ført bold ved smash og fingerslag

Hvem skal dømme kampen

Kampen dømmes som udgangspunkt af spillere fra et oversiddende hold.

Det er et led i spillernes udvikling og "volleyopdragelse", at de også bliver sat til at lede en kamp og tage ansvar for afvikling af et stævne. En voksen træner eller holdleder kan være ved siden af dommeren og hjælpe denne, specielt gavnligt ved nye og urutinerede dommere.



Regler Teen 1



Voksenhjælp/inddragelse

En stævneleder kan holde øje med banerne, være til rådighed i tvivlstilfælde og ved fortolkningsspørgsmål, og gribe ind i situationer, der udvikler sig i en uheldig retning. Holdene kan godt have en træner, men forventes at klare sig selv.

Trænerens primære opgave

Træneren er den eneste voksne, der er omkring banen. Træneren skal primært tage sig af det tekniske og taktiske på sit eget hold. Træneren skal ikke gå ind og være en slags overdommer, men omvendt har han/hun pligt til at hjælpe spillerne til at få kampen afviklet i en god sportslig atmosfære med en god og konstruktiv tone mellem spillere og trænere.

Teenvolley og alder

Teenvolley er for alle spillere i 6.-9. klasse.

Stævnearrangøren definerer eventuelle klasseinddelinger og fastsætter regler for evt. mix holds deltagelse i turneringen/stævnet.

Yderligere vejledning

Som yderligere hjælp kan du se et [videoklip](#), hvordan Teen 1 spilles. Desuden vises de rigtige teknikker.

Læs mere om Teenvolley

Hvis du har spørgsmål vedrørende Teenvolley, så klik ind på <https://volleyball.dk/teenvolley> eller kontakt en af Volleyball Danmarks [konsulenter](#).