



FLOGBÓLTSSAMBAND FØROYA

FAROESE VOLLEYBALL ASSOCIATION

Kidsregler level 0 Flogbóltssamband Føroya

september 2018

A. Regler for serveren

1. Spillet sættes i gang ved at en spiller fra en vilkårlig position på banen kaster bolden over nettet.
2. Bolden kastes over nettet med et underhåndskast (baggerslagskast).

B. Spilreglerne

1. Der er 3 - 5 spillere på et hold, hvoraf maksimalt 4 må være på banen. Deltager man med 7 spillere til et stævne er der 4 spillere på A holdet og 3 spillere på B holdet
2. Bolden skal gribes.
3. Bolden skal kastes over nettet. Spilleren må ikke gå med bolden.
4. Er afstanden til nettet for stor må bolden kastes til en medspiller, der så kaster den over nettet.
5. Når en spiller på ens eget hold kaster bolden over nettet, så roterer spillerne på holdet én position i urets retning.
6. Bolden er tabt når: Bolden ikke gribes, kastes i nettet eller kastes ud af banen – også ved "serv".
7. Når bolden tabes, forlader spilleren, der har begået fejlen banen. I tvivlstilfælde peger coachen spilleren ud, der skal forlade banen. Et nyt kast sætter spillet i gang igen.
8. En bold grebet, kastet fra modstanderen betyder, at én spiller befries og atter må komme ind på banen.

C. Regler for banestørrelsen og net

1. Der spilles på en badmintonbane til de yderste streger i bredden, men de inderste streger i længden.
2. Nethøjden er 2,0 meter.
3. Overtrådt og berøring af nettet er tilladt, blot det ikke generer modstanderne.

D. Spilletid og point

1. Der kan spilles 10 minutter pr. kamp
2. En time-out pr. kamp pr. hold.
3. Et point til holdet hver gang modstanderens bane er tom.

E. Bolde

1. På Level 0 spilles med bolde af Light typen med en vægt mellem 210 g og 235 g eller Mikasa Kids Volleyball SKV5 160 g.

Intentionerne bag Level 0

Level 0 er det første trin i Kidsvolley og er for de allermindste volleyballspillere. Det kan spilles helt ned til 6-årsalderen, og de eneste forudsætninger er, at spillerne kan kaste og gribe en bold.

Intentionerne bag serverreglerne

På level 0 kastes bolden over, når spillet skal sættes i gang. Spilleren må stå i den afstand fra nettet, som spilleren magter, når bolden skal kastes over. Intentionen med reglen er, at spillerne efterhånden rykker længere og længere tilbage på banen efterhånden som de har fysisk styrke til det. Det er trænerens opgave hele tiden at udfordre spillerne. Den spiller der står nærmest bolden skal "serve". Intentionen er, at vi skal sætte spillet hurtigt i gang, og det

er ikke holdets bedste "server", der skal starte spillet hver gang. Dette er uanset, om man har vundet eller tabt bolden.

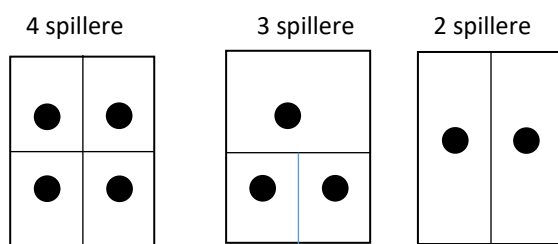
Intentionerne bag spilreglerne

En spiller "dør"

a- Når bolden kastes ud af banen eller kastes i nettet - også ved "serv". Bolden må gerne berøre nettet på vej over nettet

b- Når bolden ikke gribes og rammer banen. Dvs. når bolden rammer gulvet, så dør den spiller, der skulle have grebet bolden.

I tilfælde af uorden i rotationen er det den spiller, der burde være i området og ikke får grebet bolden der dør. Bliver en spiller ramt af bolden eller taber bolden, og en anden spiller griber den, er der ingen døde spillere.



Befrier

En spiller er befriet når en medspiller griber bolden kastet fra modstanderen.

En befriet spiller må træde ind på banen i det øjeblik bolden er grebet.

Den befriede spiller træder ind fra netstolpen, og ind på den ledige plads. Holdet skal hurtigst muligt finde ind i den rigtige formation.

Man kan ikke gemme befriere "i banken".

Kast over nettet

I et indlæringsøjemed kan det være en god ide at arbejde med baggerslagskast og fingerslagskast, når spillerne har den fysiske formåen, og der skal sættes nye mål til træning og kamp.

At dømme en Kidsvolleykamp

Der er ikke deciderede dommere i en Kidsvolleykamp på level 0. Det er den voksne for det enkelte hold der mere fungerer som en pædagogisk spilleleder. Det vil sige, at intentionen er at få afviklet kampen i en positiv atmosfære og at få hjulpet nye spillere og hold med reglerne, så alle får en god oplevelse.

På level 0 er det den voksne, der kigger på sit eget hold, og dømmer de fejl hos sine egne spillere der er i kampen.

Den voksnes primære opgave er at dømme bolde inde og ude samt holde styr på pointene, og sørge for at spillere der dør, kommer ud af banen og befriede spiller kommer ind igen. Ligeledes skal træneren sørge for at spillerne roterer efter bolden er spillet over nettet.

De voksne omkring holdene har ansvaret for, at kampen afvikles i en god atmosfære.

Kidsvolley og alder

I 6 til 11 års alderen udvikler børnene hurtigt deres motoriske færdigheder. Det har vi taget højde for i den progression, vi har lagt ind i Kidsvolleys 4 levels. Dette betyder samtidig, at hvert level som udgangspunkt knytter sig til bestemte aldersgrupper og motoriske færdigheder:

- Level 0 er som hovedregel for spillere der går i 1. klasse eller der under, men der er undtagelser

Kidsvolley følger nemlig ikke alder men færdigheder. Det vil sige, at man kan have spillere med på et level 0 hold der går i 2. klasse. Har man spillere på holdet der er ældre end 1. Klasse er det god skik, at du som træner gøre modstanderens træner opmærksom på det.

Nogle gode grund til at have en spiller med der er ældre en det level der spilles på er:

- Vi er i starten af sæsonen

- Hvis spilleren lige er startet og du gerne vil have ham/hende med ud og spille
- Hvis spilleren har motoriske eller fysiske udfordringer
- Hvis I ellers ikke kan stille med et fuldt hold.

Som afslutning på sæsonen spilles der en turnering hvor spillerne **skal** følge alder og level