

Zaalvolleybal



Senioren speelveld: 2 keer 9x9 meter
Hoogte van het net: heren 243 cm en dames 224 cm

Jeugd Eerste klasse

Nethoogte Jeugd A Meisjes: 224 cm Jongens: 243 cm

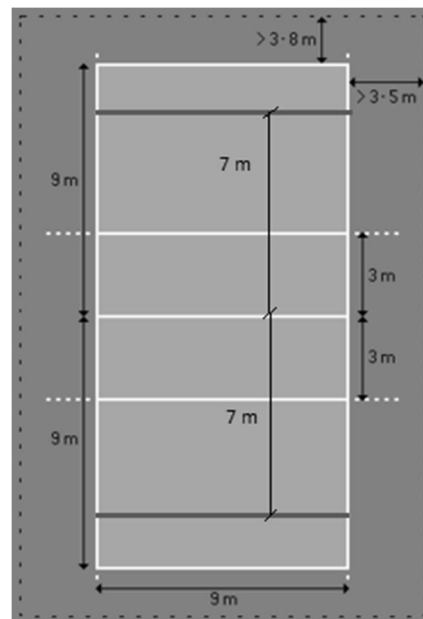
Nethoogte Jeugd B Meisjes: 215 cm Jongens: 224 cm

Nethoogte Jeugd C Meisjes: 205 cm Jongens: 205 cm

Veldgrootte Eerste klasse A-B Jeugd 2 keer 9 x 9 m

Veldgrootte Eerste klasse C Jeugd 2 keer 7 x 9 m

Bij de C-jeugd Doodraaien na 3x serveren



Belangrijkste regels:

1. Het balcontact moet kort zijn (te beoordelen door de scheidsrechter) en de bal mag met ieder deel van het lichaam worden gespeeld.
2. Een speler mag de bal niet naar zichzelf spelen, behalve bij het blokkeren. Behalve bij de eerste bal, waar het is toegestaan de bal twee keer achtereen te raken, als dit gebeurt binnen één en dezelfde handeling.
3. Elk team mag maximaal drie keer balcontact achter elkaar hebben, waarbij de blokkering niet als een balcontact telt.
4. Het net en de antenne mogen niet worden aangeraakt. Het net mag worden geraakt bij de service, het spel gaat dan gewoon door.
5. Een lichaamsdeel van een speler mag het speelveld van de tegenstander niet raken. De middenlijn hoort bij beide speelvelden. Voor de voeten en handen geldt dat ze volledig over de lijn moeten zijn om als fout beoordeeld te kunnen worden.
6. Een team scoort een punt door de bal het veld van de tegenstander te doen raken (binnen de lijnen) of doordat een tegenstander een fout maakt.
7. Zodra een team een punt scoort krijgt dat team in de volgende rally het recht van opslaan (ook wel serveren genoemd)
8. Het team dat de opslag naar zich toe haalt, roteert voor de opslag kloksgewijs één plaats.
9. Voor aanvang van een nieuwe rally mag een speler worden gewisseld. Ieder team heeft per set recht op maximaal zes wissels. Een speler die is uitgewisseld mag voor diezelfde speler weer worden ingewisseld maar mag daarna niet weer worden gewisseld. In totaal zijn dit dan dus twee wissels van de maximaal toegestane zes. Een uitzondering is dat de libero vrij gewisseld mag worden voor een willekeurige speler in het achterveld, zij het dat de libero niet mag serveren.
10. Ieder team heeft in elke set recht op twee time-outs van dertig seconden.
11. Tussen twee sets is een pauze toegestaan van maximaal 3 minuten.
12. Op het hoogste niveau zijn er zogenaamde technische time-outs van één minuut op het moment dat het eerste team het 8e en 16e punt scoort.
13. Een achterspeler mag een bal gesprongen overspelen, maar enkel indien hij afstoot achter de 3meterlijn. Hij mag wel voor de lijn landen. Maar als de hand waarmee de bal wordt overgespeeld niet boven het net komt, geldt deze regel niet.
14. De libero slaat nooit op en is altijd achterspeler. Hij mag de bal nooit gesprongen overspelen.

Puntentelling volleybal

Binnen de Nederlandse competitie wordt Het Rally Point Systeem toegepast. Dit systeem is in het jaar 2000 ingevoerd om het spel aantrekkelijker te laten verlopen. Het komt er op neer dat iedere rally resulteert in een punt voor een van beide teams. De set eindigt als een team 25 punten heeft behaald en minstens twee punten meer heeft dan de tegenstander, dus als de stand 25-24 is wordt er tot 2 punten verschil doorgespeeld. Een eventuele vijfde set gaat tot 15 punten met twee punten verschil.

Voorheen werd er gewerkt met een ander systeem. Hierbij kon alleen het serverende team een punt scoren. Als het niet-serverende team de rally wint, krijgt het wel de opslag, maar geen extra punt. Een set eindigt bij 15 punten met twee punten verschil.

Vanaf begin jaren '90 is het oude systeem langzaam overgegaan naar het nieuwe systeem, te beginnen met alleen de vijfde set op internationaal niveau tot uiteindelijk alle sets tot op het laagste nationale niveau.

Bij beide systemen is het zo dat het team dat het voorgaande punt gewonnen heeft, de volgende opslag krijgt (behalve bij het begin van een set).



Het spelletje

Wanneer een team de bal op de grond van de tegenstander krijgt, de bal door de tegenstander buiten de lijnen wordt geslagen, of er een fout wordt gemaakt die wordt bestraft door de scheidsrechter, krijgt het de opslagbeurt. Die duurt totdat de tegenstander scoort.

De bal wordt in het spel gebracht door de serveerder door middel van een opslag of serve vanachter de achterlijn: de bovenhands geslagen opslag of de sprongservice. Op recreatieniveau en bij de jeugd wordt ook wel de onderhandse opslag gebruikt. De opgeslagen bal moet over het net in het veld van de tegenstander belanden. Een vrij nieuwe regel is dat wanneer de bal wel het net raakt, maar er overheen gaat, het spel gewoon doorloopt. Een van de veldspelers van de ontvangende partij vangt de geserveerde bal met naast elkaar gestrekte onderarmen op. In het hedendaagse volleybal mogen deze ook 'bovenhands' gespeeld worden. Gewoonlijk wordt de bal doorgespeeld naar een spelverdeler. Komt de bal op de grond, wordt hij buiten de lijnen of in het net geslagen of fout geretourneerd, dan gaat de opslagbeurt naar de tegenstander, ongeacht de wijze van puntentelling.

De spelverdeler, een speler met een goede techniek en een uitstekend spelinzicht, staat in de rally iets rechts van het midden voor het net, of zorgt dat hij of zij daar komt te staan wanneer de bal van de tegenstander ontvangen is. Die speelt de bal meestal door naar een van de aanvallers de set-up (opzet) genoemd. De spelverdeler kan de set-up geven aan de buitenaanvaller (meestal de receptie/hoek), welke aan de linkerkant aan het net staat, de middenaanvaller (ook wel hoofd blokkeerder genoemd), welke in het midden aan het net staat of aan de diagonaalspeler (= opposite), welke rechts aan het net staat. In dat laatste geval wordt de set-up meestal achterover gegeven. Tevens kan de spelverdeler de set-up geven aan een van de achterspelers, deze kunnen een zogenaamde "3-meteraanval" uitvoeren. Dit houdt in dat ze net als de voorspelers alle ballen mogen slaan zolang de aanval (en de afzet) maar achter de 3-meterlijn gebeurt. Binnen deze 3-meterlijn mogen de achterspelers alleen balcontact hebben als ze met beide benen op de grond staan. Een uitzondering voor de achterspelers is de libero die nooit vanuit het achterveld een aanvallende actie mag uitvoeren. De aanvaller die de bal krijgt toegespeeld tikt of slaat de bal over het net naar de grond. Meestal wordt de smash toegepast, een harde klap met de vlakke hand, waarbij het balcontact zo kort mogelijk moet zijn. Soms kan of moet de bal getikt worden, bijvoorbeeld als de opzet niet goed is voor een smash, of als de aanvaller over de verdediging heen wil spelen.

De verdediging moet de bal van de grond zien te houden en doet dat gewoonlijk door een blok te vormen: een, twee of drie spelers springen tegelijk en naast elkaar met gestrekte armen en handen op, om de tegenstander te beletten de bal over het net heen te slaan/tikken. De kunst is om op het juiste moment en precies tegelijkertijd te springen, en natuurlijk op de plek waar de bal geslagen wordt. Blokkeren kan aanvallend zijn, waarbij de bal direct teruggaat naar het veld van de tegenpartij, of verdedigend, waarbij de bal zoveel mogelijk wordt vertraagd zodat deze door een teamgenoot makkelijker kan worden gespeeld.

Als een bal het blok passeert dient deze door de verdedigers in het achterveld te worden verdedigd. Dit levert vaak spectaculaire acties op met glijduiken en zijwaartse rollen. De enige jaren geleden geïntroduceerde libero is een specialist in dit soort verdedigende acties.

Gewoonlijk zitten trainer/coach, reservespelers en andere teamleden tegenover de hoofdscheidsrechter. Als de trainer/coach dat nodig vindt mag hij/zij een time-out aanvragen. De trainer maakt met zijn handen een T-teken, de scheidsrechter blaast af en er kan met de spelers worden overlegd. Een time-out kan simpelweg een tactische manoeuvre zijn om de vaart uit het spel van de tegenstander te halen, en/of nodig zijn om aanwijzingen aan de eigen spelers te geven. Een time-out duurt 30 seconden en mag per set en per team tweemaal worden aangevraagd.