

OLDSTARS VOLLEYBAL SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLD
STARS



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.

De spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars volleybalspel als onderdeel van de OldStars training.

De spelregels

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 speelpakant bij volwassenen)
 - b. Breedte 9 meter (de normale breedte van een volleybalveld)
- OldStars volleybal wordt gespeeld met 6 veldspelers per team

Spelmaterialen

- 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 wedstrijd.

OLDSTARS VOLLEYBAL

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 speelheft.
- 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.

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.

Verdedigen en aanvallen

- OldStars volleybal 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 minimaal een deel van een voet aan de grond houden;
- De middenlijn (onder het net) mag niet worden aangeraakt of overschreden;
- De bal mag niet met de voet worden gespeeld.

Doordraaien

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

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

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS