|  |  |
| --- | --- |
| Regler Teen 1 | |
| **Regler for serven** | * Der serves bag baglinjen. Hele banens bredde må bruges * Valgfri serv * Der roteres efter tre server af samme spiller |
| **Spilreglerne** | * Der er 3 - 5 spillere på et hold, hvoraf maksimalt 4 må være på banen * Der **skal** spilles 3 gange * Første berøring skal være et volleyballslag * Anden berøring **må** gribes og kastes videre i en glidende bevægelse med en ”gribe/kaste hævning” * Tredje berøring skal være et volleyballslag * Alle må blokere. En blokade tæller ikke som en første gangs overspilning * Serven må ikke blokeres |
| **Regler for banestørrelsen og net** | * Der spilles på en badmintonbane til de yderste streger i banen. * Nethøjden er 2 meter * Overtrådt ikke tilladt * Berøring af nettet er ikke tilladt |
| **Spilletid og point** | * Spilletiden afgøres på stævnedagen. * Der spilles med running score |
| **Intensionerne med Teen1** | * At vænne spillerne til at spille 3 gange * At en kamp ikke kan serves hjem af en spiller – derfor rotation efter 3. serv * Kaste/gribe hævningen for at få mange smash |

Læs mere om reglerne på www.teenvolley.dk