

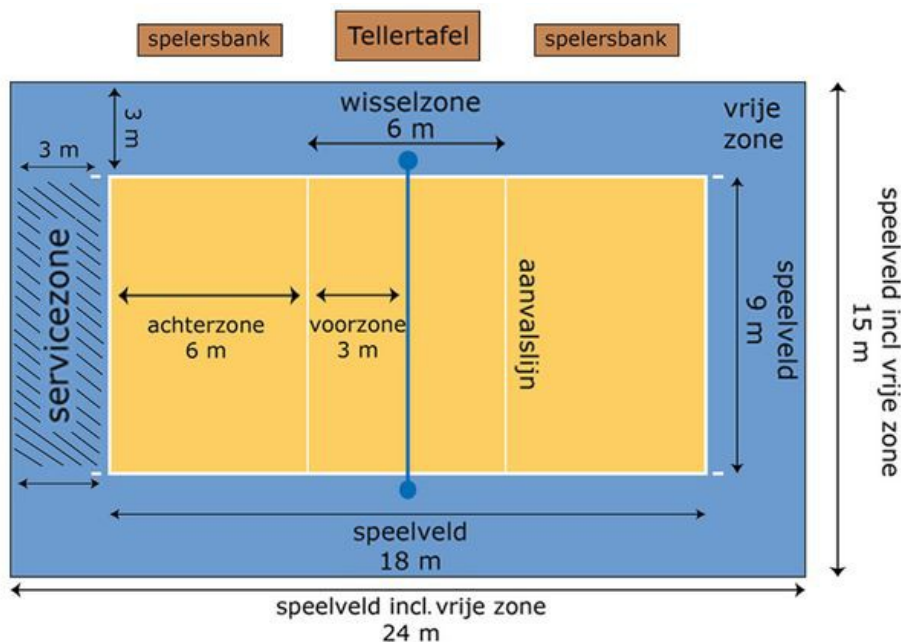
Volleybalrecreantencompetitie Boxmeer

SPELREGELS IN HET KORT



Hoe ziet de speelruimte eruit?

Volleyballen doe je natuurlijk in een veld, gescheiden door een net. Maar hoe ziet de speelruimte er verder precies uit? Waar zijn de verschillende lijnen voor, waar moeten de antennes hangen en wat is de hoogte van het net?



Speelveld, zijlijnen en achterlijnen

Het speelveld is rechthoekig. De 2 zijlijnen en de 2 achterlijnen horen bij het speelveld.

Aanvalslijn

Op iedere speelhelft is op 3 meter van de middenlijn een aanvalslijn te zien. De aanvalslijn wordt ook wel 3-meterlijn genoemd. Deze hoort nog bij de voorzone.

Voorzone

Het gedeelte met de aanvalslijn tot aan de middenlijn heet de voorzone.

Achterzone

Het gedeelte vanaf de aanvalslijn tot en met de achterlijn heet de achterzone.

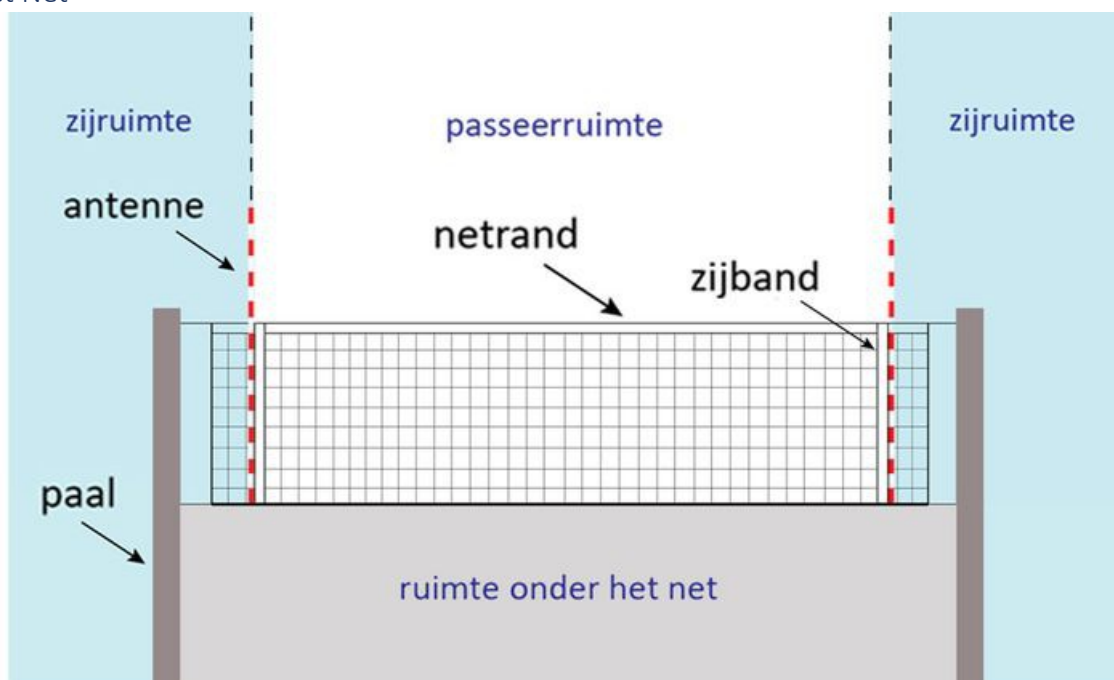
Servicezone

De servicezone is een 9 meter brede strook achter iedere achterlijn.

Wisselzone

Het gedeelte tussen het verlengde van de aanvalslijn en het verlengde van de middenlijn heet de wisselzone.

Het Net



Net en palen

Boven de middenlijn hangt een net, bevestigd aan 2 palen. De hoogte van het net is 2,43 meter voor heren A, 2,35 Heren B en Mix, 2,24 meter voor dames.

Netrand

De witte rand aan de bovenkant van het net heet de netrand. Deze netrand is 7 centimeter breed.

Antennes en zijbanden

De antennes en 2 witte zijbanden (5 cm breed) zijn verticaal en recht boven de zijlijnen aan het net vastgemaakt.

Passeerruimte

De ruimte tussen de antennes en het verlengde daarvan heet de passeerruimte.

Deelnemers in en rond het veld

Wie doet er wat? Hier vind je alle taken en kenmerken van de deelnemers aan een volleybalwedstrijd.

De spelers

Je staat met 6 spelers (5 spelers ook toegestaan) in het speelveld tijdens de wedstrijd .

Je mag zelf kiezen of je kniebeschermers gebruikt en welke sportschoenen (m.u.v. zwarte zolen) je wilt gebruiken

Zorg ervoor dat je voorwerpen die verwondingen kunnen veroorzaken (zoals sieraden) voor de wedstrijd verwijdert.

De aanvoerder

Eén van de spelers uit je team is de aanvoerder. De aanvoerder:

- is verantwoordelijk voor het gedrag van alle spelers uit je team
- ondertekent voor en na de wedstrijd het wedstrijdformulier
- mag uitleg vragen over beslissingen aan de scheidsrechter
- mag time-outs en spelerswissels aanvragen als er geen coach niet aanwezig is.

De coach

De coach:

- is verantwoordelijk voor het gedrag van alle spelers uit je team
- vraagt time-outs en spelerwissels aan

De scheidsrechter zorgt dat de wedstrijd volgens de spelregels wordt gespeeld.

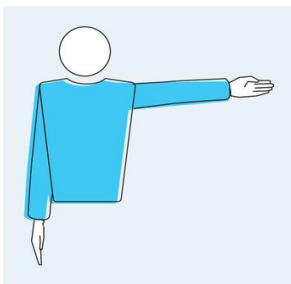
De scheidsrechter:

- controleert voor de wedstrijd de kwaliteit van de wedstrijdbal
- leidt de wedstrijd
- controleert en ondertekent als laatste het wedstrijdformulier na de wedstrijd

Fluit de scheidsrechter voor een fout, dan...

geeft hij achtereenvolgens aan:

1. welk team de service krijgt (zie afbeelding)
2. welke fout er mogelijk is gemaakt
3. eventueel welke speler de fout maakte



De teller

De teller:

- houdt het wedstrijdformulier bij.
- bedient het scorebord

Hoe speel je het spel?

Volleybal is een superleuk spelletje! De basis van hoe een wedstrijd verloopt vind je hier.

Het wedstrijdformulier

Op het wedstrijdformulier wordt het verloop van de wedstrijd weergegeven. Zoals de gegevens van de spelers en de uitslag.

De spelerskaarten

Op je spelerskaart staat je naam, geboortedatum, relatiecode en een pasfoto.

Wanneer win je de wedstrijd?

Een wedstrijd bestaat uit 3 sets. De wedstrijd wordt gewonnen door het team dat minstens 3 sets wint. De volgende eindstanden kunnen dus voorkomen:

3-0 | 0-3 | 2-1 | 1-2 |

Wanneer win je de eerste 2 sets?

Je team wint de set als het als eerste 25 punten behaalt, met een voorsprong van minstens 2 punten. De eindstand kan dus ook 24-26, 25-27 en zelfs wel 30-32 worden.

Derde set

De 3e set gaat t/m 15 punten(Geen 2 punten verschil dan doorgaan tot maximaal 17)

De eindstand kan dus ook 15-13, 16-14, 17-15 of 17-16 worden.

Hoe is de puntenverdeling?

De puntenverdeling na een wedstrijd is:

- 3-0: winnaar 3 punten, verliezer 0 punten
- 2-1: winnaar 2 punten, verliezer 1 punt

Wanneer scoor je een punt?

Je team krijgt een punt:

- door de bal in het veld van je tegenstander op de grond te spelen
- als je tegenstander een fout maakt
- als je tegenstander een bestraffing krijgt

Is de bal in of uit?

In

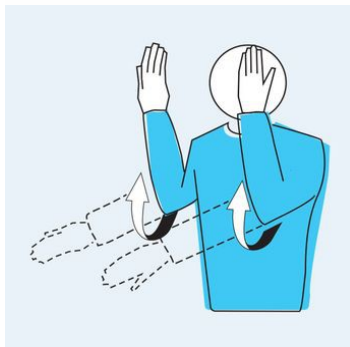
De bal is in als hij:

het speelveld van een team raakt, dus ook als de bal op de zijlijnen of op de achterlijnen van het speelveld terechtkomt.

Uit

De bal is uit als hij:

- de grond raakt buiten de lijnen van het speelveld
- een voorwerp buiten het speelveld, het plafond of een persoon die niet aan het spel deelneemt raakt
- een antenne, paal of het net buiten de zijbanden raakt
- buiten de antennes om (of het verlengde daarvan) naar het speelveld van je tegenstander gaat
- onder het net door naar het speelveld van je tegenstander gaat



De regels bij het net

Het net scheidt de twee speelhelften en is een belangrijk onderdeel van het spel. Er zijn daarom enkele spelregels bij het net.

Mag de bal het net raken?

De bal mag het net altijd raken. Dit betekent:

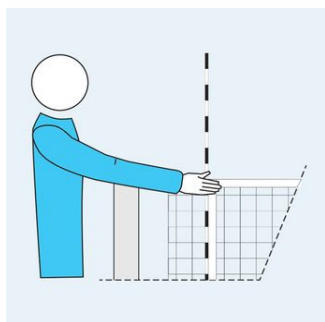
- bij het onderling overspelen
- bij het spelen van de bal over het net
- bij de service

Mag een speler het net aanraken?

Als de bal in de buurt is mag je het net **niet** aanraken. Dat betekent:

- het deel van het net tussen de antennes
- de antennes zelf mag je tijdens het spelen ook niet aanraken

Het net buiten de antennes mag je wel aanraken. Maar let op: het spel mag door het aanraken van het net niet worden beïnvloed.



Welke fouten kun je maken bij de middenlijn?

- Je komt met je voet(en) geheel over de middenlijn in het speelveld van je tegenstander
- Je hindert het spel van je tegenstander in de speelruimte van je tegenstander

Als je één van deze fouten maakt krijgt de tegenstander een punt en het recht van service.

Wat is een dubbelfout?

Als beide teams tegelijkertijd een fout maken, geeft de scheidsrechter het teken 'dubbelfout'. De rally moet dan worden overgespeeld. De scheidsrechter geeft dit teken ook als er bijvoorbeeld een andere bal het veld in rolt.



Wat is een rally?

Alle spelacties vanaf de service totdat de bal uit het spel is, noemen we een rally.

- Als je team serveert en daarna de rally wint, krijgt je team een punt en houdt de service (dit is een voltooide rally).
- Als je team de service ontvangt en daarna de rally wint, krijgt je team een punt en het recht van service (dit is ook een voltooide rally).

De spelers en hun opstelling

Voor een buitenstaander kan het er ingewikkeld uitzien: de opstelling! Als je eenmaal je plekje kent, valt het allemaal reuze mee. Maar hoe zit het precies met de regels?

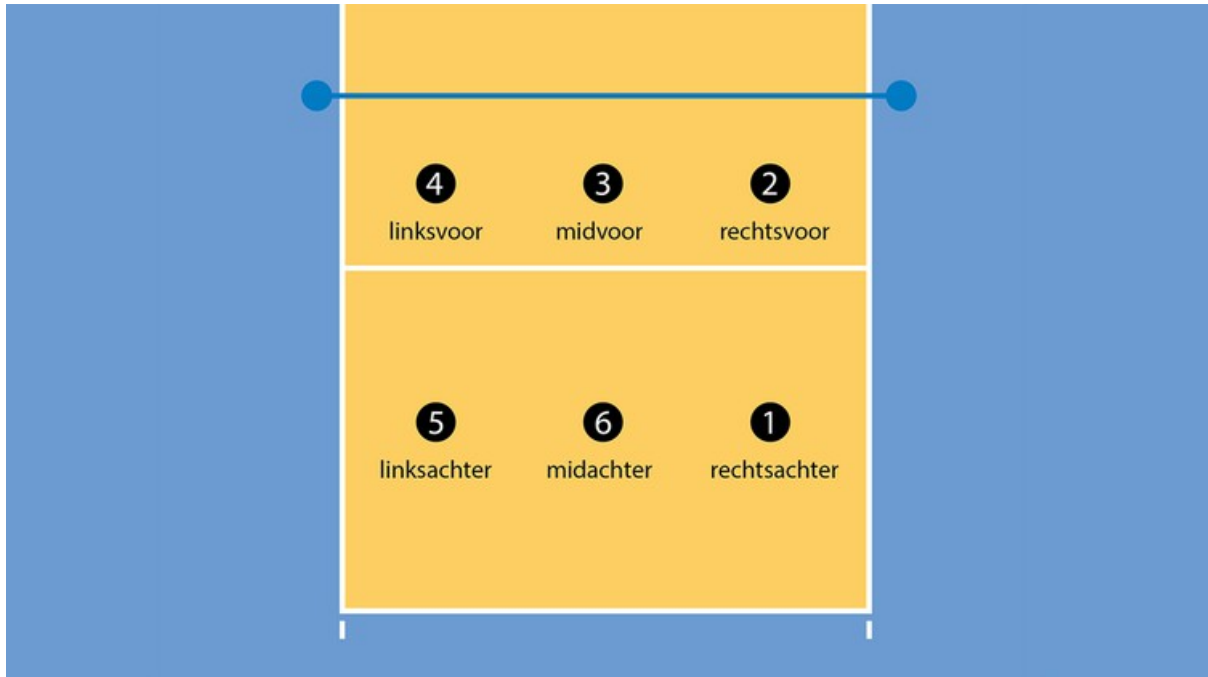
Hoe stelt je team zich op?

Op het moment dat de serveerder de bal serveert, staan alle spelers van het ontvangende team in hun servicevolgorde op hun eigen speelhelft. In de afbeelding zie je de servicevolgorde.

De 3 spelers die langs het net staan opgesteld zijn de voorspelers. Ze staan op de posities 4 (linksvoor), 3 (midvoor) en 2 (rechtsvoor). De andere 3 spelers zijn de achterspelers. Zij staan op de posities 5 (linksachter), 6 (midachter) en 1 (rechtsachter).

Nadat de bal is geserveerd mogen de spelers zich verplaatsen en elke positie op hun eigen speelhelft en in de vrije zone innemen.

De spelers van de serverende partij kunnen de eigen positie innemen, waarbij ze rekening moeten houden dat er wel een opstellingsfout gemaakt wordt als een achterspeler voor een voorspeler staat als het team serveert, voor-en-achterspelers dienen daar rekening mee te houden.

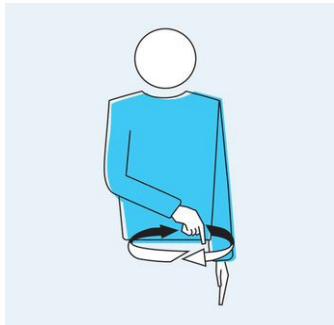


Wanneer maak je een opstellingsfout?

Staat één van de spelers uit je team niet in de goede servicevolgorde opgesteld op het moment dat de serveerder de bal raakt, dan maakt je team een opstellingsfout.

Voorbeelden van goede opstellingen:

- Als midvoor (positie 3) is het de bedoeling dat je tussen de linksvoor en rechtsvoor staat (positie 4 en 2), maar ook altijd voor de midachter (positie 6).
- Als linksachter (positie 5) is het de bedoeling dat je achter de linksvoor staat (positie 4) en links van de midachter (positie 6).



Wanneer draai je door?

Elke keer als de service naar het andere team gaat, draait het team dat de service krijgt eerst één positie door. Je draait met de wijzers van de klok mee.

Zodra de bal is opgeslagen mogen de spelers zich verplaatsen en elke positie in hun eigen speelhelft en in hun eigen vrije zone innemen.

Welke typen spelers zijn er?

Een volleybalteam kan uit de volgende typen spelers bestaan:

- buitenaanvallers (passer/lopers)
- middenaanvallers
- diagonaal
- spelverdeler
- libero('s)

Libero

De libero is gespecialiseerd in passen en/of verdedigen. Er mag 1 libero in het speelveld staan. De kleding van de libero heeft een totaal andere kleur dan de kleding van hun teamgenoten.

Kenmerken van een libero:

- De libero mag iedere speler in de achterzone vervangen.
- De libero mag alleen als achterspeler optreden.
- De libero mag niet serveren en niet blokkeren. Hij mag alleen aanvallen als hij niet boven de netrand uitkomt. De bal mag namelijk niet volledig boven de netrand uitkomen als de libero deze naar de overkant speelt. Het gaat hierbij om het moment van het raken van de bal.
- De libero mag niet bovenhands met de vingers de bal spelen vanuit de voorzone, als de volgende speler een aanvalslag boven de netrand uitvoert.
- Het aantal vervangingen is onbeperkt. Zodra een libero vervangen wordt door een speler, moet er minstens één rally gespeeld zijn die een punt oplevert.
- Aan het begin van iedere set mag de libero eerst een basisspeler vervangen zodra de scheidsrechter de beginopstelling heeft gecontroleerd.

Het spelen van de bal

Het spelen van de bal is een moeilijk onderdeel om helemaal in woorden uit te leggen. Maar natuurlijk zijn er wel wat regels waaraan je je moet houden.

Hoe speel je de bal?

- Ieder team speelt de bal in zijn eigen speelruimte en vanuit zijn eigen speelhelft.
- Ieder team mag de bal maximaal 3 keer aanraken voordat deze over het net gespeeld wordt. Het aanraken door een blok telt hierbij niet mee.
- Je mag de bal niet 2 keer achter elkaar aanraken, tenzij je de bal de 1e keer aanraakt door middel van een blok.

- Bij het blokkeren mogen twee of drie spelers de bal tegelijkertijd aanraken. Dit telt als 1 aanraking.
- De bal mag ieder deel van je lichaam raken.
- De bal mag tegelijkertijd meerdere delen van je lichaam raken.
- Je mag de bal niet vangen en/of gooien.

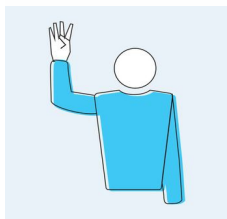
Twee speeltechnieken zijn:

- bovenhands spelen en
- onderarms/onderhands spelen

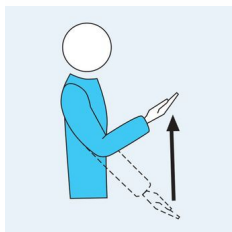
Fouten bij het spelen van de bal

Er zijn drie fouten bij het spelen van de bal:

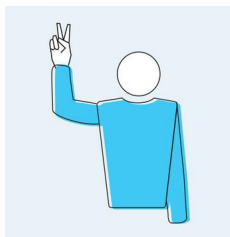
- 4 maal spelen binnen je team



- vasthouden, vangen of gooien van de bal



- 2 maal achter elkaar aanraken van de bal door één speler



De Service

Hoe doe je een service en wat zijn de regels? Je leest het hier

Hoe doe je de service?

Met de service brengt de speler die rechtsachter staat de bal in het spel.

- Je staat buiten het speelveld en in de servicezone.
- Eerst gooi je de bal op of laat je hem los uit je hand(en).
- Daarna serveer je de bal met één hand of met een deel van je arm.

Je serveert de bal binnen 8 seconden na het fluitsignaal van de scheidsrechter

Wat is een sprongservice?

Een sprongservice is een service waarbij je een sprong maakt, nadat je de bal omhoog hebt gegooid. Het is de bedoeling dat je de bal raakt op het moment dat je beide voeten de grond niet raken. Je zet je bij een sprongservice af van achter de achterlijn. Nadat je de bal hebt geslagen, mag je in het veld of buiten de servicezone landen.



Als je tijdens je service in het veld of op de achterlijn staat, maak je een voetfout.

Hoe is de servicevolgorde?

Als je team de service heeft en de rally wint, serveert de speler die heeft geserveerd nogmaals. Dit gebeurt net zo lang als je team punten blijft scoren.

Wordt de rally door het andere team gewonnen? Dan krijgt dat andere team een punt en gaat de service naar hen toe. Dit team draait nu eerst één positie door en gaat serveren. De speler die van rechtsvoor op rechtsachter komt te staan, neemt de volgende service.

De aanvalsslag

Aanvallen mag natuurlijk als je voorspeler bent, maar dat mag ook als achterspeler. Er zijn een paar heldere regels voor de aanvalsslag.



..

Wat is een aanvalsslag

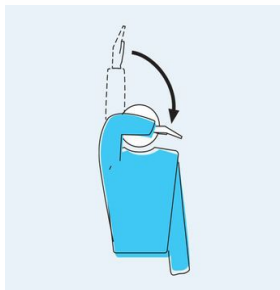
Alle handelingen die ervoor zorgen dat de bal naar je tegenstander gaat, noemen we een aanvalsslag. Uitzonderingen hierop zijn de service en het blok.

Regels voor de aanvalsslag

Een voorspeler mag op iedere hoogte een aanvalsslag maken.

Een achterspeler mag van achter de voorzone (3-meterlijn of aanvalslijn) op iedere hoogte een aanvalsslag maken.

Als de bal door je tegenstander wordt opgeslagen, mag geen van de spelers uit je team in de voorzone een aanvalsslag boven nethoogte maken op de opgeslagen bal.



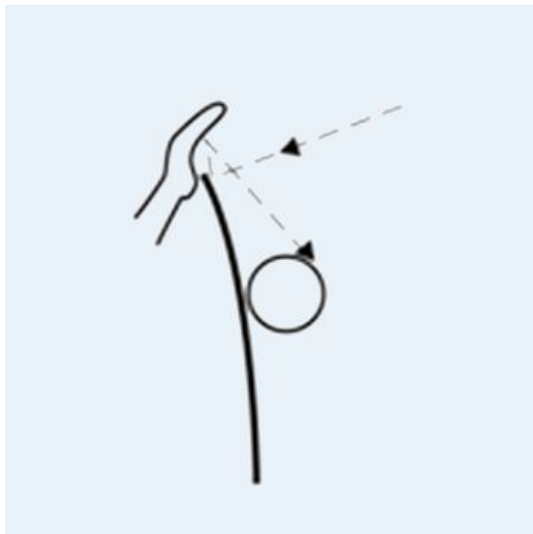
Het blok

Wanneer is een volleybalactie nu precies een blok? De basisregels en de verschillende soorten manieren van blokkeren vind je hier.

Wat is blokkeren?

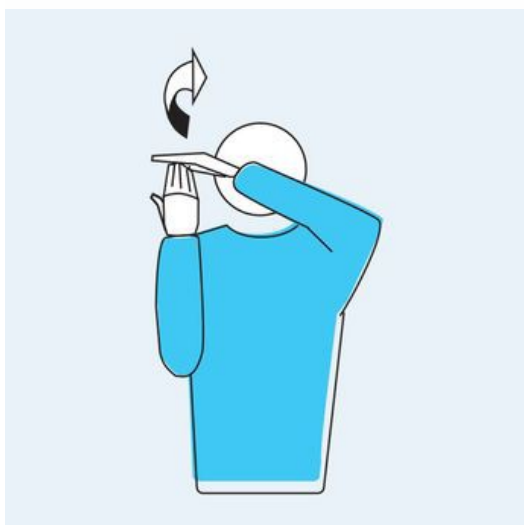
Blokkeren is het onderscheppen van de bal die van je tegenstander komt. Op het moment van blokkeren is de bal boven het net. Alleen voorspelers mogen een blok maken. Het aanraken van de bal door een blok telt niet mee als aanraking door het team. Hierna mag je binnen je team dus nog maximaal 3 keer overspelen.

Je mag de service van je tegenstander niet blokkeren.



Touche

Bij touché slaat iemand van je team de bal na een aanval uit, maar raakt één van je tegenstanders de bal nog als laatste aan. Het team dat aanvalt krijgt hierdoor toch nog een punt erbij.



Spelonderbrekingen

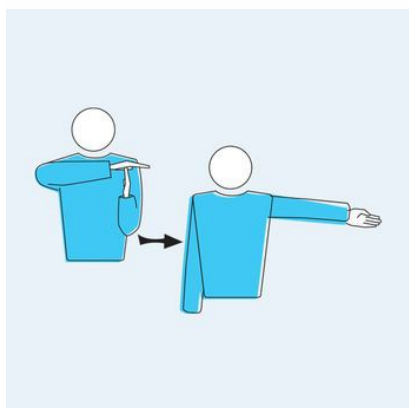
Om een wedstrijd goed te laten verlopen, is het handig de regels en gewoontes te kennen over de time-out en andere spelonderbrekingen. Die vind je hier.

Time-outs

Elk team heeft recht op maximaal 2 time-outs per set. De coach kan een time-out aanvragen door het time-outteken te gebruiken. Dit kan alleen als de bal uit het spel is en vóór het fluitsignaal voor de service.

Een time-out duurt 30 seconden of zoveel korter als het aanvragende team en de officials nodig hebben.

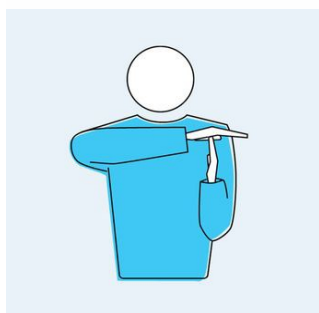
Tijdens de time-outs hoeven de veldspelers niet per se naar de vrije zone nabij hun spelersbank te gaan. Zij mogen zelf bepalen waar zij bij de time-out op hun eigen speelhelft of in de eigen speelruimte verblijven.



Spelerwissels

Elk team heeft recht op maximaal 6 spelerwissels per set. Bij een spelerwissel verlaat een speler het speelveld en neemt een andere speler uit je team die plaats in. Dit gebeurt in of nabij de wisselzone.

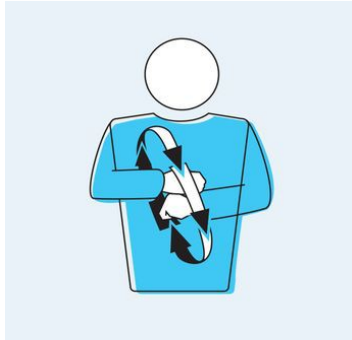
Een speler uit de basisopstelling mag het spel verlaten voor een wisselspeler en weer terug wisselen met diezelfde speler. Dezelfde wisselspeler mag daarna nog een keer met diezelfde basis speler wisselen of wisselen met een andere basisspeler. Dit alles binnen het maximum van zes spelerwissels per team per set.



Wisseling van speelhelft

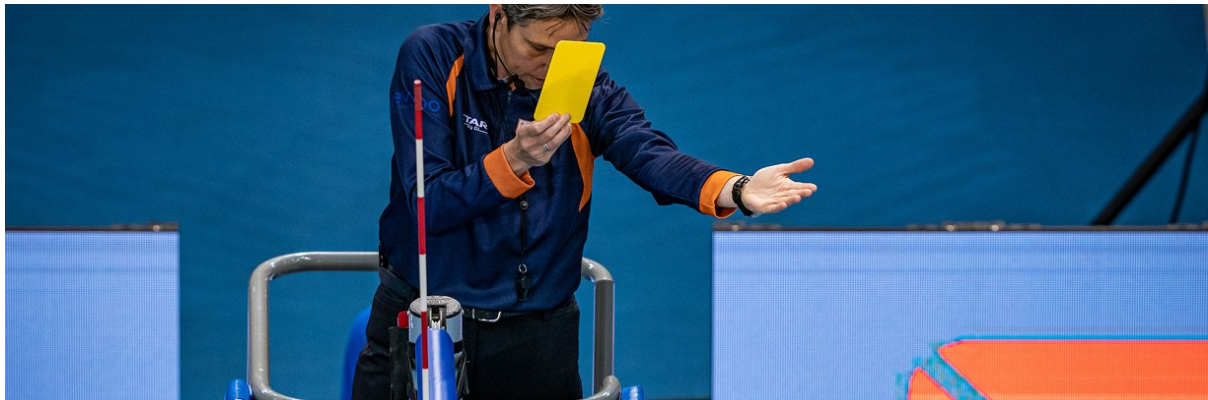
De teams wisselen na elke set van speelhelft, met uitzondering van een beslissende set.

Alle pauzes duren drie minuten of zoveel korter dan dat de teams nodig hebben. Zodra de beide teams speelklaar staan langs de zij- of achterlijn en de officials klaar zijn om de wedstrijd te vervolgen, kan de volgende set beginnen.



Wat mag wel, wat mag niet?

Alle volleyballers en teambegeleiders moeten zich sportief gedragen. Maar wat houdt dat eigenlijk in?



Sportief gedrag en fair play

Alle deelnemers accepteren de beslissingen van de scheidsrechter(s) sportief, zonder daarover in discussie te gaan. In geval van twijfel mag je alleen via de aanvoerder in het veld om uitleg vragen.

Volleybal is een echte teamsport. Samenwerken en respectvol met elkaar omgaan is belangrijk. Niet alleen met je teamgenoten, maar ook met je tegenstanders, scheidsrechter(s) en toeschouwers.

Wangedrag en spelophouden

Als een speler zich toch onsportief gedraagt of het spel ophoudt, kan de scheidsrechter hiertegen optreden en mogelijk een strafmaatregel opleggen.