

# Regler Level 3 / Teen 1

Skoleudgave

## A. Regler for serveren

1. Spilleren på servepladsen server. Underhåndsserv fra den afstand fra nettet, som spilleren magter.
2. Tredje serv i træk af samme spiller **skal** serves bag baglinien og må være en overhåndsserv/springserv.
3. Der roteres efter tre server af den samme spiller.
4. Der serves fra position 1 (se tegning).

## B. Spilreglerne

1. Første berøringen skal være et volleyballslag.
2. Anden berøringen **skal** gribes og kastes videre i en glidende bevægelse med en "gribehævning".
3. Anden berøringen spillet med et almindeligt volleyslag er en fejl.
4. Tredje berøringen skal være et volleyballslag.
5. Der skal spilles 3 gange.
6. Alle spillere på holdet må smashe og blokere.
7. Skærm er ikke tilladt.
8. Der må ikke blokeres eller smashes direkte på modstanderens serv.

## Opstilling og udskiftning

9. På et hold må der være 3 - 5 spillere, hvoraf maksimalt 4 må være inde på banen.
10. Der er 4 spillere på hvert hold, der stiller op i en rombeform (se tegning).
11. Der skiftes ind efter tur (flydende udskiftning).

## C. Banen og kampen

1. Der spilles på en badmintonbane til de **yderste** streger i banen.
2. Nethøjden er for
  - a. 5.-6. klasse: 1,95 meter
  - b. 7.-8. klasse: 2,00 meter
  - c. 9.-10. klasse: 2,05 meter
3. Overtrådt er ikke tilladt. **Berøring af nettet er ikke tilladt.**
4. Der spilles med running score.
5. De første to sæt spilles til 25 point evt. tredje sæt til 15 point.

## Intentionerne med level 3 / Teen 1

På Level 3 / Teen 1 er det slut med kaste, gribe volley. Spillet får flere og flere kendetegn fra almindelig volleyball. Det væsentlige ved spillet er, at 2. bolden **skal** gribes, og der **skal** spilles 3 gange. Første og tredje berøringen er almindelige volleyballslag. Intentionerne med spillet er at vænne spillerne til at spille 3 gange, og derved give dem en god spilopfattelse og spilforståelse. Ved at spille tre gange opnås ligeledes, at der bliver flere smash, som for børn er en stor motivationsfaktor.

Hvor intet andet er nævnt følges de almindelige spilleregler.

**I klubregi** spilles der med, at det er valgfrit om man vil gribe 2. bolden.

# Regler Level 3 / Teen 1

Skoleudgave

## Intentionerne bag servereglerne

På level 3 / Teen 1 er der en serveprogression fra underhåndsserv til valgfri serv på tredje serveren. Bemærk at alle tredjeserver fra samme spiller skal foretages bag baglinien.

Intentionen er, at spillerne gradvist skal udvikle serveren men, at serveren ikke må blive en spilhandling, der blokerer for udviklingen af de øvrige teknikker.

Spillerne skal motiveres til at serve bag baglinien. Intentionen er, at alle, der magter serveren, skal serve bag baglinien.

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

Ved en underhåndsserv, skal bolden rammes under spillernes navlehøjde i serveforsøget.

## Intentionerne med opstilling og udskiftning

På level 3 / Teen 1 skal der stilles op i rombeformation ved egen serv og ved serve-modtagning.

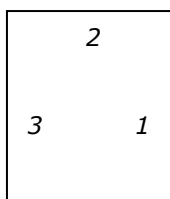
Det skal tilstræbes, at spilleren på position 3 modtager andenbolden efter modtagning, så den kan hæves til spillerne på position 2 og 4.

Det er spilleren på position 1, der server.

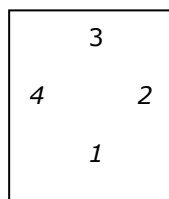
Der er flydende udskiftning for at sikre, at alle børn får lige meget spilletid.

### Opstilling ved

#### 3 spillere



#### 4 spillere



## Intentionerne med spilreglerne

### Kaste/gribe hævnningen

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.

Centralt er det, at teknikken udføres i **én** bevægelse. En glidende og rytmisk bevægelse. Bolden skal kastes hurtigt. Den må ikke varmes, og den må ikke føres i én retning for bagefter at føres i en anden retning. For at skabe klarhed om flytning af fødderne i gribe-kaste bevægelsen, så er det den glidende rytmiske bevægelse, der er det centrale og ikke hvor meget fødderne drejes.

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

### Tekniske fejl

På level 3 / 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.

### Tredjebolden

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



# Regler Level 3 / Teen 1

Skoleudgave



## **Blokade**

Alle spillere må blokere.

En blokade defineres som en handling tæt ved nettet både over og under netkanten, hvor spilleren forsøger at blokere bolden. En berøring i blokaden tæller ikke som 1. berøring, og næste bold skal altså spilles med et volleyballslag. Intentionen er, at spillerne skal motiveres til at forsøge at udføre en blokade.

## **Klassetrin**

I Kids- og Teenvolley er der taget højde for børnenes motoriske færdigheder i den progression, der er i Kids- og Teenvolleys forskellige levels. Dette betyder samtidig, at hvert level, som udgangspunkt, knytter sig til bestemte aldersgrupper og motoriske færdigheder:

- Level 3 /Teen 1 er for elever der går i 5.-10. klasse.

## **Yderligere vejledning**

Som yderligere hjælp kan du se et [videoklip](#), hvordan level 3 spilles. Desuden vises de rigtige teknikker.

## **Læs mere om Kidsvolley**

Hvis du har spørgsmål vedrørende Kidsvolley, så klik ind på <http://volleyball.dk/index.php/kids-og-ungdom/kidsvolley>