



# REGELBOK

4 mot 4, Level 4-7



Involverade i remissen:

Sportgruppen (Sofie Sjöberg, Angelica Ljungqvist, Tony Westman & Ismo Peltoarvo), Habo Wolley (Jens Ottosson, Mathias Morency, Arvid Haag, Johan Samuelsson, Martin Joelsson och Jens Persson), Stöcke if (Karin Åström, Tobias Lindqvist och Therese Älvstrand) samt EVS (Jonas Brink). Foto: Robert Boman.

# LEVEL 4

## SPELPLAN OCH UTRUSTNING

Level 4 spelas på fullstor plan (9x18m) men kan även spelas på badmintonplan. Level 4 ska spelas med en ungdomsboll (200-230g).

## NÄTHÖJD

Näthöjden är 200 cm, nätet ska vara utrustat med antenner.

## SPELARNA

Lagen ska bära enhetliga matchkläder, vilket innebär matchtröjor i samma färg med tryckta nummer samt i största möjliga mån enhetliga byxor.

## ANTALET SPELARE I LAGET

Ett lag kan bestå av tre till sju spelare. Är man sex eller sju spelare är det rekommenderat att dela upp dem i två lag. Blir en spelare i ett lag med tre spelare skadad under turnering/tävling är de tillåtet att spela med endast två spelare. Vid skada får man även flytta en spelare från ett annat lag till laget med endast två personer. Spel med två spelare eller flytt av spelare mellan lag måste godkännas av tävlingsledningen.

## GRUNDPOSITIONERNA

Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning när serven spelas. Är det fler än fyra spelare i laget har man vilande spelare som roterar in i ordning när man vinner tillbaka serven. Den spelare i laget som senast servat är baklinjespelare, vilket medför begränsningar i anfall och blockering, övriga är framlinjespelare. Om laget består av tre eller två spelare är servande spelare/senast servande spelare baklinjespelare med de begränsningar det medför.

## ROTATION OCH SPELARBYTEN

Varje gång man vinner tillbaka serven roterar laget och nästa spelare enligt serveordningen servar. Vilande spelare roterar direkt in på serveposition. Det är inte tillåtet att toppa laget genom att ställa över spelare delar av set/match eller hela matcher. Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning.

Ifall samma spelare gjort fyra servar i rad och laget ska serva en femte gång roterar man, så att nästa spelare får serva. Om en spelare gör en femte serve utan att det uppmärksammas innan serven slagits rättas felet till genom att laget roterar efter det att bollen är färdigspelad, om laget vinner bollen och ska serva igen.

## MATCHEN

En match i level 4 kan spelas i bäst av tre set till 25/25/15 eller bäst av två set till 25/25 alternativt på tid. Vid spel på tid är rekommenderad tid 2x12 minuter.

Det är upp till arrangören att avgöra vilken ställning seten ska starta vid. Förändring av startställning under turnering får ske om arrangör anser det nödvändigt. Lagen har rätt till två time-outer om 30 sekunder per set och vid spel på tid kan time-out endast tas i underläge.

Level 4 spelas alltid som öppen klass där alla är vinnare och får medalj.

## NÄT OCH MITTLINJE

Man får inte beröra nätet, undantaget ifall bollen påverkar nätets läge så att en spelare berörs av nätet på grund av det. Under spel får fot beröra motståndarens planhalva om någon del av foten befinner sig på eller rakt ovanför mittlinjen. Är hela foten över bedöms övertramp. Övriga kroppsdelar får vara över mittlinjen, så länge man inte stör motspelarna. En boll som är under nätet kan spelas vidare så länge någon del av bollen är på egen sida.

## MATCHSTART OCH SERVE

Varje boll startas med en serve från position 1 (se bild). De två första servarna i varje serveomgång måste vara underarmsserve.

Vid underarmsserve ska bollträffen vara under midjehöjd. Underarmsserve där bollträffen varit över midjehöjd som i övrigt är korrekt bedöms som omboll.

Underarmsserve görs från bakom 4,5 meter, en spelare som inte bemästrar serve från 4,5 meter kan tillåtas serva från 3 meter. Om det inte finns en tydlig linje vid 4,5 meter och domaren bedömer att serven har slagits från en position för nära nät bedöms detta som omboll. Övriga typer av serve sker bakom baslinjen.

En spelare får göra maximalt fyra servar i rad, därefter roterar man och en ny spelare får serva.

## BOLL INNE OCH UTE

En boll som efter att ha passerat nätet innanför antennerna studsar utanför linjen bedöms som ute. Om den studsar på eller innanför linjen bedöms den som inne. Studs som används efter första slaget får studsas utanför planen.

## STUDSEN

Förutom före servemottagning får bollen studsas en gång innan den spelas över på motståndarlagets sida. Bollen får studsas utanför planen, men inte i väggar, tak, på personer eller föremål. Boll som går över nät, studsar och sedan direkt tillbaka till sidan den kom ifrån utan att någon spelare berör den bedöms som omboll.

# SLAGEN

I level 4 måste laget göra tre slag innan bollen passerar nätet. Spelas bollen över efter första eller andra beröringen förloras bollen. Första slaget måste vara ett volleybollslag. Lagets andra beröring kan fångas och kastas som ett pass till en medspelare eller vara ett volleybollslag. Om bollen kastas ska det göras skyndsamt från den position spelaren befinner sig. Spelare som fångat bollen får inte röra sig med bollen, undantaget ifall man står på en annan plan där spel pågår. Då är det tillåtet att skyndsamt springa med bollen tillbaka till egen bana och kasta bollen från positionen där bollen passerade ut. Tredje slaget måste vara ett volleybollslag och samma spelare får inte göra två slag i rad.

# SKÄRM

Man får inte avsiktligt skärma servaren så att mottagaren inte ser bollen. Om man gör det kan mottagaren säga till och den som skärmar ska då flytta på sig. Flyttar inte spelaren på sig trots uppmaning förloras bollen.

# ANFALL FRÅN BAKLINJESPELAREN

Baklinjespelaren får anfalla så länge någon del av bollen befinner sig under övre nätkanten eller om fotsättningen gjorts bakom anfallslinjen.

# BLOCKERING

Blockering räknas inte som ett slag. Samma spelare som blockerat får därför spela bollen igen. En blockering som går direkt över på motståndarsidan är tillåten, trots att det innebär att laget inte har gjort tre slag.

För avancemang till level 5 bör utövarna kunna behärska spelet utan att behöva fånga bollen vid andra beröringen för att komma till anfall.



# LEVEL 5

## SPELPLAN OCH UTRUSTNING

Level 5 spelas på fullstor plan (9x18m). Level 5 ska spelas med ungdomsboll (200-240g).

## NÄTHÖJD

Näthöjden är 200 cm, nätet ska vara utrustat med antenner.

## SPELARNA

Lagen ska bära enhetliga matchkläder, vilket innebär matchtröjor i samma färg med tryckta nummer samt i största möjliga mån enhetliga byxor.

## ANTALET SPELARE I LAGET

Ett lag kan bestå av tre till sju spelare. Är man sex eller sju spelare är det rekommenderat att dela upp dem i två lag. Blir en spelare i ett lag med tre spelare skadad under turnering/tävling är de tillåtet att spela med endast två spelare. Vid skada får man även flytta en spelare från ett annat lag till laget med endast två personer. Spel med två spelare eller flytt av spelare mellan lag måste godkännas av tävlingsledningen.

## GRUNDPOSITIONERNA

Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning när serven spelas. Är det fler än fyra spelare i laget har man vilande spelare som roterar in i ordning när man vinner tillbaka serven. Den spelare i laget som senast servat är baklinjespelare, vilket medför begränsningar i anfall och blockering, övriga är framlinjespelare. Om laget består av tre eller två spelare är servande spelare/senast servande spelare baklinjespelare med de begränsningar det medför.

## ROTATION OCH SPELARBYTEN

Varje gång man vinner tillbaka serven roterar laget och nästa spelare enligt serveordningen servar. Vilande spelare roterar direkt in på serveposition. Det är inte tillåtet att toppa laget genom att ställa över spelare delare av set/match eller hela matcher. Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning.

Ifall samma spelare gjort fyra servar i rad och laget ska serva en femte gång roterar man, så att nästa spelare får serva. Om en spelare gör en femte serve utan att det uppmärksammas innan serven

slagits rättas felet till genom att laget roterar efter det att bollen är färdigspeland, om laget vinner bollen och ska serva igen.

## MATCHEN

En match i level 5 kan spelas i bäst av tre set till 25/25/15 eller bäst av två set till 25/25 alternativt på tid. Vid spel på tid är rekommenderad tid 2x12 minuter. Det är upp till arrangören att avgöra vilken ställning seten ska starta vid. Förändring av startställning under turnering får ske om arrangör anser det nödvändigt. Lagen har rätt till två time-outer om 30 sekunder per set och vid spel på tid kan time-out endast tas i underläge.

## NÄT OCH MITTLINJE

Man får inte beröra nätet, undantaget ifall bollen påverkar nätets läge så att en spelare berörs av nätet på grund av det. Under spel får fot beröra motståndarens planhalva om någon del av foten befinner sig på eller rakt ovanför mittlinjen. Är hela foten över bedöms övertramp. Övriga kroppsdelar får vara över mittlinjen, så länge man inte stör motspelarna. En boll som är under nätet kan spelas vidare så länge någon del av bollen är på egen sida.

## MATCHSTART OCH SERVE

Spelet sätts i gång med valfri serve från bakom baslinjen, eller en underarmsserve från bakom 4,5 meter. Om det inte finns en tydlig linje vid 4,5 meter och domaren bedömer att servern har slagits från en position för nära nät bedöms detta som omboll. Vid underarmsserve ska bollträffen vara under midjehöjd. Underarmsserve där bollträffen varit över midjehöjd som i övrigt är korrekt bedöms som omboll.

## BOLL INNE OCH UTE

En boll som efter att ha passerat nätet innanför antennerna studsar utanför linjen bedöms som ute. Om den studsar på eller innanför linjen bedöms den som inne. Studs som används efter första slaget får studsas utanför planen.

## STUDSEN

Förutom före servemottagning får bollen studsas en gång innan den spelas över på motståndarlagets sida. Bollen får studsas utanför planen, men inte i väggar, tak, på personer eller föremål. Boll som går över nät, studsar och sedan direkt tillbaka till sidan den kom ifrån utan att någon spelare berör den bedöms som omboll.

## SLAGEN

I level 5 har laget högst tre slag och en studs på sig innan bollen måste passera nätet. Samma spelare får inte röra bollen två gånger i följd, med undantag för block. Alla slag ska vara volleybollslag. Det är dock tillåtet, vid behov, att använda alla kroppsdelar. Undantaget är vid serve, då endast hand/arm är tillåtet att användas.

# SKÄRM

Man får inte avsiktligt skärma servaren så att mottagaren inte ser bollen. Om man gör det kan mottagaren säga till och den som skärmar ska då flytta på sig. Flyttar inte spelaren på sig trots uppmaning förloras bollen.

# ANFALL FRÅN BAKLINJESPELAREN

Baklinjespelaren får anfalla så länge någon del av bollen befinner sig under nätkanten eller om senaste isättningen gjorts bakom anfallslinjen.

# BLOCKERING

Blockering räknas inte som ett slag. Samma spelare som blockerat får därför spela bollen igen.

För att avancera till level 6 bör utövarna behärska att serva bakom baslinjen samt spela utan studs i största möjliga mån.



# LEVEL 6

## SPELPLAN OCH UTRUSTNING

Level 6 spelas på fullstor plan (9x18m). Level 6 ska spelas med ungdomsboll (200-240g) eller seniorboll (260g). Tyngre boll har företräde.

## NÄTHÖJD

Näthöjden är 210 cm, nätet ska vara utrustat med antenner.

## SPELARNA

Lagen ska bära enhetliga matchkläder, vilket innebär matchtröjor i samma färg med tryckta nummer samt i största möjliga mån enhetliga byxor.

## ANTALET SPELARE I LAGET

Ett lag kan bestå av tre till sju spelare. Är man sex eller sju spelare är det rekommenderat att dela upp dem i två lag. Blir en spelare i ett lag med tre spelare skadad under turnering/tävling är de tillåtet att spela med endast två spelare. Vid skada får man även flytta en spelare från ett annat lag till laget med endast två personer. Spel med två spelare eller flytt av spelare mellan lag måste godkännas av tävlingsledningen.

## GRUNDPOSITIONERNA

Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning när serven spelas. Är det fler än fyra spelare i laget har man vilande spelare som roterar in i ordning när man vinner tillbaka serven. Den spelare i laget som senast servat är baklinjespelare, vilket medför begränsningar i anfall och blockering, övriga är framlinjespelare. Om laget består av tre eller två spelare är servande spelare/senast servande spelare baklinjespelare med de begränsningar det medför.

## ROTATION OCH SPELARBYTEN

Varje gång man vinner tillbaka serven roterar laget och nästa spelare enligt serveordningen servar. Vilande spelare roterar direkt in på serveposition. Det är inte tillåtet att toppa laget genom att ställa över spelare delare av set/matcher eller hela matcher. Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning.

Ifall samma spelare gjort fyra servar i rad och laget ska serva en femte gång roterar man, så att nästa spelare får serva. Om en spelare gör en femte serve utan att det uppmärksammas innan serven slagits rättas felet till genom att laget roterar efter det att bollen är färdigspelad, om laget vinner bollen och ska serva igen.



## MATCHEN

En match i level 6 kan spelas i bäst av tre set till 25/25/15 eller bäst av två set till 25/25 alternativt på tid. Vid spel på tid är rekommenderad tid 2x12 minuter. Det är upp till arrangören att avgöra vilken ställning seten ska starta vid. Förändring av startställning under turnering får ske om arrangör anser det nödvändigt. Lagen har rätt till två time-outer om 30 sekunder per set och vid spel på tid kan time-out endast tas i underläge.

## NÄT OCH MITTLINJE

Man får inte beröra nätet, undantaget ifall bollen påverkar nätets läge så att en spelare berörs av nätet på grund av det. Under spel får fot beröra motståndarens planhalva om någon del av foten befinner sig på eller rakt ovanför mittlinjen. Är hela foten över bedöms övertramp. Övriga kroppsdelar får vara över mittlinjen, så länge man inte stör motspelarna. En boll som är under nätet kan spelas vidare så länge någon del av bollen är på egen sida.

## MATCHSTART OCH SERVE

Spelet sätts i gång med valfri serve från bakom baslinjen.

## BOLL INNE OCH UTE

En boll som efter att ha passerat nätet innanför antennerna studsar utanför linjen bedöms som ute. Om den studsar på eller innanför linjen bedöms den som inne. Studs som används efter första slaget får studsas utanför planen.

## STUDSEN

I level 6 får bollen studsas en gång förutom vid servemottagning eller när boll kommer direkt från motståndarens genom block eller anfall/smash på första slaget. Bollen får studsas utanför planen, men inte i väggar, tak, på personer eller föremål. Boll som går över nät, studsar och sedan direkt tillbaka till sidan den kom ifrån utan att någon spelare berör den bedöms som omboll.

## SLAGEN

I level 6 har laget högst tre slag på sig innan bollen måste passera nätet. Samma spelare får inte röra bollen två gånger i följd, med undantag för block. Alla slag ska vara volleybollslag. Det är dock tillåtet, vid behov, att använda alla kroppsdelar. Undantaget är vid serve, då endast hand/arm är tillåtet att användas.

# SKÄRM

Man får inte avsiktligt skärma servaren så att mottagaren inte ser bollen. Om man gör det kan mottagaren säga till och den som skärmar ska då flytta på sig. Flyttar inte spelaren på sig trots uppmaning förloras bollen.

# ANFALL FRÅN BAKLINJESPELAREN

Baklinjespelaren får anfalla så länge någon del av bollen befinner sig under övre nätkanten eller om senaste isättningen gjorts bakom anfallslinjen.

# BLOCKERING

Blockering räknas inte som ett slag. Samma spelare som blockerat får därför spela bollen igen.

Boll som blockeras direkt i golvet på motståndarlagets sida ger poäng. Förutom poäng via block som går i golvet blir det poäng även med ett anfallsslag på alla typer av boll som kommer från motståndarens planhalva och som går i golvet på motståndarens sida. En förutsättning är att handlingen sker i anslutning till nätet och ovanför nätkanten. I anslutning till nätet räknas en armlängd.

För att avancera till level 7 bör utövaren behärska spelet på en avancerad nivå genom att ha bra spelförståelse, god grundteknik och vara på väg eller redan börjat spela 6 mot 6.



# LEVEL 7

## SPELPLAN OCH UTRUSTNING

Level 7 spelas på fullstor plan (9x18m). Level 7 spelas med seniorboll (260g).

## NÄTHÖJD

Nätet ska vara utrustat med antenner och näthöjden är

- o Röd/svart, 224 cm för H/P och 218 cm för D/F
- o Blå/grön, 218 cm H/P och 210 cm D/F

## SPELARNA

Lagen ska bära enhetliga matchkläder, vilket innebär matchtröjor i samma färg med tryckta nummer samt i största möjliga mån enhetliga byxor.

## ANTALET SPELARE I LAGET

Ett lag kan bestå av tre till sju spelare. Är man sex eller sju spelare är det rekommenderat att dela upp dem i två lag. Blir en spelare i ett lag med tre spelare skadad under turnering/tävling är de tillåtet att spela med endast två spelare. Vid skada får man även flytta en spelare från ett annat lag till laget med endast två personer. Spel med två spelare eller flytt av spelare mellan lag måste godkännas av tävlingsledningen.

## GRUNDPOSITIONERNA

Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning när serven spelas. Är det fler än fyra spelare i laget har man vilande spelare som roterar in i ordning när man vinner tillbaka serven. Den spelare i laget som senast servat är baklinjespelare, vilket medför begränsningar i anfall och blockering, övriga är framlinjespelare. Om laget består av tre eller två spelare är servande spelare/senast servande spelare baklinjespelare med de begränsningar det medför.

## ROTATION OCH SPELARBYTEN

Varje gång man vinner tillbaka serven roterar laget och nästa spelare enligt serveordningen servar. Vilande spelare roterar direkt in på serveposition. Det är inte tillåtet att toppa laget genom att ställa över spelare delare av set/match eller hela matcher. Spelarna ska stå i en fastställd rotationsordning.

Ifall samma spelare gjort fyra servar i rad och laget ska serva en femte gång roterar man, så att nästa spelare får serva. Om en spelare gör en femte serve utan att det uppmärksammas innan serven slagits rättas felet till om laget vinner bollen igen och man roterar efter att bollen är färdigspelad innan nästa serve slås.

## MATCHEN

En match i level 7 kan spelas i bäst av tre set till 25/25/15 eller bäst av två set till 25/25 alternativt på tid. Vid spel på tid är rekommenderad tid 2x12 minuter. Det är upp till arrangören att avgöra vilken ställning seten ska starta vid. Förändring av startställning under turnering får ske om arrangör anser det nödvändigt. Lagen har rätt till två time-outer om 30 sekunder per set och vid spel på tid kan time-out endast tas i underläge.

## NÄT OCH MITTLINJE

Man får inte beröra nätet, undantaget ifall bollen påverkar nätets läge så att en spelare berörs av nätet på grund av det. Under spel får fot beröra motståndarens planhalva om någon del av foten befinner sig på eller rakt ovanför mittlinjen. Är hela foten över bedöms övertramp. Övriga kroppsdelar får vara över mittlinjen, så länge man inte stör motspelarna. En boll som är under nätet kan spelas vidare så länge någon del av bollen är på egen sida.

## MATCHSTART OCH SERVE

Spelet sätts i gång med valfri serve från bakom baslinjen.

## BOLL INNE OCH UTE

En boll som efter att ha passerat nätet innanför antennerna studsar utanför linjen bedöms som ute. Om den studsar på eller innanför linjen bedöms den som inne.

## SLAGEN

I level 7 har laget högst tre slag på sig innan bollen måste passera nätet. Samma spelare får inte röra bollen två gånger i följd, med undantag för block. Alla slag ska vara volleybollslag. Det är dock tillåtet, vid behov, att använda alla kroppsdelar. Undantaget är vid serve, då endast hand/arm är tillåtet att användas.

## SKÄRM

Man får inte avsiktligt skärma servaren så att mottagaren inte ser bollen. Om man gör det kan mottagaren säga till och den som skärmar ska då flytta på sig. Flyttar inte spelaren på sig trots uppmaning förloras bollen.

## ANFALL FRÅN BAKLINJESPELAREN

Baklinjespelaren får anfalla så länge någon del av bollen befinner sig under nätkanten eller om senaste isättningen gjorts bakom anfallslinjen.

# BLOCKERING

Blockering räknas inte som ett slag. Samma spelare som blockerat får därför spela bollen igen.

Som komplement till ovan regler finns även volleybollreglerna som går att hitta i sin helhet i dokumentbanken.

