

VC Spaarnestad Informatieboekje mini's seizoen 2022-2023



VOLLEYBAL
COMBINATIE
SPAARNESTAD

Documentinformatie

Datum: september 2021

Contact: minicommissie@vcspaanstad.nl

Inhoud

Inleiding.....	4
Minivolleybal.....	5
Leeftijden.....	5
Circulatie-minivolleybal of Cool Moves Volley.....	5
Doelstelling.....	6
Plezier en ontwikkeling.....	6
Uitgangspunten voor plezier.....	6
Uitgangspunten voor ontwikkeling.....	6
Trainingen.....	7
Teamindeling.....	7
Trainers.....	7
Tweede training.....	7
Trainingslocatie.....	7
Op tijd aanwezig / op tijd afmelden.....	7
Kleding.....	8
Drinken en eten.....	8
Ouders op de tribune.....	8
Vakanties.....	8
Competitie.....	9
Minitoernooien.....	9
Competitieschema.....	9
Wedstrijdshirts.....	9
Spelerskaart.....	9
Op tijd aanwezig / op tijd afmelden.....	9
Vervoer door de ouders.....	9
Coachen.....	10
Fluiten door ouders.....	10
Ballen.....	10
Activiteiten.....	11
Programma.....	11
Oliebollentoernooi en filmavond.....	11
Minifamilietoernooi.....	11
Minikamp.....	11
Organisatie en lidmaatschap.....	12
Minicommissie.....	12
Communicatie.....	12
Website.....	12

E-mailadressen teams.....	12
E-mailadressen spelers.....	12
Lidmaatschap.....	12
Contributie.....	12
Spelregels voor Cool-Move-Volleybal.....	13
Spelregels niveau 2:.....	13
Spelregels niveau 3:.....	13
Spelregels niveau 4.....	14
Spelregels niveau 6.....	14

Inleiding

Dit boekje bevat informatie over de mini-afdeling van VC Spaarnestad. VC Spaarnestad (kortweg: Spaarnestad) is in 2010 ontstaan uit een fusie van drie verenigingen: Allides, Haarlem en Die Raekse. Inmiddels is Spaarnestad één van de grootste volleybalverenigingen van Nederland.

De informatie in dit boekje is met name bedoeld voor de ouders en verzorgers van de mini's, maar natuurlijk ook voor de mini's zelf. Het boekje begint met algemene informatie over het minivolleybal en over de doelstelling van de miniafdeling. Daarna volgt praktische informatie over de trainingen, de competitiedagen, de activiteiten, de organisatie van de miniafdeling en het lidmaatschap van de vereniging. Het boekje eindigt met een overzicht van de spelregels van het minivolleybal.

Het informatieboekje is geschreven namens de minicommissie. Als er na het lezen van dit boekje vragen zijn, kunnen ze worden gesteld via het algemene e-mailadres van de minicommissie, minicommissie@vcspaarnestad.nl, of natuurlijk in persoon in de sporthal.

Minivolleybal

Leeftijden

De indeling van jeugdleden wordt onder andere bepaald door leeftijdsgrenzen. Ieder lid met een leeftijd onder de 18 jaar is een jeugdlid. Ook binnen de jeugdafdeling zijn er leeftijdsgrenzen. Die leeftijdsgrenzen zijn door de Nederlandse volleybalbond (Nevobo) als volgt vastgesteld:

- A-jeugd: maximaal 17 jaar;
- B-jeugd: maximaal 15 jaar;
- C-jeugd: maximaal 13 jaar;
- Mini's: maximaal 11 jaar.

De meetdatum waarop ieder seizoen wordt bepaald in welke leeftijdscategorieën een kind mag spelen, is 1 oktober. De kinderen tot 12 jaar worden mini's genoemd, de kinderen vanaf 12 jaar junioren.

Circulatie-minivolleybal of Cool Moves Volley

Het minivolleybal bestaat uit zes verschillende spelniveaus, die ervoor zorgen dat kinderen stapje voor stapje leren volleyballen. Er wordt gevolleybald op een kleiner veld, met een lager net en een minder zware bal. Ook staan er bij een miniteam niet zes, maar slechts vier spelers in het veld. Dat is voor de mini's leuker, omdat ze dan vaker de bal krijgen. Het minivolleybal wordt CMV genoemd: circulatie-minivolleybal, later omgedoopt tot Cool Moves Volley.

Het minivolleybal begint op niveau 1 met de basis: veel bewegen, vangen en gooien. Op ieder hoger niveau komt er steeds een volleybaltechniek bij. Elk volgend niveau leunt daarmee op de voorgaande niveaus. Het volleybal wordt daardoor stapje voor stapje aangeleerd en iedereen kan op zijn eigen niveau aan de competitie meedoen.

Niveau	Leeftijd op 1 oktober	Volleybalaccent
Niveau 1	Max. 6 jaar	Vangen en gooien
Niveau 2	Max. 7 jaar	Service (onderarms)
Niveau 3	Max. 8 jaar	Pass (onderarms en bovenhands)
Niveau 4	Max. 9 jaar	Service (bovenhands) en aanval
Niveau 5	Max. 10 jaar	Aanval
Niveau 6	Max. 11 jaar	Spelverdeling en blokkering

In de regio Haarlem wordt er op de niveaus 1 en 5 geen competitie gespeeld. De stap van niveau 1 naar niveau 2 is klein. In de praktijk gaan teams van niveau 1 binnen een maand naar niveau 2, waardoor er eigenlijk geen behoefte is aan competitiewedstrijden op niveau 1. Niveau 5 is een onlogische stap gebleken van niveau 4 naar niveau 6. De spelregels van niveau 5 zijn meer beperkend dan de spelregels van niveau 6, waardoor de verenigingen hun teams niet opgaven voor niveau 5. De stap van niveau 4 naar niveau 6 is een bewezen logische stap, zowel voor het plezier als voor de ontwikkeling van kinderen. De spelregels van de niveaus 2, 3, 4 en 6 staan achterin dit informatieboekje.

Doelstelling

Plezier en ontwikkeling

De minicommissie heeft twee doelen voor de miniafdeling. Ten eerste wil de commissie ervoor zorgen dat iedere mini zoveel mogelijk **plezier** beleeft aan de sport. Ten tweede wil de commissie ervoor zorgen dat de mini's zich zo goed mogelijk **ontwikkelen** in de sport. Om deze doelstellingen te kunnen verwezenlijken, wordt vastgehouden aan enkele uitgangspunten. Die uitgangspunten worden hieronder kort opgesomd.

Uitgangspunten voor plezier

De ervaring leert dat kinderen zich beter ontwikkelen als ze veel plezier hebben. Voor dat plezier is nodig dat kinderen in een **aangename omgeving** kunnen trainen en spelen. Om het plezier te bevorderen worden de volgende uitgangspunten gehanteerd:

- In de **teamindeling** worden vrienden bij elkaar geplaatst, tenzij het niveauverschil te groot is. De trainers adviseren over de teamindeling, omdat zij de groepen het beste kennen.
- **Positief coachen**, waarbij de nadruk ligt op het plezier en het zelfvertrouwen van de kinderen, wordt gestimuleerd, zowel voor trainers als ouders.
- Iedere training begint en eindigt met een **vast ritueel**, dat wordt afgesloten met een **yell**. Tijdens de trainingen houden de kinderen met hun groep een **drinkpauze** op het veld.
- Alle teams spelen **competitie**. De trainers zijn indien mogelijk aanwezig bij de wedstrijden.
- Er worden **activiteiten** voor de mini's georganiseerd, het minifamilietoernooi en natuurlijk het minikamp.

Uitgangspunten voor ontwikkeling

De minicommissie wil er ook voor zorgen dat de kinderen zich zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen. Hieronder volgen de uitgangspunten die een bijdrage leveren aan de **ontwikkeling** van de mini's:

- Een team bestaat bij voorkeur uit maximaal vijf kinderen, zodat de kinderen tijdens de training zo veel mogelijk balcontacten hebben. Per veld zijn er twee teams en twee trainers.
- Iedere minigroep wordt getraind door een (**ervaren**) **hoofdtrainer**. De jonge assistent-trainers worden door deze hoofdtrainers opgeleid.
- Ter bevordering van de kwaliteit van de trainingen is er een handleiding voor trainers waarin het **opleidingsplan** staat. Daarnaast is er een interne **trainersopleiding** en worden er **trainersbijeenkomsten** gehouden.
- Er wordt een **tweede training** georganiseerd voor de oudste mini's. In verband met beperkte zaalruimte kan er wel een maximaal aantal deelnemers worden vastgesteld.

In de drie hoofdstukken hierna volgt een toelichting op deze uitgangspunten, onderverdeeld in informatie over de trainingen, wedstrijden en activiteiten.

Trainingen

Teamindeling

Een goede teamindeling is belangrijk voor het plezier van de kinderen. Daarom probeert de minicommissie groepen samen te stellen die bestaan uit kinderen die het leuk vinden samen te sporten. Daarbij worden drie uitgangspunten gehanteerd:

- Vrienden worden in principe bij elkaar ingedeeld. Alleen als het niveau- of leeftijdsverschil te groot is, wordt hiervan afgeweken.
- De kinderen worden ingedeeld naar de leeftijdscategorieën van de volleybalbond, zodat zij met leeftijdsgenoten in een team zitten.
- Op niveau 4 en 6 zijn er aparte jongens- en meisjesgroepen om de doorstroom naar de C-jeugd te vergemakkelijken.
- Er wordt geprobeerd een maximum van 10 kinderen per veld aan te houden. Daardoor krijgen de kinderen tijdens de training zo vaak mogelijk de bal.

De meest recente teamindeling staat altijd op de website. In het begin van het seizoen komen veel nieuwe kinderen meetraineren om te kijken of ze volleybal leuk vinden. Daardoor zijn de eerste drie trainingen rommeliger dan normaal. Na de eerste drie trainingen adviseren de trainers de minicommissie over de teamindeling voor de rest van het seizoen. Het advies van de trainers weegt zwaar, omdat zij de kinderen het beste kennen. Tijdens het seizoen kan het nog een enkele keer nodig zijn de teamindeling te wijzigen. De minicommissie overlegt hierover altijd van tevoren met de ouders.

Trainers

Kinderen vinden het leuk om te leren. Daarom is het belangrijk dat de trainingen worden gegeven door ervaren trainers. Op alle velden staat daarom een ervaren hoofdtrainer voor de groep. Iedere hoofdtrainer wordt geholpen door een assistent-trainer. Dit heeft twee voordelen: er zijn genoeg trainers om maximale aandacht aan de kinderen te geven en de assistent-trainers kunnen worden opgeleid in de praktijk.

Tweede training

Ook dit seizoen wordt er een tweede training georganiseerd voor de oudste mini's. De tweede training begint na de herfstvakantie en wordt gehouden op de woensdag. In verband met beperkte zaalruimte kan de minicommissie van tevoren een maximumaantal deelnemers vaststellen. De ouders krijgen hierover voorafgaand aan de inschrijving voor de tweede training bericht.

Trainingslocatie

De trainingen van de mini's worden zowel op woensdag als vrijdag gehouden in de Yvonne van Genniphel : Sportweg 7 2024 CN Haarlem.

Op tijd aanwezig / op tijd afmelden

De kinderen worden voorafgaand aan de trainingen op tijd op het veld verwacht. Als kinderen een keer niet kunnen trainen, is dat natuurlijk geen probleem. Wel wordt de ouders gevraagd de kinderen van tevoren af te melden bij de trainer, zodat de trainer zijn trainingsvoorbereiding kan aanpassen aan het aantal aanwezige kinderen. Schoolwerk gaat uiteraard voor volleybal, maar het verzoek is wel het schoolwerk zo te plannen dat de kinderen geen trainingen hoeven te missen.

Kleding

Er wordt getraind in een korte broek en een T-shirt. Daarnaast zijn indoorsportschoenen en kniebeschermers aan te raden. Sieraden (ringen, kettingen, armbanden) zijn niet toegestaan; zij kunnen voor blessures zorgen. Lange haren graag in een staart.

Drinken en eten

Tijdens de trainingen wordt er een drinkpauze gehouden op het veld. Aan alle kinderen wordt daarom gevraagd een drinkflesje met water mee te nemen naar de training. Er wordt niet gegeten tijdens de trainingen. Het is belangrijk dat de kinderen voor de training voldoende hebben gegeten.

Ouders op de tribune

Tijdens de vrijdagtrainingen zijn er tegen de 120 kinderen in de zaal, verdeeld over twee trainingsrondes. Rond het wisselen van trainingsrondes is het daarom erg druk. Om ervoor te zorgen dat het tijdens de trainingen toch zo rustig mogelijk is rondom de velden, wordt aan de ouders gevraagd tijdens de trainingen niet langs de velden te staan of te zitten, maar op de tribunes boven in de zaal.

Vakanties

Tijdens de schoolvakanties zijn er geen trainingen, omdat tijdens de vakanties te weinig kinderen naar de trainingen kunnen komen.

Competitie

Minitoernooien

De minicompetitie wordt gespeeld in toernooivorm. Er wordt een keer per maand op zaterdag een toernooi gehouden. Voorafgaand aan ieder toernooi kan de minicommissie teams in- en uitschrijven. Het speelschema is (helaas pas) ongeveer een week van tevoren bekend en wordt via de trainers aan de ouders verstuurd.

Competitieschema

Hieronder staat een overzicht van alle competitiedagen.

Datum	Sporthal	Plaats
Zaterdag 24 september 2022	De Estafette	Nieuw-Vennep
Zaterdag 8 oktober 2022	Yvonne van Gennip	Haarlem
Zaterdag 12 november 2022	Nieuwe Bankrashal	Amstelveen
Zaterdag 10 december 2022	Polderhuis	Velsen
Zaterdag 14 januari 2023	FBK-Hal	Hoofddorp
Zaterdag 11 februari 2023	The Beach	Aalsmeer
Zaterdag 11 maart 2023	Yvonne van Genniphall	Haarlem
Zaterdag 15 april 2023	Bindelwijk	Oudekerk aan de Amstel

Omdat het spelen van competitie leuk en uitdagend is, spelen in principe alle kinderen competitie. Wat tijdens de trainingen is aangeleerd, valt tijdens de wedstrijden op zijn plaats. Uiteraard is het meedoen aan de wedstrijden geen verplichting.

Wedstrijdshirts

Het speeltenuue bestaat uit een wedstrijdshirt en een volledig zwart broekje. Dat broekje kan zelf worden gekocht. Het wedstrijdshirt kan worden gepast en gekocht de meeste trainingen op vrijdag. Vraag hiervoor naar Jessica.

Op tijd aanwezig / op tijd afmelden

Aan de ouders wordt gevraagd ervoor te zorgen dat de kinderen uiterlijk 15 minuten voor de eerste wedstrijd omgekleed op het veld staan. De kinderen kunnen dan samen met hun teamgenoten een warming-up doen. Als iemand een keer niet meekan naar een wedstrijd, is dat geen probleem. Wel wordt de ouders verzocht de kinderen zo vroeg mogelijk af te melden bij de trainer. De trainer kan dan indien nodig invallers regelen.

Vervoer door de ouders

De kinderen zijn voor hun vervoer afhankelijk van de ouders. Alle ouders zijn van harte welkom bij de wedstrijden; niet alleen voor het vervoer, maar natuurlijk ook zodat er veel publiek is om de kinderen aan te moedigen. Als er toch kinderen zonder vervoer zitten, wordt van de ouders verwacht dat zij het vervoer onderling regelen.

Coachen

Erg belangrijk bij de wedstrijden is dat slechts één persoon het coachen op zich neemt. Dat betekent dat alleen de coach de aanwijzingen en tips geeft; de ouders niet. De waarde van de ouders is juist dat zij de kinderen aan kunnen moedigen door te juichen als er een punt wordt gemaakt! Om die reden staat de coach naast het veld en staan de ouders bij de muur of zitten zij op de tribune. Dat zorgt voor een ontspannen sfeer, waardoor de kinderen zoveel mogelijk plezier kunnen hebben.

Fluiten door ouders

Ieder team heeft tijdens een competitiedag de verantwoordelijkheid enkele wedstrijden te fluiten. Dit is een taak van de ouders. Aan de ouders wordt gevraagd onderling af te stemmen wie er gaat fluiten, zodat de coach zich kan richten op het coachen. In het speelschema kan worden gevonden wanneer er moet worden gefloten. Er hoeven alleen 'eigen' wedstrijden te worden gefloten, zodat ouders geen wedstrijden van hun kinderen hoeven te missen.

Ballen

De minicommissie neemt een tas met ballen mee naar de competitiedagen. De kinderen kunnen die ballen gebruiken om in te spelen voorafgaand aan de wedstrijden. De teams zijn zelf verantwoordelijk voor het gebruik van de ballen. Aan de ouders wordt gevraagd erop toe te zien dat alle ballen na gebruik weer in de tas worden teruggedaan.

Activiteiten

Programma

Regelmatig organiseert de minicommissie een activiteit voor de mini's. De activiteiten worden georganiseerd buiten de reguliere trainingdagen. Voor iedere activiteit is er een aparte inschrijving, die in de nieuwsbrief van de minicommissie wordt aangekondigd. Het activiteitenprogramma staat hieronder. Daarna volgt informatie over de afzonderlijke activiteiten.

Datum	Activiteit	Locatie
2 december 2022	Pepernotentraining	Yvonne van Genniphal
December 2022	Oliebollentoernooi en filmavond	Yvonne van Genniphal
April 2023	Minifamilietoernooi	Yvonne van Genniphal
Mei/juni 2021	Minikamp	Scouting in Zandvoort

Oliebollentoernooi en filmavond

Tijdens de kerstvakantie wordt het traditionele oliebollentoernooi gehouden. Het oliebollentoernooi bestaat uit volleyballen met je vrienden en de olieballen uiteraard niet zullen ontbreken. Na het toernooi wordt er gegeten en zullen de kinderen, ter afsluiting van het volleybaljaar, samen kijken naar een film op groot doek.

Minifamilietoernooi

In het voorjaar kunnen alle familieleden van de mini's hun mouwen weer opstropen voor het jaarlijkse minifamilietoernooi. De teams strijden in verschillende poules om de felbegeerde wisselbekers. Iedereen kan zich inschrijven: complete teams, maar ook halve teams of individuele mini's. De minicommissie zorgt ervoor dat iedereen in een leuk team terecht komt.

Minikamp

Eind mei /begin juni wordt het seizoen afgesloten met het minikamp in Zandvoort. Het minikamp is een weekend vol sport, spel en plezier. Er staan allerlei (buiten)activiteiten op het programma, zoals een volleybaltoernooi, een zeskamp en levend stratego. Natuurlijk is er ook een avondspel en een groot kampvuur. Het minikamp is een 'must' voor alle mini's; veel oudere jeugdleden praten nu nóg over hoe leuk hun minikamp was!

Organisatie en lidmaatschap

Minicommissie

De organisatie van de miniafdeling is in handen van de minicommissie. De commissie wordt op dit moment gevormd door de onderstaande personen. De commissie kan worden bereikt via minicommissie@vcspaanstad.nl.

Naam	E-mailadres: minicommissie@vcspaanstad.nl
Patricia ten Asbroek	
Anouk Bakker	
Dineke van der Wal	
Jasper van Assema	
Sabine van Kampen	
Sophie Geluk	
Leentje Zandstra	

Communicatie

De minicommissie communiceert voornamelijk via de e-mail met de ouders. Regelmatig wordt er door de commissie een nieuwsbrief naar de ouders gestuurd. Om ervoor te zorgen dat de communicatielijnen kort blijven, zijn de trainers het eerste aanspreekpunt voor de kinderen en ouders. De trainers worden door de minicommissie voorzien van informatie.

E-mailadressen teams

Om de communicatie binnen de vereniging te vergemakkelijken, wordt voor alle teams automatisch een e-mailadres aangemaakt: teamnaam@vcspaanstad.nl. Een e-mail naar dat adres wordt afgeleverd bij alle trainers en bij alle (ouders van) kinderen van het team. Het teammailadres is gekoppeld aan de e-mailadressen die in de ledenadministratie staan.

E-mailadressen spelers

Ook voor alle kinderen zelf wordt een e-mailadres aangemaakt: voornaam.tussen.achternaam@vcspaanstad.nl. Een e-mail naar dat adres wordt afgeleverd bij het e-mailadres dat in de ledenadministratie staat.

Lidmaatschap

Inschrijven en opzeggen als lid van VC Spaarnestad kan via de website: www.vcspaanstad.nl. Inschrijven kan het hele jaar, opzeggen kan alleen vóór 1 juni 2021.

Contributie

De hoogte van de contributie wordt aan het begin van het seizoen vastgesteld door de algemene ledenvergadering en wordt daarna op de website gepubliceerd. De contributie wordt aan het begin van het seizoen betaald, na een e-mail van de penningmeester. Als een lid niet in staat is het bedrag in één keer te betalen, kan contact worden opgenomen met de penningmeester: penningmeester@vcspaanstad.nl.

Spelregels voor Cool-Move-Volleybal

Spelregels niveau 2:

- Er wordt rallypoint gespeeld, dus iedere fout is een punt voor de tegenpartij.
- Je blijft in het veld als je een fout gemaakt hebt, zodat er altijd 4 spelers in het veld staan, tenzij je team uit 3 spelers bestaat.
- De bal wordt vanaf de kant waar de bal na de fout is, onderhands over het net geserveerd, waarbij het net geraakt mag worden.
- Wie de bal opgepakt heeft moet de bal ook serveren.
- Als iemand fout geserveerd heeft, mag een ander daarna serveren. (i.v.m. te veel tegenpunten)
- Alle manieren van gooien zijn hier toegestaan.
- De bal vangen via een teamgenoot is ook goed.
- Na het serveren of gooien van de bal moet iedereen verplicht een plaats doordraaien.
- Je mag niet lopen met de bal.
- Speel je met 5 of 6 personen, dan wordt er doorgedraaid met de reservespeler: rechtsvoor eruit en de reservespeler rechtsachter erin.
- Na een onderhandse of bovenhandse pass (minimaal een baldikte hoog), gevangen door een teamgenoot of door de passer zelf, krijgt het team een bonuspunt.
- Het is geen fout als het net aangeraakt wordt, of als je onder het veld doorkomt. Het is niet de bedoeling dat je onder het net door, de tegenpartij bewust hindert!

Spelregels niveau 3:

- Er wordt rallypoint gespeeld: d.w.z. iedere fout levert een punt op voor de tegenstander.
- Onderhands serveren vanaf het veld waar de bal zich bevindt (snel opstellen), waarbij het net geraakt mag worden.
- Er moet onderhands of bovenhands gepast worden bij iedere bal die van de tegenpartij over het net komt, waarbij de bal door een medespeler gevangen moet worden.
- Nadat de bal gevangen is, gooit de vanger deze bal onderhands voor zichzelf omhoog en speelt hij de bal over het net op een volleybal-eigen manier: bovenhands, onderhands, smashend, tippend.
- Na het serveren of spelen van de bal over het net moet iedereen verplicht een plaats doordraaien.
- Speel je met 5 of 6 personen, dan wordt er doorgedraaid met de reservespeler: rechtsvoor eruit en de reservespeler rechtsachter erin.
- N.B. Als de vanger buiten het veld staat, kan hij met zijn onderhandse opgooi de bal een stuk naar voren gooien, zodat hij daarna de bal makkelijker over het net kan spelen.

Spelregels niveau 4

- De bal moet van achter de gehele achterlijn onderhands of bovenhands over het net geserveerd worden, waarbij het net geraakt mag worden. Sprongservice is toegestaan.
- Het team moet de bal in drie keer spelen.
- Als de eerste bal onderhands of bovenhands gepast wordt, moet de tweede bal gevangen worden en met een vang-gooi-beweging (zonder het lichaam te draaien, de voeten blijven dus op hun plaats) omhoog gespeeld worden, zodat een teamgenoot de bal over het net kan spelen.
- De maximale tijd voor een vang-gooi-beweging is 2 seconden in poule A en B. Bij de lagere poules gaan we daar coulant mee om. Wel tempo erin houden.
- Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler moet de ploeg die aan opslag is een plaats doordraaien en gaat de volgende speler serveren.
- De wisselers moeten verplicht indraaien bij de opslagplaats.
- Er wordt niet meer doorgedraaid door het team dat de bal over het net gespeeld heeft.
- De derde bal moet met een volleybal-eigen manier over het net worden gespeeld. (smash, tip, onderhands, bovenhands). Hierbij mag gesprongen worden, maar er mag niet "gedunkt" worden, de bal moet dus omhoog gespeeld worden of gesmasht.
- Netfouten worden afgefloten.
- Er mag niet geblokt worden.
- Telling: rallypoint, d.w.z. elke fout levert een punt op voor de tegenstander.

Spelregels niveau 6

- De spelers moeten de bal onderhands of bovenhands van achter de gehele achterlijn over het net serveren, waarbij het net geraakt mag worden.
- Sprongservice is toegestaan.
- Er mag geen enkele bal gevangen worden, de spelers spelen door, met kort balcontact.
- De bal moet minimaal in twee keer over het net gespeeld worden.
- Het team mag de bal maximaal drie keer spelen, daarna moet de bal over het net gaan
- De wisselers moeten verplicht indraaien bij de opslagplaats.
- Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en gaat de volgende speler serveren.
- Er mag gesmashed en geblokkeerd worden. (Armen gestrekt omhoog met een sprong is een blok)
- Telling: rallypoint d.w.z. elke fout levert een punt op voor de tegenstander.