

## Regelkurs för spelare och ledare

Regelkursen för spelare och ledare syftar till att ge deltagarna kunskaper om volleybollregler för att kunna delta i matchspel på t.ex. ungdomsturneringar eller i seriesammandrag. Alla som deltar i en match förväntas kunna spelets regler, vilket också framgår i regelboken (20.1.1).

Kursmaterialet kan också användas för att utbilda unga spelare att kunna fungera som ungdomsdomare på t.ex. ungdomsturneringar, kval till olika mästerskap.

**Kursdeltagaren ska efter genomgången kurs ha grundläggande kännedom om:**

- rutiner för spelare och ledare i samband med matchspel, t.ex. uppvärmningen, matchkläder, rotationslappar.
- vad de olika domartecknen betyder och hur de visas.
- reglerna för att sätta i gång spelet samt för in, ut och touch.
- regler för spelare vid nät, t.ex. nätberöring, intrång under nät, översträckning.
- regler för bollberöring, antal slag samt blockering.
- uppställningar, t.ex. skillnaden mellan framlinjespelare och baklinjespelare samt vad en libero får göra.
- hur ett spelarbyte genomförs.
- regler för laget i samband med timeouter och sidbyten.
- domarnas olika ansvarsområden.
- bestraffningar.
- Svensk volleybolls utbildningsstege för domare.

### Om det genomförs praktik:

- uppvisa grundläggande domarskap – använda visselpipa, visa tecken i rätt ordning, ha viss kännedom om domarnas olika ansvarsområden.

### **Omfattning**

Minst 3\*45 min

### **Förslag på upplägg:**

Kursen kan genomföras t.ex. en kväll eller under en halvdag. Rimlig tid att avsätta är minst 2,5 h för att ha tid för pauser.

### Enbart teori:

Dela upp innehållet och genomför kursen i tre stycken 45 minuterspass samt ha tid för frågor och diskussioner.

### Teori och praktik:

Fördela tiden så minst två pass används till teori och att ett pass ägnas åt att turas om att spela och döma som 1:e-domare och 2:e-domare.

### **Nästa steg:**

Kursen är en bra grund om du på sikt vill bli Volleybolldomare – Steg 1 och bli behörig att döma i seriespel (div. 3 och div. 2).