

- Spelregels-

Niveau 3

Het veld

Het speelveld heeft de volgende afmetingen; 6 meter breed en 4,5 meter diep. Als gebruik wordt gemaakt van een badmintonveld gelden de buitenste zijlijn en voor 4,5 meter moet er een extra lijn geplakt worden. Nethoogte is 2,00 meter.

De wedstrijd

Bij CMV volleybal niveau 3 wordt per wedstrijd 1 set van 12½ minuut gespeeld. Elke set kent zijn eigen telling. Zorg ervoor dat u tijdig met het team bij het veld gereed staat. Het begin en einde van een set wordt centraal aangegeven. Als de zoemer gaat stopt de wedstrijd onmiddellijk. Het eerst genoemde team in het wedstrijdprogramma zorgt voor een scheidsrechter, het andere team zorgt voor een teller. Elk team is verplicht een leider/coach te hebben.

De competitie

Elke gewonnen set levert 2 wedstrijdpunten op. Bij gelijke setstand krijgt elk team 1 wedstrijdpunt. Bij gelijk aantal wedstrijdpunten is het scoresaldo bepalend.

De officiële regeltjes

Elke speler is in het bezit van een spelerskaart en moet aangemeld zijn als spelend lid. De spelers kaarten voor aanvang van de eerste wedstrijd bij de wedstrijdleiding tonen om deze te kunnen controleren. Mochten de spelerskaarten nog niet binnen zijn kan een spelend lid aangemeld worden bij de wedstrijdleiding met zijn naam en geboortedatum.

- Spelregels-

Niveau 3

1. Een wedstrijd wordt gestart met 3 of 4 spelers. Minder dan 3 spelers is niet toegestaan. Aan het begin van ieder punt staan er 4 spelers in het veld, de overige spelers staan buiten het veld bij de coach.
2. De begin bal (service). De begin bal mag vanaf iedere plek in het veld geserveerd worden. Er is dus geen vaste speler of positie die deze bal speelt. De begin bal (service) moet met een onderhandse service over het net worden gespeeld.
3. Wanneer de bal door een speler met een onderhandse service (begin bal) over het net wordt gespeeld, of de bal tijdens de rally over het net wordt gegooid, dan draait het hele team, met de klok mee, 1 plaats door. Dit doordraaien is verplicht.
4. Elke bal die over het net geserveerd of gegooid wordt moet met de onderhandse techniek in het eigen veld omhoog gespeeld worden. Één van de andere teamgenoten moet deze bal vangen en gooit deze bal over het net naar de tegenstander. De onderhands gespeelde bal mag niet in 1 keer over het net gespeeld worden. Het team is verplicht om twee keer te spelen (onderhands spelen en vangen + over het net gooien)
5. Speler moet het veld verlaten wanneer:
 - De onderhandse bal in 1 keer over het net wordt gespeeld
(speler die onderhands speelt moet er uit)
 - De onderhandse bal niet met twee armen gespeeld wordt
(speler die onderhands speelt moet er uit)
 - Wanneer de onderhandse bal niet vangbaar is
(speler die onderhands speelt moet er uit, dus nooit de speler er uit halen die die bal nog rennend probeert te vangen)
 - Wanneer de onderhandse bal niet gevangen wordt terwijl dit goed mogelijk was
(speler die deze bal het makkelijkst had kunnen vangen moet er uit)
 - Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, uit serveert, de bal in het net gooit of de bal aanraakt voordat deze uit is.
(speler die deze fout maakt moet er uit)
 - Wordt de bal door de tegenstander op de grond gegooid.
(speler die het dichtst bij de bal stond moet er uit)
6. Blijft één speler alleen in het veld over dan moet deze speler de bal onderhands omhoog spelen en daarna zelf vangen.
7. Één speler mag terug het veld in wanneer:
 - Wanneer de bal wordt gevangen nadat deze door een teamgenoot onderhands omhoog is gespeeld.
 - Wanneer er één speler alleen in het veld staat en zowel de bal onderhands omhoog speelt en daarna zelf vangt.
8. Zet spelers die aan de kant staan in een rij en laat steeds de eerste uit de rij het veld weer in gaan wanneer dit mag. Spelers die door een fout het veld moeten verlaten sluiten achter aan in deze rij.

9. De bal over het net gooien mag op twee manieren:
 - Bal boven het (voor)hoofd houden, armen strekken bij gooien.
 - Bal met gestrekte armen voor het lichaam houden, met gestrekte armen bal over net gooien.
10. Fouten manieren van gooien die afgefloten moeten worden zijn:
 - Bal vanuit de nek gooien.
 - Bal onder de kin houden en dan weg stoten.
 - Bal over het net gooien met een slinger worp, als armen gebogen en naast het lichaam worden geslingerd voor het gooien.
 - Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal (dunken).
11. De spelers mogen niet lopen met de bal, wanneer ze deze gevangen hebben. De bal moet dus gegooid worden vanaf de plek waar de speler de bal ving.
12. De bal mag het net raken wanneer de bal over het net wordt gegooid/ geserveerd.
13. Er hoeft niet gefloten te worden voor lijn- en netfouten.
14. Wanneer alle spelers uit het veld gespeeld zijn krijgt de tegenstander 1 punt. Er mogen opnieuw 4 spelers in het veld en het spel begint opnieuw.

Verduidelijking doordraaien en inwisselen:

