

Inleiding

Dit document beschrijft de spelregels die gelden voor het seizoen 2019-2020 en 2020-2021. Ten opzichte van de vorige editie (2018-2019) zijn er een aantal wijzigingen. Op niveau 1 t/m 3 worden de regels uit de testfase doorgevoerd en wordt niet meer het veld verlaten bij het maken van een fout. Er kunnen punten worden behaald door de bal in het veld op de grond te krijgen bij de tegenstander of als de tegenstander een fout maakt waardoor de bal niet meer in het spel blijft. Daarnaast kunnen er met extra acties bonuspunten worden behaald tijdens een rally. Hoe een bonuspunt te behalen is, is beschreven bij de betreffende niveaus.

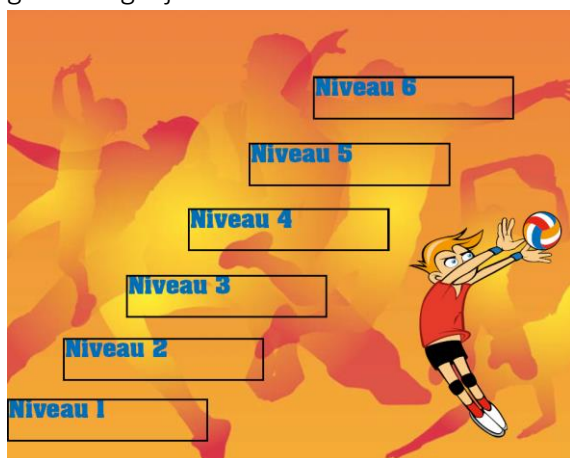
Toelichting op de spelregels

Voordat u de zaal in gaat: belangrijke informatie!

Het is voor trainers / begeleiders, verenigingen en toernooi- of wedstrijdorganisatoren meer dan de moeite waard alle nu volgende informatie aandachtig door te lezen. Alle niveaus en begeleidende teksten zijn in één document ondergebracht. Dit om de aandacht te vestigen op en inzicht te geven in de onlosmakelijkheid van de verschillende niveaus.

Samenhang: het Dakpanmodel

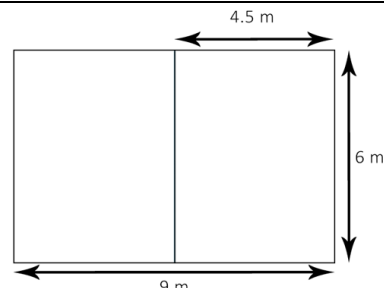
De kracht en het succes van het Cool Moves Volley heeft te maken met de toegankelijkheid van het spel voor alle deelnemers in én buiten het veld. Dit komt vooral tot uiting in het enthousiasme en de beleving op en rond de talloze velden in het hele land. Deze kenmerken moeten altijd behouden blijven en vormen daarmee de randvoorwaarden voor verdere ontwikkeling van de niveaus. Daarnaast verdienen natuurlijk de organisatoren alle lof voor de afgelopen seizoenen: deze onmisbare schakels in het geheel verzetten veel werk om alles zo goed mogelijk in banen te leiden.



De Cool Moves Volleybalniveaus 1 t/m 6 zijn een uniek geheel. In feite vormen zij samen een zeer doordachte opbouw voor het leren spelen van volleybal. Niet alleen de spelregels, maar vooral ook de ontwikkeling van de volleybalvaardigheden is hierbij cruciaal. Belangrijk is te realiseren dat de niveaus samen de bouwstenen vormen, waardoor kinderen de mogelijkheid krijgen om stap voor stap nieuwe vaardigheden aan te leren. Het beheersen van het niveau is een voorwaarde voor het spelen van het volgende. Het verdient aanbeveling om kinderen pas de stap naar een volgend niveau te laten maken, zodra ze de vaardigheden beheersen.

Niveau 1 – Gooien, vangen, bewegen

Leeftijd:	6 - 7 jaar
Aantal spelers:	3 of 4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2 meter



Veldafmeting

Naast het gebruik van de veldafmeting van 6 x 4,5 meter is het ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.

Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen.

Beginbal

De bal mag vanaf elke plaats in het veld over het net worden gegooid, waarbij de bal het net mag raken. De spelleider hoeft geen fluitsignaal te geven bij de beginbal. De beginbal dient zo snel mogelijk gespeeld te worden om de vaart in het spel te houden.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de hele ploeg waartoe de speler behoort, met de klok mee, een plaats door, inclusief de spelers die op dat moment naast het veld staan. Doordraaien is verplicht.
2. Je mag als team (per wedstrijd) kiezen of je met 3 of 4 spelers in het veld staat.
3. De spelers naast het veld draaien tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
4. De speler die het langst buiten het veld staat, draait als eerste in.
5. De spelers mogen niet lopen met de bal.
6. Wanneer de afstand tot het net als te groot wordt ervaren, mag de bal naar een teamgenoot overgegooid worden die dichterbij het net staat en daarna moet de bal over het net gegooid worden.
7. De bal mag het net raken.
8. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
9. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Wanneer ligt het spel stil?

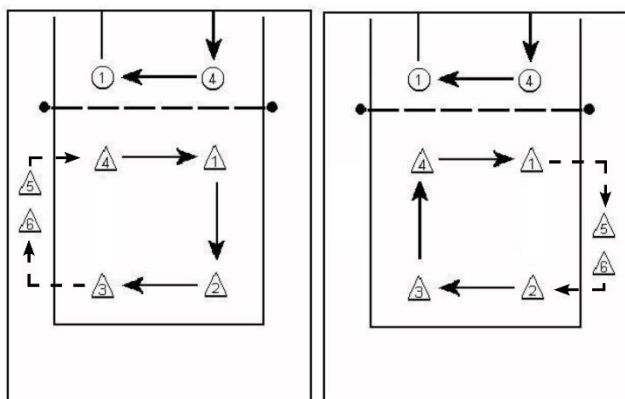
Het spel ligt stil wanneer:

- de bal uit is gegooid.
- een speler de bal heeft laten vallen.
- de bal in het net is gegooid.
- de bal in het veld van de tegenstander op de grond is gegooid.

Wat gebeurt er als het spel stil ligt?

Het spel wordt direct hervat met een worp of (onderarmse) service door degene die op dat moment de bal heeft, ergens vanuit het veld. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt op deze manier toe.

Doordraaien



Figuur 1 & 2: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is.

In figuur 1 & 2 de opties hoe spelers het veld in en uit mogen draaien

Bij 3 spelers in het veld is plaats van indraaien gelijk

Telling

- Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit of de bal aanraakt voordat deze uit is, krijgt de tegenstander één punt.
- Wordt de bal bij de tegenstander binnen het veld op de grond gegooid, krijgt het scorende team één punt.
- Wanneer je een nieuwe rally start door de bal via een (onderarmse) service goed over het net te serveren, in plaats van deze te gooien krijg je direct een bonuspunt

Snelheid

Laat de spelers na het vangen zo snel mogelijk gooien om veel snelheid in het spel en dus in het bewegen te krijgen.

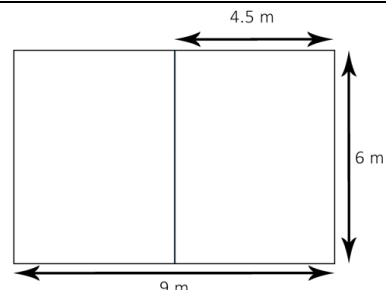
Motivatie

Op niveau 1 gaat het er vooral om de balvaardigheid en beweging te stimuleren. Om met volleybaltechnieken te beginnen is het een voorwaarde eerst balvaardig te worden. Onder balvaardigheid verstaan we balbaanherkenning, oriëntatie in de ruimte en balgevoel.



Niveau 2 – Onderhands opslaan

Leeftijd:	7 - 8 jaar
Aantal spelers:	3 of 4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2 meter



Veldafmeting

Naast het gebruik van de veldafmeting van 6 x 4,5 meter is het ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.

Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te krijgen. Stimuleer het volleybalspecifiek gooien en vangen. Hieronder lichten we dit wat verder toe

Overzicht volleybalspecifiek vangen en gooien

	Wijze van vangen	Wijze van gooien	Als voorbereiding op
1	(niet van toepassing)	Met één gestrekte arm onderhands gooien	Onderhandse opslag
2	Met gestrekte armen met linker / rechervoet voor	Met gestrekte armen	Onderarms spelen
3	Kommetje boven je hoofd	Wegstoten	Bovenhands spelen
4	Boven je hoofd vangen met twee handen achter de bal	Met twee handen stoten of met één arm de swingworp	Tip of pushbal
5	Voor of boven het lichaam vangen	Met één arm swingen	Smash

Een aantal goede voorbeelden



Met gestrekte armen onderhands



kommetje boven je hoofd en wegstoten



met 1 hand swingen.

Verskil tussen met één hand stoten en met één arm swingen

Met één hand stoten is een voorbereiding op de tip of pushbal. Met één arm swingen is een voorbereiding op de smash. Het verschil tussen stoten en swingen is de actie van de arm. Bij het stoten ligt de bal op de hand, de arm wordt gestrekt en de bal wordt weggeduwd. Bij het swingen is de actie van de elleboog cruciaal: de elleboog gaat van achter het hoofd naar voor het hoofd en ondertussen wordt de arm gestrekt en de bal weggegooid.

Een aantal veel voorkomende foute voorbeelden



NIET van onder de kin stoten



NIET uit de nek gooien

Beginbal

De bal wordt vanaf elke plaats in het veld verplicht met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. De veldspeler die het dichtst bij de bal staat, slaat op. De spelleider hoeft geen fluitsignaal te geven bij de beginbal. De beginbal dient zo snel mogelijk gespeeld te worden om de vaart in het spel te houden. Als voorspeler mag je de bal eerst naar een achterspeler gooien, die vervolgens begint met de opslag.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de hele ploeg waartoe de speler behoort, met de klok mee, een plaats door, inclusief de spelers die op dat moment naast het veld staan. Doordraaien is verplicht.
2. Je mag als team (per wedstrijd) kiezen of je met 3 of 4 spelers in het veld staat.
3. De spelers naast het veld draaien tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
4. De speler die het langst buiten het veld staat, draait als eerste in.
5. De spelers mogen niet lopen met de bal.
6. De bal moet in één keer over het net gegooid worden als je de bal vangt, dus niet overgooien naar een teamgenoot zoals bij niveau 1.
7. De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de lijnen van het veld.
8. De bal mag het net raken.
9. De bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
10. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan. Stimuleer het gebruik van de volleybalspecifieke worpen: de strekwerp, de swingwerp, het stoten en het gooien met gestrekte armen.
11. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Wanneer ligt het spel stil?

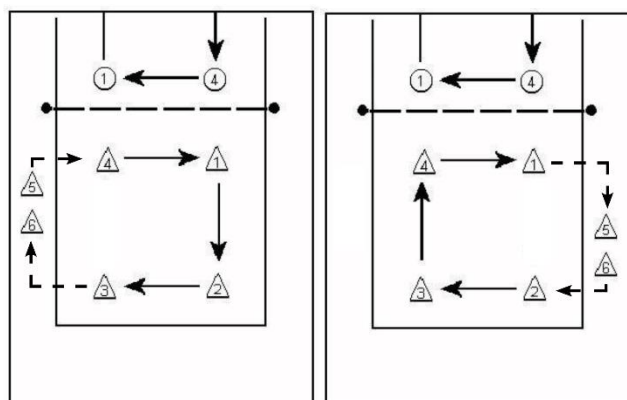
Het spel ligt stil wanneer:

- de bal uit is gegooid.
- een speler de bal heeft laten vallen.
- de bal in het net is gegooid.
- de bal in het veld van de tegenstander op de grond is gegooid.
- de onderarms gespeelde bal niet wordt gevangen of niet correct gespeeld wordt.
- de bal in het net is geserveerd.
- de bal onderhands is uitgeserveerd.
- in plaats van serveren wordt gegooid of andersom!

Wat gebeurt er als het spel stil ligt?

Het spel wordt direct hervat met een onderhandse opslag vanuit het veld, zo dicht mogelijk bij de plaats waar het spel eindigde.

Doordraaien



Figuur 1 & 2: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is.

In figuur 1 & 2 de opties hoe spelers het veld in en uit mogen draaien

Bij 3 spelers in het veld is plaats van indraaien gelijk

Telling

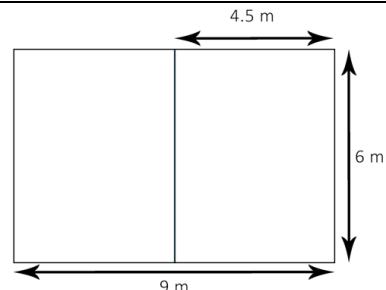
- Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit, de bal aanraakt voordat deze uit is of de bal onjuist onderarms speelt, krijgt de tegenstander één punt.
- Wordt de bal bij de tegenstander op de grond gegooid, krijgt het scorende team één punt.
- Wanneer je de bal die over het net heen komt onderarms speelt en zelf vangt, of een teamgenoot vangt jouw bal, wordt er een bonuspunt toegekend.

Snelheid

Om de tijd tussen de rally's zo kort mogelijk te houden, wordt er opgeslagen door de speler die het dichtstbij de bal staat. Het is dus niet toegestaan om de bal naar de tegenstander te rollen of naar een goed spelende teamgenoot. De essentie hiervan is dat het spel zo snel mogelijk weer hervat wordt: het aantal balcontacten neemt op deze manier toe.

Niveau 3 – Onderarms spelen

Leeftijd:	8 - 9 jaar
Aantal spelers:	3 of 4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2 meter



Veldafmeting

Naast het gebruik van de veldafmeting van 6 x 4,5 meter is het ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.

Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te gooien. Dit gebeurt altijd door middel van volleybalspecifieke manieren van gooien en vangen.

Beginbal

De bal wordt vanaf elke plaats in het veld met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. De veldspeler die het dichtst bij de bal staat, slaat op.

De spelleider hoeft geen fluitsignaal te geven bij de beginbal. De beginbal dient zo snel mogelijk gespeeld te worden om de vaart in het spel te houden. Als voorspeler mag je de bal eerst naar een achterspeler gooien, die vervolgens begint met de opslag.

Spelregels

1. Wanneer een speler de bal over het net gooit, draait de hele ploeg waartoe de speler behoort, met de klok mee, een plaats door, inclusief de spelers die op dat moment naast het veld staan. Doordraaien is verplicht.
2. Je mag als team (per wedstrijd) kiezen of je met 3 of 4 spelers in het veld staat.
3. De spelers naast het veld draaien tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
4. De speler die het langst buiten het veld staat, draait als eerste in.
5. De spelers mogen niet lopen met de bal.
6. De bal mag het net raken.

7. Elke bal die over het net gegooid of opgeslagen wordt, moet door de tegenstander met twee armen via de onderarmse techniek aan de eigen kant omhoog gespeeld worden. Een teamgenoot vangt de onderarms opgespeelde bal en gooit de bal over het net naar de tegenstander.
 - a. De onderarms gespeelde bal mag niet in één keer over het net gespeeld worden. Is dit het geval dan krijgt de tegenstander één punt.
 - b. Wanneer een speler de bal onjuist onderarms speelt (niet met twee armen en/of buiten bereik van teamgenoten) dan krijgt de tegenstander één punt
 - c. Een team is verplicht om twee keer te spelen (onderarms spelen en over het net gooien).
 - d. Een redding met 1 arm bij een moeilijke bal wordt niet afgefloten
8. De 2^e bal mag via een teamgenoot gevangen worden.
9. De bal moet zo snel mogelijk over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de lijnen van het veld.
10. Het over het net gooien van de bal gebeurt verplicht door middel van volleybaleigen manieren van gooien en vangen. Fouten die moeten worden afgefloten zijn:
 - a. Een bal vanuit de nek gooien.
 - b. Een bal van onder de kin wegstoten.
 - c. Het uitvoeren van een slingerworp.
11. Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal ('dunken') is niet toegestaan. Stimuleer het gebruik van de volleybalspecifieke worpen: het gooien met gestrekte armen, het stoten, de swingworp en de strekworp.
12. Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Overzicht volleybalspecifiek vangen en gooien

	Wijze van vangen	Wijze van gooien	Als voorbereiding op
1	(niet van toepassing)	Met één gestrekte arm onderhands gooien	Onderhandse opslag
2	Met gestrekte armen met linker / rechtervoet voor	Met gestrekte armen	Onderarms spelen
3	Kommetje boven je hoofd	Wegstoten	Bovenhands spelen
4	Boven je hoofd vangen met twee handen achter de bal	Met twee handen stoten of met één arm de swingworp	Tip of pushbal
5	Voor of boven het lichaam vangen	Met één arm swingen	Smash

Wanneer ligt het spel stil?

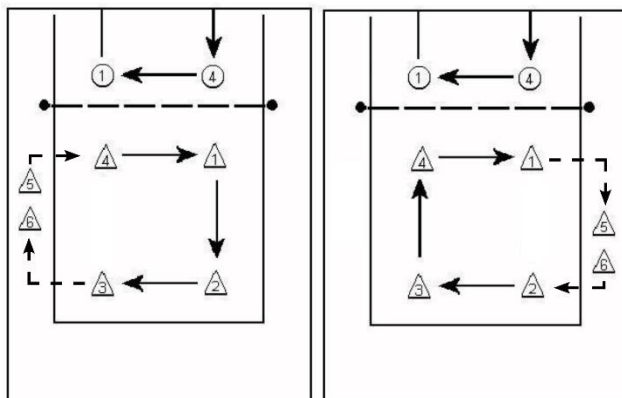
Het spel ligt stil wanneer:

- de bal uit is gegooid of geserveerd.
- een speler de bal heeft laten vallen.
- de bal in het net is gegooid of geserveerd.
- de bal in het veld van de tegenstander op de grond is gegooid.
- een onderarms gespeelde bal door het eigen team niet wordt gevangen of onjuist wordt gespeeld.
- een onderarms gespeelde bal niet met twee armen is gespeeld.
- in plaats van serveren wordt gegooid of andersom.

Wat gebeurt er als het spel stil ligt?

Het spel wordt direct hervat met een onderhandse opslag vanuit het veld zo dicht mogelijk bij de plaats waar het spel eindigde.

Doordraaien



Figuur 1 & 2: opstelling en manier van doordraaien nadat de bal over het net gegooid is.

In figuur 1 & 2 de opties hoe spelers het veld in en uit mogen draaien

Bij 3 spelers in het veld is plaats van indraaien gelijk

Telling

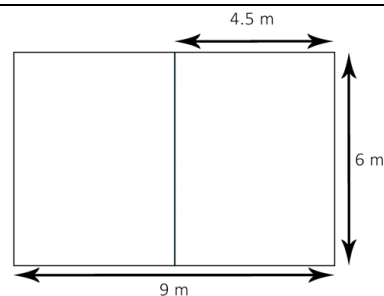
- Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, uit serveert, de bal in het net gooit, de bal aanraakt voordat deze uit is of de bal onjuist onderarms speelt, krijgt de tegenstander één punt.
- Wordt de bal bij de tegenstander op de grond gegooid, dan krijgt het scorende team één punt.
- Wanneer je de tweede bal, nadat je deze gevangen hebt, voor jezelf opgooit en een volleybaltechniek laat zien (bovenhands, tip, slag, etc.) en je scoort hiermee, krijg je een bonuspunt. Je scoort in het geval van een directe aanraking van de bal met de grond binnen het veld bij de tegenstander, of wanneer de eerste speler van het andere team de bal niet bij een teamgenoot krijgt.

Snelheid

Om de tijd tussen de rally's zo kort mogelijk te houden, wordt er opgeslagen door de speler die het dichtstbij de bal staat.

Niveau 4 – Tweede bal verplicht vanuit een vloeiende vanggooi beweging spelen

Leeftijd:	9 - 10 jaar
Aantal spelers:	3 of 4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 4,5 meter
Nethoogte:	2 meter



Veldafmeting

Naast het gebruik van de veldafmeting van 6 x 4,5 meter is het ook toegestaan om de buitenste zijlijnen van een badmintonveld te gebruiken en een achterlijn te trekken op 4,5 meter gemeten vanaf de middenlijn.

Doel

De spelers proberen de bal over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen. Het drie keer samenspielen is verplicht en de beginselen van de set-up worden aangeleerd.

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken. De speler die op de “mid-achter positie” (ruitopstelling en ankeropstelling) / “rechtsachter positie” (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen.
2. Het eerste en het derde balcontact mogen met zowel de onderarmse als de bovenhandse volleybaltechniek gespeeld worden (niet vangen).
3. Het tweede balcontact vindt altijd plaats met een verplichte vloeiende en niet-onderbroken vanggooi- of vangstootbeweging. Deze kan op vier manieren uitgevoerd worden:
 - a. met gestrekte armen onderarms vangen en voorwaarts gooien
 - b. met gestrekte armen onderarms vangen en achterwaarts over het hoofd gooien
 - c. met gestrekte armen onderarms vangen en vanuit een hoek gooien.
 - d. met gestrekte armen boven het hoofd vangen, inveren en uitstoten. Voorwaarts en achterwaarts.

4. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging laat de speler zijn/haar voeten staan nadat hij/zij de bal gevangen heeft. Vanuit deze houding mag de bal in alle richtingen gegooid worden. De speler mag zich niet dus niet omdraaien.
5. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler niet lopen met de bal.
6. Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler de bal maximaal twee seconden vasthouden (één seconde om te vangen en één seconde om te gooien). De bal wordt tussen de handen geklemd, in één beweging naar beneden geduwd en weer weggegooid, of via een bovenhandse vang-stoot beweging weer weggegooid. Dit om meer snelheid in het spel te houden en om de beweging vloeiend te houden.
7. De tweede bal mag niet over het net gegooid worden.
8. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
9. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
10. Indien een team uit meer spelers bestaat dan de 3 of 4 spelers die in het veld staan, moet er verplicht ingedraaid worden.
11. Het indraaien door een wisselspeler geschiedt altijd op de opslagplaats als een nieuwe speler moet gaan opslaan.
12. Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net speelde.
13. Smash uit stand, pushbal of smash in sprong is toegestaan.
14. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.
15. Blokkeren is niet toegestaan.

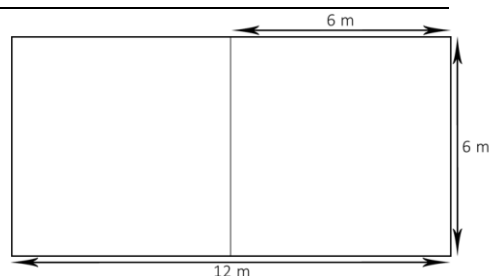
Telling

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

Op niveau 4 kunnen geen bonuspunten behaald worden.

Niveau 5 – Streef naar drie keer spelen

Leeftijd:	10 - 11 jaar
Aantal spelers:	3 of 4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 6 meter
Nethoogte:	2 meter



Veldafmeting

Naast het gebruik van de veldafmeting van 6 x 6 meter is het ook toegestaan om de badmintonbelijning te gebruiken. Dat willen zeggen de buitenste zijlijnen en de binnenste achterlijn.

Doel

Na een voorwaartse of achterwaartse set-up proberen de spelers de bal bovenhands, onderarms of met een slag over het net, bij de tegenstander in het veld, op de grond te spelen. Het streven moet zijn de bal in drie keer te spelen. Hoewel het smashen in de methodiek pas uitgebreid behandeld wordt op niveau 6, wordt een slag of smash niet afgefloten. Het accent moet op niveau 5 sterk liggen op het in drieën spelen van de bal teneinde op niveau 6 te kunnen afronden met een pushbal of smash. Het te vroeg starten met de aanval zou ten koste gaan van een goede opbouw.

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal verplicht onderhands van achter de achterlijn over het net serveren, waarbij de bal het net mag raken. De speler die op de “mid-achter positie” (ruitopstelling en ankeropstelling) / “rechtsachter positie” (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Er mag geen enkele bal gevangen worden. De spelers spelen elke bal, met kort balcontact, door.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander gespeeld worden.
3. Het team dat de bal drie keer weet over te spelen krijgt een bonuspunt. Dit bonuspunt wordt direct gegeven tijdens de lopende rally, indien de bal over het net en in het veld van de tegenstander wordt gespeeld. Er kunnen tijdens 1 rally meerdere bonuspunten worden gescoord door beide teams. Reeds behaalde bonuspunten, voor 3 keer spelen, blijven bij een dubbele fout gehandhaafd.
4. De opslag wordt verplicht onderhands uitgevoerd.
5. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
6. Indien een team uit meer spelers bestaat dan de 3 of 4 spelers die in het veld staan, moet er verplicht ingedraaid worden.

7. Het indraaien door een wisselspeler geschiedt altijd op de opslagplaats.
8. Smash uit stand, pushbal of smash in sprong is toegestaan.
9. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.
10. Blokkeren is toegestaan.

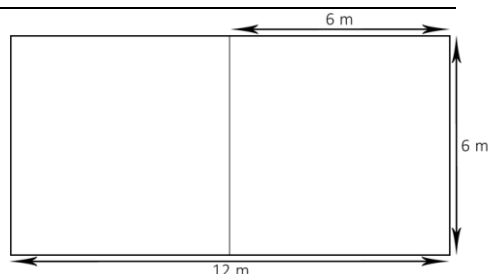
Telling

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

Om het drie keer spelen te stimuleren kunnen er bonuspunten verdiend worden. Zie punt 3 spelregels niveau 5.

Niveau 6 – Bovenhandse opslag, smash/push

Leeftijd:	11 - 12 jaar
Aantal spelers:	3 of 4 spelers per team
Veldafmeting:	6 x 6 meter
Nethoogte:	2 meter



Veldafmeting

Naast het gebruik van de veldafmeting van 6 x 6 meter is het ook toegestaan om de badmintonbelijning te gebruiken. Dat willen zeggen de buitenste zijlijnen en de binnenste achterlijn. Het is ook toegestaan om de buitenste zijlijnen en de buitenste achterlijn van een badmintonveld te gebruiken. Hierdoor kan er op een groter veld gespeeld worden ter voorbereiding op de C-jeugd.

Doel

De spelers proberen de bal bovenhands, onderarms of door middel van een aanvallende actie (smash uit stand, pushbal of smash in sprong) over het net bij de tegenstander in het veld op de grond te spelen.

Beginbal

Na het fluitsignaal van de scheidsrechter/spelleider moeten de spelers de bal onderhands of bovenhands van achter de achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden. De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling en ankeropstelling) / "rechtsachter positie" (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels

1. Er mag geen enkele bal gevangen worden. De spelers spelen elke bal, met kort balcontact, door.
2. Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net naar de tegenstander.
3. De opslag wordt onderhands of bovenhands uitgevoerd.
4. Een sprongservice is toegestaan
5. Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
6. Indien een team uit meer spelers bestaat dan de 3 of 4 spelers die in het veld staan, moet er verplicht ingedraaid worden.
7. Het indraaien door een wisselspeler geschiedt altijd op de opslagplaats.
8. Hoewel blokkeren zelden voorkomt is het wel toegestaan.
9. Lijn en netfouten worden afgefloten conform de op dat moment geldende spelregels.

Telling

Rallypoint: elke fout levert een punt op voor de tegenstander.
Op niveau 6 kunnen geen bonuspunten behaald worden.