

OldStars volleyball spelregels



Introductie

OldStars *volleyball* hanteert dezelfde regels als het reguliere volleyball met een aantal uitzonderingen. Deze uitzonderingen dragen voor een belangrijk deel bij aan de mogelijkheid om op een laagdrempelige wijze volleyball te kunnen spelen. Door het respecteren van de regels door de doelgroep betekent dat het plezier in het spel maximaal ervaren wordt. Vanuit deze gedachte zijn de regels ook opgezet. Uiteraard zijn de deelnemers fanatiek en willen zij graag winnen. Maar winnen staat niet voorop bij OldStars *volleyball*. Verantwoord/ laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en plezier wel. Om de regels te kunnen handhaven is het mogelijk om een spelbegeleider aan te wijzen. Dit is geen eis.

OldStars *volleyball* is onderdeel van het programma OldStars Sport. Het programma OldStars Sport kent een uitgebreid beschreven gedachtegoed. OldStars zet sport in als middel om ouderen op een laagdrempelige manier te laten bewegen, samen te laten komen, mee te laten doen en betekenisvol te laten zijn binnen de vereniging en/of de wijk. Met OldStars kunnen alle ouderen laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en eigen regie behouden door actief te zijn als initiatiefnemer, begeleider, trainer, spelbegeleider en/of vrijwilliger binnen de vereniging. OldStars is er voor actieve ouderen die zelf willen en kunnen bewegen in sport, bij de sportvereniging en in de maatschappij.



OldStars *volleyball* kent zeven gouden regels:

1. Afmeting veld en aantal spelers

- Er wordt gespeeld op een regulier veld van de C jeugd 2de klasse:
 - a. Lengte 14 meter (2 meter aan iedere speelkant ingekort ten opzichte van de gebruikelijke 9 meter aan iedere speelkant bij volwassenen)
 - b. Breedte 9 meter (de normale breedte van een volleyball veld)
- OldStars *volleyball* wordt gespeeld met 6 veldspelers en of -speelsters per team.

2. Spelmaterialen

- Net en nethoogte: bij OldStars *volleyball* wordt gebruik gemaakt van het gebruikelijke volleyballnet met antennes. De nethoogte is 224cm, gelijk aan de hoogte bij het reguliere damesvolleybal;
- Er wordt gespeeld met een reguliere volleyball;
- De thuis spelende ploeg zorgt voor volleyballen voor het inspelen van beide teams en voor de wedstrijdbal.

3. Speelduur, wissels en time outs

- De wedstrijd duurt 3 sets tot 25 punten op basis van het rallypoint systeem (iedere fout levert een punt op). Iedere set wordt beëindigd met minimaal 1 punt verschil. Na iedere set wordt gewisseld van speelhelft;
- Spelers mogen tijdens iedere set onbeperkt worden gewisseld, aan te vragen door de aanvoerder of begeleider van het team;
- Tijdens iedere set mogen 3 time outs per team worden aangevraagd door de aanvoerder of begeleider.

4. Serveren

Er mag alleen onderhands worden geserveerd. Na een reeks van 3 serves draait het serverende team een plek door als het aan serve blijft. Serveren mag net als bij het reguliere volleyball achter de gehele achterlijn.

5. Verdedigen en aanvallen

OldStars *volleyball* hanteert dezelfde regels als het reguliere volleybal met betrekking tot aanvallen en verdedigen. Er zijn vier uitzonderingen:

- Blokkeren is niet toegestaan;
- Springen is niet toegestaan. Een speler moet bij de aanval ten allen tijde minimaal een deel van een voet aan de grond houden;
- De middenlijn (de lijn onder het net) mag niet worden aangeraakt of overschreden;
- De bal mag niet met de voet worden gespeeld.

6. Doordraaien

Het doordraaien in het eigen veld bij servewisseling vindt op dezelfde manier plaats als bij het reguliere volleybal (rechtsachter-midachter, linksachter, linksvoor, midvoor, rechtsvoor).

7. Spelbegeleiding (niet verplicht)

Men kan kiezen voor een spelleider die de spelregels en de geest van het spel bewaakt. Ieder team kan zich tevens laten ondersteunen door een begeleider.





Meer informatie

Voor vragen over OldStars volleyball kun je contact opnemen met het projectteam OldStars Sport via e-mail info@oldstars.nl

Foto's gemaakt door: Gretha van der Veen



OldStars Sport wordt mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

