



# Kidsregler Level 1

Skoleudgave



## A. Regler for serveren

1. Spillet sættes i gang med enten en underhåndsserv eller et baggerslagskast af en spiller fra en vilkårlig position på banen.
2. Der serves/kastes af den spiller, der har bolden.

## B. Spilreglerne

1. Der er 3 - 5 spillere på et hold, hvoraf maksimalt 4 må være på banen.
2. Bolden **skal** gribes.
3. Bolden **skal** kastes over nettet i et forsøg, derfra hvor bolden er grebet. Spilleren må ikke gå med bolden.
4. Når en spiller på ens eget hold kaster bolden over nettet, så roterer spillerne på holdet én position i urets retning.
5. Bolden er tabt når: Bolden ikke gribes, kastes i nettet eller kastes ud af banen. Samt ved fejlserv.
6. Når bolden tabes, forlader spilleren, der har begået fejlen banen. I tvivlstilfælde peger coachen spilleren ud, der skal forlade banen. En ny serv sætter spillet i gang igen.
7. Tre bolde grebet i træk betyder, at én spiller befries og atter må komme ind på banen.

## C. Regler for banestørrelsen og net

1. Der spilles på en badmintonbane til de yderste streger i bredden, men de inderste streger i længden.
2. Nethøjden er 1,95 meter.
3. Overtrådt og berøring af nettet er tilladt, blot det ikke generer modstanderne.

## D. Spilletid og point

1. Der kan spilles 15 minutter pr. kamp eller/og der kan spilles til et af holdene har 5 point.
2. En time-out pr. kamp pr. hold.
3. Et point til holdet hver gang modstanderens bane er tom.

## Intentionerne bag servereglerne

Til hvert level hører en teknisk færdighed, der skal indlæres. Serven er den første volleyballteknik, der præsenteres for spillerne, og erfaringsmæssigt kan det være et moment, der på level 1 giver nogle problemer. Er spillerne yngre end 7 år, kan der spilles på level 0, hvor spillet sættes i gang med et kast over nettet.

Spillerne på 7-9 år har den fysiske styrke, der skal til at serve bolden over nettet, men behersker endnu ikke den rigtige teknik. Det anbefales, at der i træningen lægges vægt på serven, så spillerne tilegner sig denne færdighed.

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. Det er trænerens opgave hele tiden at udfordre spillerne.

Den spiller der står nærmest bolden skal serve. Intentionen er, at vi skal sætte spillet hurtigt i gang, og det er ikke holdet bedste server, der skal serve hver gang. Dette er uanset, om man har vundet eller tabt bolden.

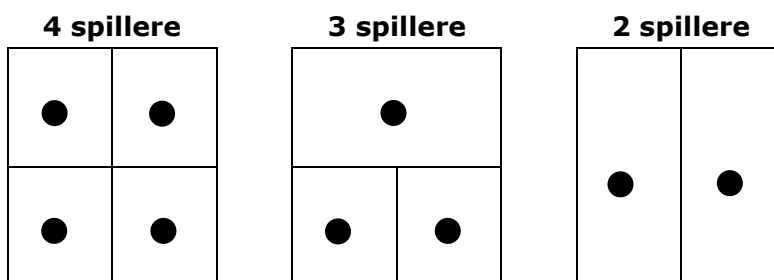
## Intentionerne bag spilreglerne

### En spiller "dør"

- a- Når bolden kastes ud af banen eller kastes i nettet - også ved serv. Bolden må dog gerne berøre nettet på vej over nettet.
- b- Når bolden ikke gribes og rammer banen. Dvs. når bolden rammer gulvet, så dør den spiller, der skulle have grebet bolden.

I tilfælde af uorden i rotationen er det den spiller, der burde være i området og ikke får grebet bolden, der dør.

Bliver en spiller ramt af bolden eller taber bolden, og en anden spiller griber den, er der ingen døde spillere.



### Befrier

En spiller er befriet, når bolden gribes tre gange i træk. Det betyder, at hvis man er nået til at tælle to gribere og en spiller fra eget hold dør, starter man forfra med at tælle.

En befriet spiller må træde ind på banen i det øjeblik bolden er grebet.

Den befriede spiller træder ind fra netstolpen, og ind på den ledige plads. Holdet skal hurtigst muligt finde ind i den rigtige formation.

### Kast over nettet

I et indlæringsøjemed kan det være en god ide at arbejde med baggerslagskast og fingerslagskast, når spillerne har den fysiske formåen, og der skal sættes nye mål til træning og kamp.



# Kidsregler Level 1

Skoleudgave



## **Kidsvolley og alder**

I 6 til 11 års alderen udvikler børnene hurtigt deres motoriske færdigheder. Det har vi taget højde for i den progression, vi har lagt ind i Kidsvolleys 5 levels. Dette betyder samtidig, at hvert level som udgangspunkt knytter sig til bestemte aldersgrupper og motoriske færdigheder:

- Level 1 er for spillere der går i 3. klasse eller der under.

## **Læs mere om Kidsvolley**

Hvis du har spørgsmål vedrørende Kidsvolley, så klik på:

<https://volleyball.dk/kidsvolley-og-ungdomsvolleyball/kidsvolley>