



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 volleyballerfaring. 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.

Banestørrelse og net

Der spilles på badmintonbane til de yderste streger på banen.

Net højde 225 cm.

Berøring af net er ikke tilladt.

Opstilling og udskiftning

Der må være 7 spillere på et hold.

Der skal være 4 spillere på banen (man kan stille op med 3 spillere, hvis man ikke er nok til at stille hold med 4 spillere), som stiller op i en firkant. Der tilstræbes at holdet består af to mænd og to kvinder. Er dette ikke muligt skal der min. være en kvinde på banen. Fri udskiftning.

3	2
4	1

Spilleregler

Tilladte kast

Volleyball lignende 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 kan være den pointansvarlige.

Point

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.

Der kan vindes point på hver bold uanset, hvem der har sat bolden i gang.

Et hold får point, når modstanderen laver en af nedenstående fejl.

Mulige fejl, der fører til, at holdet taber bolden

- Bolden griebes 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