**SPELREGELS JEUGDNIVEAU C**

*LEEFTIJD: 12 – 14 JAAR*

*AANTAL SPELERS: 6 SPELERS PER TEAM*

*VELDAFMETING: 9 X 7 METER*

*NETHOOGTE: 2.05 METER*

**Doel**

De spelers proberen de bal bovenhands, onderarms of door middel van een aanvallende actie over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen. Het belang van het drie keer samenspelen moet in acht worden genomen en gestimuleerd worden.

**Aanvang**

De spelers moeten de bal onderhands of bovenhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.

**Spelregels**

1. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander worden gespeeld. Dit overspelen dient op een technisch correcte manier uitgevoerd te worden.
2. Na het terughalen van de opslag wordt er doorgedraaid. Elke speler draait, met de klok mee, een positie verder. Wanneer de opslag al in het bezit is en er worden punten gescoord dan wordt er niet doorgedraaid.
3. Er worden drie of vier sets gespeeld (dit is afhankelijk van de regio) en het team dat als eerste 25 punten haalt, met een voorsprong van tenminste 2 punten wint de set. In geval van gelijke stand bij 24-24 wordt het spel, zonder beperking in puntenaantal, vervolgd tot er een verschil van 2 punten is bereikt.
4. Per set zijn twee time-outs van 30 seconden toegestaan.
5. Een ploeg mag ten hoogste zes spelerswissels per set uitvoeren. Eén of meerdere spelers mogen tegelijkertijd gewisseld worden.
6. De sprongservice is toegestaan.

**Telling**

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

**Opstelling**

* De opstelling wordt door vele beginnende spelers, coaches en toeschouwers als lastig en ingewikkeld ervaren. Om niet afgefloten te worden vanwege fouten in de opstelling, wordt hieronder het een en ander verduidelijkt.
* Elke positie in het veld heeft een nummer. Zo correspondeert nummer 1 met de rechtsachter positie, nummer 2 met rechtsvoor, etc. etc.
* De achterspelers morgen niet opspringen voor de 3 meter lijn (tussen het net en de 3m-lijn).
* De spelers moeten in de pass-opstelling in de juiste volgorde staan. Dit betekent dat achterspelers niet voor hun directe voorspelers mogen staan en v.v. Bijv. 5 moet achter 4 blijven, maar 5 mag wel voor 3 staan. En dat de spelers links en rechts in de goede volgorde naast elkaar staan. Bijv. 6 moet aan de linkerkant van 1 blijven staan.
* Wanneer er opgeslagen is dan zijn de spelers vrij om te staan waar ze willen, dit bevorderd het specialisme binnen het volleybal. Voor de volgende opslag dienen ze zich echter wel weer in de goede volgorde van elkaar op te stellen.

Wanneer aan bovenstaande regels wordt gehouden dan zijn er vele varianten in de opstelling te bedenken, die allen zijn toegestaan. Wanneer de opslag wordt ontvangen stelt het team zich op om de opslag te verwerken, dit kan gebeuren in verschillende opstellingen de meest gangbare opstelling is de volgende.

De midvoor, op positie 3, blijft op de positie 3 staan met de rechterzijde naar de tegenstander gericht. De overige vijf spelers stellen zich in W-vorm op. De links- en rechtsvoor (positie 2 en 4) op de 3m-lijn tegen de zijlijn, de links- en rechtsachter (positie 1 en 5) een meter voor de achterlijn en ongeveer twee-en-een-halve meter van de zijlijn. De midachter (positie 6) staat tussen hen in, nog een meter verder naar voren.

Als de bal over het net komt proberen de spelers een aanval op te zetten door de bal drie keer over te spelen. De eerste bal (pass) wordt bovenhands of onderarms naar de midvoor gespeeld. De midvoor kan dan een set-up geven naar positie 2 of 4 en eventueel naar positie 6. Deze spelers proberen de bal over het net en binnen de lijnen van het andere veld te smashen. Na dit moment kan er een punt gescoord worden of er ontstaat een rally waarbij beide teams proberen de bal bij de tegenstander op de grond te krijgen, dan wel via een tegenstander buiten de lijnen te slaan.