|  |
| --- |
| 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