

- Spelregels-

Niveau 4

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 4 worden 2 sets van 12½ minuut gespeeld per wedstrijd. 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 4

1. Een wedstrijd / toernooi wordt gestart met 3 of 4 spelers. Minder dan 3 spelers is niet toegestaan.
2. **Er moet gefloten worden voor lijn-, voet- en netfouten.** Lijn-fout wordt gemaakt als de serverende speler met zijn voet de achterlijn raakt. Net- en voetfouten worden gemaakt als een speler het net aanraakt of de middellijn onder het net met voet en/of lichaam passeert.
3. Service: Na het fluitsignaal wordt de bal verplicht onderhands (niet bovenhands) geserveerd. De bal mag het net raken. Na 3 service beurten achter elkaar door dezelfde speler, moet het serverende team doordraaien. Er gaat dan een andere speler serveren.
4. Blokkeren is niet toegestaan.
5. Smash uit stand of met sprong is toegestaan.
6. Bestaat een team uit meer dan 4 spelers, dan moet er verplicht ingedraaid worden. Alle spelers doen dus actief mee aan het spel, niemand staat heel de set reserve. Het indraaien van wisselers gebeurt altijd bij de service plaats. Speler die indraait begint dus altijd met serveren.
7. Er mag geen enkele bal gevangen worden.
8. Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen, bij de derde keer wordt de bal over het net naar de tegenstander gespeeld. Gaat de bal er na 1 of 2 keer spelen al over, dan is het punt voor de tegenstander.
9. Het eerste en het derde bal contact mogen met zowel de onderarmse als de bovenhandse volleybal techniek gespeeld worden (niet vangen).
10. Het tweede balcontact is vangen. De speler die de tweede bal vangt moet deze met een vloeiende vang-gooi beweging naar een ander teamlid gooien.
De vloeiende vang-gooi beweging kan op 4 manieren worden uitgevoerd:
 - Met gestrekte armen bovenhands vangen en voorwaarts gooien. Dus recht voor uit gooien.
 - Met gestrekte armen bovenhands vangen en achterwaarts over het hoofd gooien.
Dus recht naar achteren gooien.
 - Met gestrekte armen bovenhands vangen, de knieën licht buigen (in veren), bij gooien zowel de knieën als de armen strekken.
 - Met gestrekte armen onderhands vangen en vanuit een hoek gooien.
11. Tijdens de vang-gooi beweging mag de speler niet:
 - Omdraaien
 - Lopen met de bal
 - De bal langer dan 2 seconden vast houden
 - De bal over het net gooien. (de bal moet naar een teamlid, die de bal dan boven- of onderhands over het net speelt)
12. Er wordt **niet** meer doorgedraaid als de bal over het net gaat. Je blijft dan gewoon op je positie staan. Er wordt **wel** doorgedraaid als team een punt maakt, en hierdoor mag gaan serveren. Na 3 service beurten achter elkaar door dezelfde speler, moet het serverende team ook **wel** doordraaien. Er gaat dan een andere speler serveren.