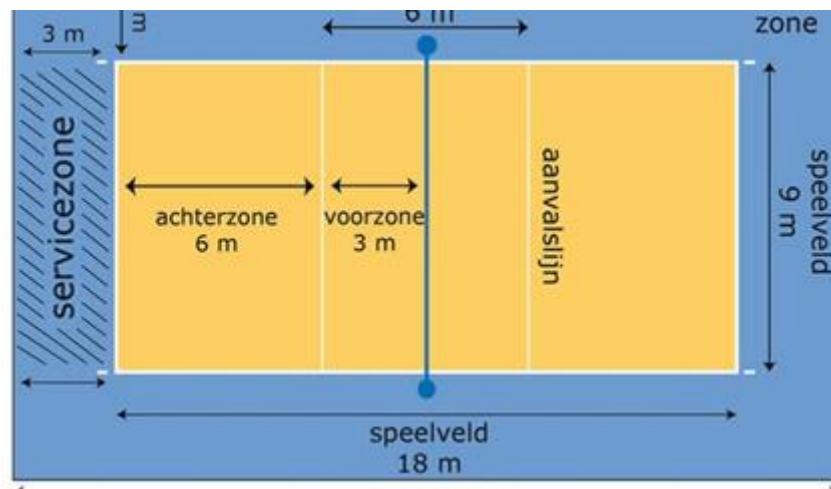


VOLLEYBAL



IS DE BAL IN OF UIT?

IN

De bal is in als hij:

het speelveld van een team raakt, dus ook als de bal op de zijlijnen of op de achterlijnen van het speelveld terechtkomt.

UIT

De bal is uit als hij:

- de grond raakt buiten de lijnen van het speelveld
- een voorwerp buiten het speelveld, het plafond of een persoon die niet aan het spel deelneemt, raakt
- een antenne, paal of het net buiten de zijbanden raakt
- buiten de antennes om (of het verlengde daarvan) naar het speelveld van je tegenstander gaat
- onder het net door naar het speelveld van je tegenstander gaat

MAG DE BAL HET NET RAKEN?

De bal mag het net altijd raken. Dit betekent:

- bij het onderling overspelen
- bij het spelen van de bal over het net
- bij de service

MAG EEN SPELER HET NET AANRAKEN?

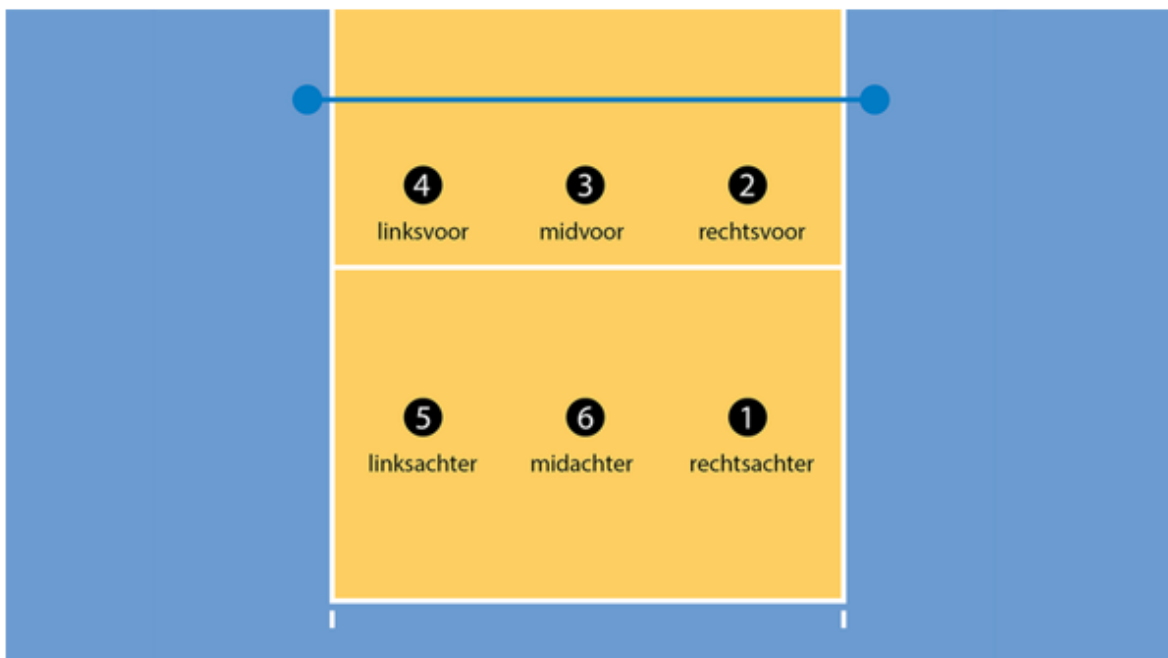
Als de bal in de buurt is mag je het net **niet** aanraken. |

HOE STELT JE TEAM ZICH OP?

Op het moment dat de serveerder de bal serveert, staan alle spelers van beide teams in hun servicevolgorde op hun eigen speelhelft. In de afbeelding zie je de servicevolgorde.

De 3 spelers die langs het net staan opgesteld zijn de voorspelers. Ze staan op de posities 4 (linksvoor), 3 (midvoor) en 2 (rechtsvoor). De andere 3 spelers zijn de achterspelers. Zij staan op de posities 5 (linksachter), 6 (midachter) en 1 (rechtsachter).

Nadat de bal is geserveerd mogen de spelers zich verplaatsen en elke positie op hun eigen speelhelft en in de vrije zone innemen.



WANNEER DRAAI JE DOOR?

Elke keer als de service naar het andere team gaat, draait het team dat de service krijgt eerst één positie door. Je draait met de wijzers van de klok mee.

Zodra de bal is opgeslagen mogen de spelers zich verplaatsen en elke positie in hun eigen speelhelft en in hun eigen vrije zone innemen.

HOE SPEEL JE DE BAL?

- Ieder team speelt de bal in zijn eigen speelruimte en vanuit zijn eigen speelhelft.
- Ieder team mag de bal maximaal 3 keer aanraken voordat deze over het net gespeeld wordt. Het aanraken door een blok telt hierbij niet mee.
- Je mag de bal niet 2 keer achter elkaar aanraken, tenzij je de bal de 1e keer aanraakt door middel van een blok.
- Bij het blokkeren mogen twee of drie spelers de bal tegelijkertijd aanraken. Dit telt als 1 aanraking.
- De bal mag ieder deel van je lichaam raken.
- De bal mag tegelijkertijd meerdere delen van je lichaam raken.
- Je mag de bal niet vangen en/of gooien.

SQUASH

Het spel

Speel om en om de bal. Het spel stopt als:

- De bal op of boven de rode lijn uitkomt, de bal is dan uit (soms zijn de lijnen blauw, wit geel of groen)
- De bal op of onder de tin komt, de bal is dan down.
- De bal 2x stuit voor je slaat, of 2x op je racket komt, dan is de bal not up.

Toss met het racket wie de opslag mag beginnen.



De opslag

Je mag kiezen of je van links of rechts met de opslag begint. Bij de opslag moet minstens 1 voet binnen het serveervak staan, zonder daarbij een lijn te raken, de andere voet mag overal staan.

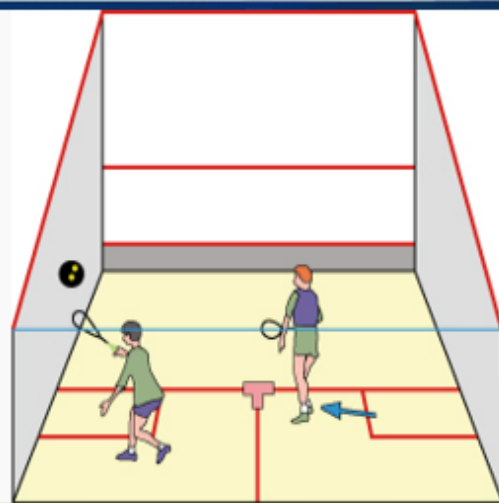
Sla de bal op de voormuur boven de serveerlijn en onder de uitlijn (en daarna eventueel op de zijmuur). De bal moet dan in het ontvangsvak komen en mag daarbij de rode lijnen 1 en 2 niet raken.



De ontvangst

De ontvanger mag overal staan, als hij de serveerder maar niet in de weg staat. De beste plaats is in het midden van het ontvangsvak. Je kan de bal meteen (zonder stuit) slaan of eerst 1 maal laten stuiten en dan slaan. Verdedig door de bal hoog achterin te slaan (lengteslag of cross lob). Val aan met een snelle slag.

De serveerder mag naar het midden van de baan, bij de "T", mits hij de ontvanger niet hindert als deze gaat slaan.



Puntentelling

De officiële puntentelling is de **puntperrally**. Als je een rally wint, krijg je er een punt en mag je (weer) serveren. Als je aan service was gebleven, moet je wel serveren vanuit het andere serveervak.

Een game win je als je als eerste 11 punten behaalt. Bij 10-10 verleng je tot iemand 2 punten meer heeft (2 punten verschil).

De wedstrijd (match) win je door als eerste 3 games te winnen (best of 5 games).