

# Regler Teen 1 Skole

## Regler for serveren

1. Spillet sættes i gang med serv af spilleren på position 1 (se tegning). Spilleren server så langt tilbage i banen som muligt – gerne bag baglinjen. Hvis der serves overhånd, skal der serves bag baglinjen.
2. Valgfri serv.
3. Der roteres efter tre server af den samme spiller.

## Opstilling og udskiftning

1. Der er 3 eller 4 spillere på hvert hold. Holdet stiller op med samme antal spillere på banen som modstanderen. Dvs. der enten spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.
2. Hvis holdet spiller med udskiftningsspiller, er der flydende udskiftning. Dvs. at når holdet roterer, så kommer udskiftningsspilleren ind på banen.
3. Der er valgfri opstilling men spillerne skal holde serverækkefølgen.

## Rotation

1. Holdet roterer i urets retning når:
  - a. Samme spiller har serveret tre server i træk.
  - b. Holdet vinder serveren tilbage.

## 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 2,10 m
2. Bolden der spilles med, er enten en almindelig seniorvolleyball eller en lettere volleyball (kidsvolleybold).

## 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. Running score.
4. Der spilles på tid.

# Regler Teen 1 Skole

## 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

Spilleren må stå i den afstand fra nettet, som spilleren magter. Intentionen med reglen er, at spillerne efterhånden rykker længere og længere tilbage på banen, efterhånden som de bliver teknisk bedre.

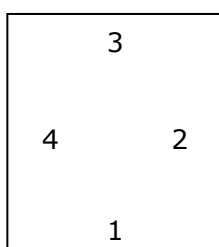
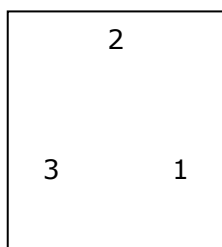
Mange spillere har allerede udviklet en overhåndsserv, derfor er der valgfri serv.

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. Med 4 spillere på banen stilles op i en rombe-form.

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.



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 førstegangs overspilning. Berører bolden blokaden og bliver hos det blokerende hold, skal bolden spilles 3 gange, idet blokaden ikke tæller som berøring.

Serven 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.

## **Teenvolley og alder**

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

## **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](#).