

VOLLEYBOLL

REGLER FÖR VOLLEYBOLL

På Länslägret spelar vi Volley-2000 vilket liknar vanliga volleyboll-regler ganska mycket!

Minst en tjej och kille per lag. Vi spelar med 6 stycken spelare på planen men det går bra att vara fler, men då roterar laget. Den personen som roteras in börjar med att serva.

Bollen får studsas en gång i marken utom direkt på serve. Den får även studsas utanför planen. Detta ger längre bolldueller med färre avbrott vilket gör det roligare och något mindre krävande.

Serven får slås från anfallslinjen (det vill säga tre meter från nätet) om den slås som underarmsserve.

Näthöjden kommer att vara 200cm eller lägre beroende på vad kommittén tycker är lämpligt.

Lättare boll får användas. Dock får Libero ej användas.

Varje match är 2 set till 25 poäng. Blir det oavgjort spelar vi ett skiljeset till 15 poäng. För att vinna ett set måste laget vinna med minst två poäng.

Planen är exakt samma som i standardvolleyboll, dvs. 9x9 per sida.

Under varje set har båda lagen rätt att ta två time-out var. Varje time-out är 30 sekunder långa.

Fösning är inte tillåtet.



VOLLEYBOLL

TIPS FÖR VOLLEYBOLL

Många tycker att volleyboll är svårt. Men genom lite träning blir det mesta lättare! Om det är möjligt är det aldrig fel att träna på volleyboll under ett klubbmöte.

Det viktigaste att lära sig när man spelar volleyboll är grundslagen.

Bagger är ett av de vanligaste slagen. För att göra detta slaget sammansätter du händerna och slår iväg bollen med underarmarna.

Fingerslag är också ett av de vanligaste slagen. För att göra ett fingerslag så har du dina pekfingrar och tummar vid varandra så de tillsammans bildar en triangel. Fingrarna ska dock inte röra vid varandra.

När bollen sedan kommer så följer du med bollen lite för att sedan slå iväg den. Se dock till så att du inte föser iväg bollen. Det är nämligen inte tillåtet.

För att lyckas med de båda slagen krävs det lite övning! När man känner sig duktig på det kan man försöka sig på Spike!

Spike (smash) är det effektivaste anfallslaget. Detta görs genom att spänna handen och sedan slå bollen så att den fort flyger över till motståndarnas sida och träffar marken.

I volleyboll är det tillåtet att göra i princip hur man vill, bara bollen kommer över nätet och träffar motståndarnas plan.

Grundslagen är dock att rekommendera!

Om klubben inte har något volleybollnät så går det utmärkt att låna av andra klubbar eller av Varbergskretsen samt länet. Ta kontakt med en annan klubb, Varbergskretsen eller Länet så hjälper de säkert er att ordna fram ett!

