

## Spillet 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 at afværge dette med et volleyslag, som holdes på egen banehalvdel. Der skal være tre berøringer på samme side inden bolden må sendes over nettet.

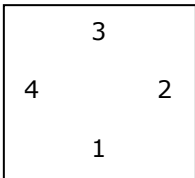
## Banestørrelse og net

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 rombeform. 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



## Spilleregler

### Nye regler på Trin 3

Ny opstilling som vist ovenfor.

Bolden skal berøres 3 gange inden den passerer nettet. (bortset fra i serveren)

1. berøring skal være et volleyslag (se tilladte kast/slag nedenfor)
2. berøring skal være en gribe/kaste-bevægelse (se tilladte kast/slag nedenfor)
3. berøring skal være et volleyslag (se tilladte kast/slag nedenfor)

Igangsætning af spillet foregår med serv

Ingen rotation mens bolden er i spil.

Beskrivelse af spillets gang:

Bolden skal modtages med et volleyslag til en medspiller (helst til position 3), der griber bolden. Derefter kastes bolden med et fingerslagskast eller et baggerslagskast videre til en medspiller, der spiller bolden over nettet med et volleyballslag.

### Tilladte kast

1. og 3. berøring: Fingerslag, baggerslag og smash.
  2. berøring: Gribe-kastehævning. Et volleylignende kast med 2 hænder: Baggerslagskast og fingerslagskast
- Ved serv: Underhåndsserv

### Igangsætning

Bolden sættes i gang ved en serv af spilleren på position 1.

Der skal serveres med underhåndsserv i den afstand fra nettet, som spilleren magter.

Tredje serv skal være bag baglinjen.

Der roteres efter 3 server af samme spiller.

## Rotation

Rotation foregår, når serveretten skifter fra modstanderholdet til eget hold. Der er altså ingen rotation, mens spillet er i gang.

## 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 lander på gulvet på egen banehalvdel
- Bolden spilles ud af banen
- Der spilles ikke 3 gange
- Bolden gribes på 1. eller 3. berøring
- Serven kommer ikke over nettet

## Intentioner bag spillet

På trin 3 arbejdes med gribe-kastehævning. Det er ikke noget almindelig volleyballslag, men et middel til at få mere flow i spillet.

Det vigtigste ved trin 3 er, at 2. bolden **skal** gribes og der **skal** spilles 3 gange. Dermed vænnes spillerne til at spille med 3 boldberøringer og får på den måde en god spilforståelse.

Gribe-kastehævning: Bolden gribes efter et volleyballslag fra en medspiller og kastes hurtigt videre til en medspiller med et finger- eller baggerslagskast. Derefter spilles bolden over nettet med et volleyballslag.