



### Skolanpassad Volleyboll

Inom Volleybollen bygger man upp spelet med olika Levlar och nivåer. Man har de senaste åren utvecklat nivåerna och spelformerna för ungdomstävlingar. Vi tycker att man i skolan kan anpassa nivåerna ytterligare eftersom Volleyboll är en svår sport och kräver mycket motorik och koordination.

Här kommer beskrivning av 2st nivåer med varianter vi har provat på fler hundra barn och klasser i Strängnäs.

Lycka till och tveka inte att ta kontakt med oss när du har frågor eller behöver hjälp.

Strängnäs Volleybollklubb – [info@strangnasvolleyboll.se](mailto:info@strangnasvolleyboll.se)

Regler Kidzvolley – ålder 6-10 år:

#### Serve

Spelet sätts igång med kast eller underarmsserve från valfri position på banan. Den spelare som har bollen servar. Vuxna ser till att man turas om vid behov, även låta båda lagen serva.

#### Spelet

Det är fyra spelare i varje lag. Man kan spela 2-3 st också och är man fler så har man en kö och roterar in när man befriar.

Bollen ska fångas.

Bollen ska kastas över nätet från där den fångas. Spelaren får inte förflytta sig med bollen.

Är avståndet till nätet för stort så får man kasta bollen till en medspelare som i sin tur kastar bollen över nätet, max 3st beröringar innan bollen måste kastas över på 3e.

När en spelare i det egna laget kastar bollen över nätet roterar spelarna i laget en position (medsols).

Bollen är död när: bollen inte fångas, kastas eller servas i nätet eller utanför banan.

När bollen är död lämnar spelaren som har begått felet banan. I tveksamma fall bestämmer coachen vilken spelare som ska lämna banan. En ny serve/kast sätter igång spelet igen.

Ett antal(1-3st) fångade bollar i rad av laget, betyder att en spelare befrias och åter får komma in på banan.

#### Banan

Spelas på badmintonplanens yttre linjer eller en halv vanlig volleybollplan, så kan man spela 2 matcher samtidigt bredvid varandra.

Näthöjden är 200 centimeter.

Övertramp av mittlinje och nätberöring är tillåtet om spelaren inte stör motståndarna.

#### Poäng

Brukar inte behövas fokus på poäng när man spelar med yngre barn. Man får poäng när alla spelare är utbrända och då får alla spelarna komma in på planen igen och man börjar om.



See också [kidzvolley.strangnasvolleyboll.se](http://kidzvolley.strangnasvolleyboll.se)



Regler Level\_4 / U11 – ålder 10-16år:

### **Spelplan och utrustning**

Använd med fördel badmintonplan eller spela på en halv vanlig plan, äldre barn som är rörliga och vana att sporta kan mycket väl använda fullstor plan(9x18m). Anfallslinjen 3m från nät används som servlinje för underarmsserv.

### **Näthöjd**

Näthöjden är 200 cm. Har ni för höga stolpar så spänn ner nätet nertill när man sträcker underkanten. Badminton höjd/nät går bra för yngre barn(6-10) första gångerna dom spelar.

### **Spelare och Grundpositionerna**

Man är 2-4 st på plan. Spelarna ställer upp fyra personer på banan formade i en diamant. Är man 2-3 i laget ställer man upp i linje. Är det fler än fyra spelare i laget får man ha en avbytare som roterar in när man vinner tillbaka serven, på detta sätt får alla spela lika mycket. Spelaren som står på serveposition är en s.k baklinjespelare, denne får inte anfalla med hopp innanför tremeterslinjen.

### **Rotation och spelarbyten**

Man roterar som i vanlig volleyboll. Varje gång man vinner tillbaka serven roterar laget ett steg i klockans riktning. Ifall samma spelare gjort fyra servar i rad och ska serva en femte roterar man, så att nästa spelare får serva. Är man fler än fyra spelare i laget roterar den som står till höger på planen ut och den som kommer in går direkt till servepositionen och servar.

### **Matchen**

En match i bäst av tre set till 25. Blir det ett lika i set går det avgörande till 15. Går även att spela på tid precis som kidsvolley, men då barnen börjar bli äldre kan en dold poängtavla vara en fördel då vissa redan i denna ålder lärt sig maska.

### **Nät och mittlinje**

Man får inte beröra nätet på den översta vita linan. Alla kroppsdelar förutom foten får vara över mittlinjen, så länge man inte stör motspelarna. Man får inte hänga i eller ta hjälp av nätet för att nå högre.

### **Matchstart och serve**

Varje boll startas med en serve. Spelet sätts igång med underarmsserve från 3 meterslinjen från nät alternativt passande linje ungefär sex meter från nät. Det är alltid spelaren som står på position sex (mitten bak i diamanten) som servar. Man får inte serva för kort serv som hamnar innanför 3 meterslinjen på andra sidan. Man får om man vill backa och överarmsserva från bakom baslinjen. En spelare får göra maximalt fyra servar i rad, därefter roterar man och en ny spelare får serva.

### **Boll inne och ute**

En boll som efter att ha passerat nätet studsar utanför linjen bedöms som ute. Notera att studsens som används innan andra eller tredje slaget får studsas utanför planen. En boll som passerat innanför antennen och studsar på eller innanför linjen bedöms som inne. Har man inga antenner går man oftast på där nätet tar slut.

### **Studsen**

Undantaget servemottagning får bollen studsas en gång innan den spelas över på motståndarlagets sida. Bollen **får** studsas utanför planen, men **inte** i väggar, tak, på personer eller föremål. Alternativt är att man får ha fler studs, men aldrig efter serv.

### **Slagen**

Rekommenderat är att ha som regel att man måste göra tre tillslag innan bollen passerar nätet. Första tillslaget måste vara ett slag/fånga. Vid andra tillslaget får man fånga bollen och kasta en passning, med antingen fingerkast eller baggerkast, men det är också helt okej att göra ett slag. Tredje tillslaget måste vara ett slag. Block räknas inte som ett tillslag.

### **Blockering**

Blockering räknas ej som ett tillslag. Ifall bollen rör blocket måste laget göra ytterligare tre tillslag. Personen som berört bollen i block får ta bollen direkt igen, då räknas det som första slaget. Blockerar man en boll som direkt går tillbaks till motståndarens sida är det tillåtet, för block gäller alltså inte regeln om tre tillslag. Man får inte blocka på **Serv**.

### **Skillnader gentemot U13/U15**

De stora skillnaderna med övrig fyrmannavolleyboll, det som tidigare kallades volley2000, är att det är obligatoriskt med tre tillslag(antal studs) inom laget samt att man får fånga bollen och kasta. Kastet måste dock utföras med ett volleybollliknande slag, företrädesvis baggerkast eller fingerkast.

### **Underarmserv:**

Med underarmsserve menas att armens pendelrörelsen ska vara under höften. Alla former av pendelserv, där armens pendelrörelse är ovanför höften, sker bakom baslinjen.

Träffytan är med fördel med knuten hand på knogar och nedre delen av handen. Håll tummen på sidan av fingrarna så man inte slår på den.

