

# OLDSTARS VOLLEYBAL DE SPELREGELS

Een initiatief van het  
**Nationaal Ouderenfonds**



# Ontdek OldStars volleybal

# OLDSTARS VOLLEYBAL

Met OldStars volleybal wordt er volleybal gespeeld, maar dan net even anders: het veld is kleiner, het net is verlaagd en er mag alleen onderhands gespeeld worden. Daarnaast wordt er bij OldStars volleybal extra aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen.

Onderstaande spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars volleybal-spel als onderdeel van de OldStars training.

## DE SPELREGELS

### 1. Afmeting veld en aantal spelers

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

### 2. Spelmateriaal

- Net en nethoogte: bij OldStars volleybal wordt gebruik gemaakt van het gebruikelijke volleybalnet met antennes. De nethoogte is 224 cm, gelijk aan de hoogte bij het reguliere damesvolleybal.
- Er wordt gespeeld met een reguliere volleybal.
- De thuis spelende ploeg zorgt voor ballen 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 volleybal achter de gehele achterlijn.

#### **5. Verdedigen en aanvallen**

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

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

#### **6. Doordraaien**

Het doordraaien in 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.