

Regels voor Cool-Move-Volleybal

Niveau 2:

- De bal wordt vanaf de kant waar de bal na de fout is, onderhands over het net geslagen, waarbij het net geraakt mag worden.
- Wie de bal opgepakt heeft moet de bal ook serveren.
- Het team mag wel snel op de juiste plaats gaan staan.
- Alle manieren van gooien zijn hier toegestaan.
- Vangen via een teamgenoot is ook goed.
- Na het serveren of gooien van de bal moet iedereen verplicht een plaats doordraaien.
- Springen en dunken van de bal is niet toegestaan.
- Niet lopen met de bal.
- Klaarstaan naast het net aan de linkerkant van het veld (als je naar het net kijkt), in juiste volgorde van gemaakte fout.
- Tegenpartij staat dus NIET aan dezelfde kant, maar aan de overzijde, dus ook links.
- Na 3 vangballen achter elkaar mag de voorste speler weer in het veld terug.
- Na een onderhandse pass (**minimaal een baldikte hoog**), gevangen door een teamgenoot of door de passer zelf, mag het hele team terugkeren in het veld.
- Het is geen fout als het net aangeraakt wordt, of als je onder het veld doorkomt.
- (Het is niet de bedoeling dat je onder het net door, de tegenpartij bewust hindert!)

Niveau 3:

- Serveren(onderhands) vanaf het veld waar de bal zich bevindt (snel opstellen), waarbij het net geraakt mag worden.
- Een verplichte **boven- of onderhandse pass** bij iedere bal die van de tegenpartij over het net komt.
- Hier moet de bal dus wel gevangen worden door een medespeler, behalve als hij de laatste speler is. Dan minimaal 1 baldikte omhoog passen.
- Springen en dunken van de bal is niet toegestaan.
- Niet lopen met de bal.
- Degene die de bal vangt gooit hem op de goede, volleybal-eigen manier over het net naar de tegenstander.
- Na het serveren of gooien van de bal moet iedereen verplicht een plaats doordraaien.
- Gooien met volleybaleigen manieren, dwz.:
 - Bovenhands, éénhandig, rechts of links, gooien of stoten.
 - Onderhands éénhandig met gestrekte arm.
 - Tweehandig onderhands met gestrekte armen.
 - Tweehandig bovenhands vanuit een kommetje boven je hoofd.
 - **Achterover gooien met 2 handen is dus ook een goede manier.**
- Klaarstaan naast het net aan de linkerkant van het veld (zie niveau 2)
- De voorste speler mag terugkeren in het veld, nadat een onder- of bovenhandse pass gevangen is door een medespeler (vanuit de service of vanuit een rallybal) of de laatste speler zelf zijn omhooggespeelde bal vangt.

Fouten die moeten worden afgefloten zijn:

- Een bal vanuit de nek gooien.
- Een bal van voor het gezicht of onder de kin wegstoten.
- Het uitvoeren van een slingerworp
- Het afvangen van de eigen pass, indien er meerder spelers in het veld staan.
- Een bal gooien, als er opgeslagen had moeten worden en andersom.

Niveau 4:

- De bal moet van achter de gehele achterlijn onderhands of bovenhands over het net geserveerd worden, waarbij het net geraakt mag worden.
 - Het team **moet** de bal in drie keer spelen.
 - Het tweede balcontact vindt plaats met een verplichte ononderbroken vanggooi- of vangstootbeweging, **zonder het lichaam te draaien**. Voeten blijven dus op hun plaats.
 - Alleen als de bal boven het hoofd gevangen wordt, mag er een doorlopende vangstootbeweging plaatsvinden, anders wordt dit afgefloten.
 - De maximale tijd voor een vang-gooi (of stoot)beweging is 2 seconden.
 - Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler moet de ploeg die aan opslag is een plaats doordraaien en gaat de volgende speler serveren.
 - De wisselers moeten verplicht indraaien bij de opslagplaats.
 - Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net gespeeld heeft.
 - De derde bal moet met 2 handen onder- of bovenhands over het net worden gespeeld.
 - De bal mag ook met een eenhandige pushbeweging over het net gespeeld worden, dus geen gooi- of smashbal.
 - Hierbij mag gesprongen worden, maar er mag niet “gedunkt” worden, de bal moet dus omhoog gepeeld worden.
 - Er mag ook gesmashed worden.
 - Netfouten worden afgefloten.
 - Telling: rallypoint, d.w.z. elke fout levert een punt op voor de tegenstander.
-
- **N.B. Eerste en derde balcontact mag naar keuze onder- of bovenhands gespeeld worden!**

Niveau 6 :

- De spelers moeten de bal onderhands of bovenhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.
- Sprongservise is toegestaan.
- Er mag geen enkele bal gevangen worden, de spelers spelen door, met kort balcontact.
- De bal moet minimaal in twee keer over het net gespeeld worden.
- Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net gaan.
- De wisselers moeten verplicht indraaien bij de opslagplaats.
- Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en gaat de volgende speler serveren.
- Er mag gesmashed en geblokkeerd worden.
- Bij een blok kan de bal dus rechtstreeks weer in het veld van de tegenstander terechtkomen en hoeft dus niet 2x gespeeld te worden.
- Als iemand een bal bij de blokkering aangeraakt heeft en de bal komt in het eigen veld terecht, moet de bal nog minimaal 2x gespeeld worden (mag dus ook nog 3x), daar een blokkering niet meetelt voor het aantal.
- Telling: rallypoint d.w.z. elke fout levert een punt op voor de tegenstander.