

Niveau 1 / 2:

- Veldafmeting: 4 ½ bij 6 meter
- Nethoogte: 2 meter
- Een team bestaat uit 3 of 4 spelers, per wedstrijd wordt gekozen of er met 3 of 4 spelers gespeeld wordt.
- Wanneer je ervoor kiest om met drie spelers te spelen is het niet toegestaan gedurende die wedstrijd toch met vier spelers te gaan spelen.

Aanvang/beginbal:

- De bal wordt vanaf elke plaats in het veld verplicht met een onderhandse opslag over het net geslagen, waarbij de bal het net mag raken. Op de plaats waar een fout gemaakt werd, wordt opgeslagen.
- Als voorspeler mag je de bal eerst naar een achter speler gooien, die vervolgens begint met de opslag.
- Niveau 1 mag onderhands opgooien, het net mag daarbij door de bal geraakt worden.
- De scheidsrechter hoeft geen fluitsignaal te geven bij de beginbal.

Spelregels:

- Wanneer een speler de bal met een onderhandse opslag over het net speelt of de bal in de rally over het net gooit, dan draait de hele ploeg waartoe de speler behoort, met de klok mee een plaats door, inclusief de spelers die op dat moment naast het veld staan. Doordraaien is verplicht.
- De spelers naast het veld draaien tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
- De speler die het langste buiten het veld staat draait als eerste in.
- De spelers mogen niet lopen met de bal.
- De bal mag het net raken.
- De bal moet over het net worden gegooid vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de lijnen van het veld.
- De bal moet in één keer over het net gegooid worden als je de bal vangt, dus niet overgooien naar een teamgenoot.
- De bal mag via aanraking van een teamgenoot gevangen worden.
- Techniek van gooien:
 - Onderarms met gestrekte armen langs het lichaam
 - Boven het hoofd wegstoten met twee handen
 - Op het moment dat de sporter de bal vangt, hij / zij de voeten laat staan zoals ze op dat moment staan. Vanuit die houding mag de bal over het net worden gegooid.
 - Als ze achter om in het veld staan dan mogen ze zich omdraaien.
 - De vanggooi-beweging is één vloeiende beweging. De bal wordt tussen de handen geklemd, in één beweging naar beneden geduwd en weer weggegooid.
- Mocht de bal op de grond vallen wordt het spel direct hervat door de speler die dicht bij de bal staat.
- Lijn- en net fouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Telling:

- Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, de bal in het net gooit, uit serveert, de bal aanraakt voordat deze uit is betekend dat het één punt voor de tegenpartij is.
- Wordt de bal bij de tegenstander binnen het veld op de grond gegooid, krijgt het scorende team één punt.
- Bonuspunt
Wanneer je de bal die over het net heen komt onderarms speelt en zelf vangt, of een teamgenoot vangt jouw bal, wordt er een bonuspunt toegekend. Het onderarms spelen moet zo uitgevoerd worden dat de bal minimaal boven het eigen hoofd uit gespeeld wordt voordat je de bal zelf opvangt.

Niveau 3:

- Veldafmeting: 4 ½ bij 6 meter
- Nethoogte: 2 meter
- Een team bestaat uit 3 of 4 spelers, per wedstrijd wordt gekozen of er met 3 of 4 spelers gespeeld wordt.
- Wanneer je ervoor kiest om met drie spelers te spelen is het niet toegestaan gedurende die wedstrijd toch met vier spelers te gaan spelen.

Aanvang/beginbal:

- De bal mag vanaf elke plaats in het veld onderhands over het net geserveerd worden waarbij de bal het net mag raken.
- Als voorspeler mag je de bal eerst naar een achterspeler gooien, die vervolgens begint met de opslag.
- De scheidsrechter hoeft geen fluitsignaal te geven bij de beginbal.

Spelregels:

- Wanneer een speler de bal met een onderhandse opslag over het net speelt of de bal in de rally over het net gooit, dan draait de hele ploeg waartoe de speler behoort, met de klok mee een plaats door, inclusief de spelers die op dat moment naast het veld staan.
- Doordraaien is verplicht.
- De spelers die naast het veld staan draaien tijdens de rally van buiten het veld in op een vaste plek.
- De speler die het langst buiten het veld staat, draait als eerste in.
- De spelers mogen niet lopen met de bal.
- De bal mag het net raken.
- Elke bal die over het net gegooid of opgeslagen wordt, moet door de tegenstander met twee armen via de onderarmse techniek aan de eigen kant omhoog gespeeld worden. Een teamgenoot vangt de onderarms opgespeelde bal en gooit de bal over het net naar de tegenstander.
 - De onderarms gespeelde bal mag niet in één keer over het net gespeeld worden. Is dit het geval dan krijgt de tegenstander één punt.
 - Wanneer een speler de bal onjuist onderarms speelt (niet met twee armen en/of buiten bereik van teamgenoten) dan krijgt de tegenstander één punt.
 - Een team is verplicht om twee keer te spelen (onderarms spelen en over het net gooien).
 - Een redding met 1 arm, alleen bij een moeilijke bal wordt niet afgefloten
- De bal mag via aanraking van een ander teamgenoot gevangen worden.
- De bal moet over het net gegooid worden vanaf de plaats waar de bal gevangen is. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de lijnen van het veld.
- Techniek van gooien:
 - Onderarms met gestrekte armen langs het lichaam
 - Boven het hoofd wegstoten met twee handen
 - Op het moment dat de speler de bal vangt, hij / zij de voeten laat staan zoals ze op dat moment staan. Vanuit die houding mag de bal over het net worden gegooid. Als ze verkeerd om in het veld staan mogen ze zich omdraaien.
 - De vanggooi-beweging is één vloeiende beweging. De bal wordt tussen de handen geklemd, in één beweging naar beneden geduwd en weer weggegooid.
- Fouten die moeten afgefloten worden zijn:
 - Een bal vanuit de nek gooien.
 - Een bal van onder de kin wegstoten.
 - Het uitvoeren van een slingerworp.
- Mocht de bal op de grond vallen wordt het spel direct hervat door de speler die dicht bij de bal staat.
- Het in sprong over het net naar beneden gooien van de bal (dunken) is niet toegestaan.
- Lijn- en netfouten worden op dit niveau niet afgefloten.

Telling:

- Wanneer een speler de bal laat vallen, de bal uit gooit, uit serveert, de bal in het net gooit, de bal aanraakt voordat deze uit is of de bal onjuist onderarms speelt, krijgt de tegenstander één punt.
- Wordt de bal bij de tegenstander op de grond gegooid, dan krijgt het scorende team één punt.
- **Bonuspunt:**
Wanneer je de tweede bal, nadat je deze gevangen hebt, voor jezelf opgooit en via een volleybaltechniek, door bovenhands met 2 handen over het net te spelen krijg je een bonuspunt.
Deze bonus punt telt alleen als de bal goed gespeeld wordt over het net en in het veld van de tegenstander.

Niveau 4:

- Veldafmeting: 4 ½ bij 6 meter
- Nethoogte: 2 meter
- Een team bestaat uit 3 of 4 spelers
- Wanneer je ervoor kiest om met drie spelers te spelen is het niet toegestaan gedurende die wedstrijd toch met vier spelers te gaan spelen.
- Als een team uit meer dan drie spelers bestaat, maar je kiest er voor om met drie spelers in het veld te spelen, dient er verplicht te worden ingedraaid.

Aanvang/beginbal:

- Na het fluitsignaal van de scheidsrechter moeten de spelers de bal vanaf de (gehele) achterlijn onderhands over het net serveren. Hierbij mag het net geraakt worden.
- De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling of rechtsachter positie (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels:

- Het team is verplicht de bal in drie keer te spelen.
- Het eerste en derde balcontact mag met zowel de onderarmse als de bovenhandse techniek gespeeld worden.
- De 2^e bal moet gevangen worden en met een verplicht vloeiende en niet-onderbroken vang en gooi beweging verder gespeeld worden. Dit kan op de volgende manieren:
 - Met gestrekte armen onderarms vangen en voorwaarts gooien.
 - Met gestrekte armen onderarms vangen en achterwaards over het hoofd gooien.
 - Met gestrekte armen onderhands vangen en vanuit een hoek gooien
 - Met gestrekte armen boven het hoofd vangen, inveren en uitstoten. Voorwaarts en achterwaarts.
 - Diegene die de bal vangt mag vanuit de vangpositie niet meer zijn voeten verplaatsen maar wel zijn bovenlichaam draaien en moet vanuit deze houding de bal naar speler 3 opgooien.
 - De vanggooi-beweging moet in een vloeiende beweging plaatsvinden. De bal wordt tussen de handen geklemd, in één beweging naar beneden geduwd en weer weggegooid.
- Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler niet lopen met de bal.
- Tijdens de vanggooi- of vangstootbeweging mag de speler de bal maximaal 2 seconden vasthouden (1 seconde om te vangen en 1 seconde om te gooien)
- Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler, moet de ploeg aan opslag een plaats doordraaien en slaat de volgende speler op.
- Indien een team uit meer spelers bestaat dan 3 of 4 die in het veld staan, moet er verplicht ingedraaid worden.
- Het indraaien van een wisselspeler gebeurt altijd op de opslagplaats als een nieuwe speler moet gaan opslaan.
- Smash uit stand, pushbal of smash in sprong is toegestaan.
- Blokkeren is niet toegestaan.
- Wisselers draaien in op de serviceplaats.
- Lijn en netfouten worden afgefloten.

Telling:

De telling gaat volgens het rallypoint systeem.

Dat wil zeggen dat elke fout een punt oplevert voor de tegenstander.

op

Niveau 6:

- Veldafmeting: 6 bij 6 meter
- Nethoogte: 2 meter
- Een team bestaat uit 3 of 4 spelers
- Wanneer je ervoor kiest om met drie spelers te spelen is het niet toegestaan gedurende die wedstrijd toch met vier spelers te gaan spelen.
- Als een team uit meer dan drie spelers bestaat, maar je kiest er voor om met drie spelers in het veld te spelen, dient er verplicht te worden ingedraaid.

Aanvang/beginbal:

- Na het fluitsignaal van de scheidsrechter moeten de spelers de bal vanaf de (gehele) achterlijn onderhands of bovenhands over het net serveren. Hierbij mag het net geraakt worden.
- De speler die op de "mid-achter positie" (ruitopstelling of rechtsachter positie (vierkantopstelling) komt, moet serveren.

Spelregels:

- Op dit niveau moet er "echt" gevolleybald worden, er wordt geen enkele bal meer gevangen.
- De bal moet in minimaal twee keer maar in maximaal drie keer over het net naar de tegenstander gespeeld worden.
- **Bonuspunt in de B poule:**
Het team dat de bal drie keer weet over te spelen krijgt een bonuspunt. Dit bonuspunt wordt direct gegeven tijdens de lopende rally, indien de bal over het net en in het veld van de tegenstander wordt gespeeld. Er kunnen tijdens één rally meerdere bonuspunten worden gescoord door beide teams. Reeds behaalde bonuspunten, voor 3 keer spelen, blijven bij een dubbele fout gehandhaafd.
- De opslag wordt onderhands of bovenhands uitgevoerd.
- Een sprongservice is alleen toegestaan in de A-poule.
- Na drie opslagbeurten achter elkaar door dezelfde speler wordt er doorgedraaid en opgeslagen door de volgende speler.
- Wisselplayers draaien in op de serviceplaats
- Smash uit stand, pushbal of smash in sprong is toegestaan.
- Blokkeren mag.
- Lijn en netfouten worden afgefloten.

Telling:

De telling gaat volgens het rallypoint systeem.

Dat wil zeggen dat elke fout een punt oplevert voor de tegenstander.

Om het drie keer spelen te stimuleren kunnen er bonuspunten verdiend worden in de B poule.