

## Rookie 1 – Regeln GSGL

Rookie 1 ist die erste Stufe, in der alle Kontakte durch Volleyballhandlungen gespielt werden. Das bedeutet für die Spieler:innen, dass sie unter grösserem Zeitdruck als im Kids Volley handeln müssen. Das Ziel des Teams in dieser Stufe ist, den Spielaufbau so zu steuern, dass der dritte Ballkontakt als Angriffsschlag (Schlag im Stand) ausgeführt werden kann. Die Spieler:innen lernen, dass Volleyball ein Angriffsspiel ist, das viel Mut erfordert! Die Trainer:innen unterstützen sie dabei mit dem entsprechenden Coaching. In folgender Tabelle werden die für Rookie 1 spezifischen Regeln erklärt.

Spielefeldgrösse	Länge 13.4 m x Breite 6.1 m (Badmintonfeld)
Netz	Längsnetz (Volleyball oder Badminton), Höhe 2.0 m
Spieldauer	12 Minuten pro Spiel
Spielball	Leichter Ball, School Ball (210 g) z. B. Mikasa VS123WSL oder Mikasa V345W
Spielsystem	3:3, 3–3 mit Spitze hinten
Minimale Teamgrösse	3 Spieler:innen pro Team
Empfohlene Teamgrösse	4 Spieler:innen pro Team
Spielberechtigung	Kernalter 11–14 Jahre
Lizenz	min. Mini U14–Lizenz (ML) oder dem Alter entsprechende Volleyballlizenz
Geschlecht	Gemischt
Einsatzregeln	Beulensystem: das heisst, dass alle Spieler:innen in die Rotation integriert werden. Nach dem Zurückerlangen des Punktes verlässt eine Person das Feld und eine andere kommt aus der «Beule» wieder aufs Feld zurück.
Rotation	Rotation nach Volleyballreglement.
Zählweise	Rally Point System (bis Zeit abgelaufen ist)
Spezielle Regeln	<b>Kontakte aus der Annahme</b> Im Spielaufbau aus Annahme sind 3 Ballberührungen Pflicht. Aus der Verteidigung kann frei gespielt werden (1, 2 oder 3 Kontakte).  <b>Serviceregeln</b> Nach 3 aufeinanderfolgenden Services wird rotiert. Der Service muss von der Servicelinie erfolgen.  <b>Time-Outs</b> Es sind keine Timeouts erlaubt.
Spieleitung	Es gibt keine Spieleitung. Ein Teammitglied zählt die Punkte. Die Betreuer:innen der Teams coachen die Spieler:innen bei Unstimmigkeiten, lassen aber sie entscheiden.