

Het spel

- Het spel wordt gespeeld op een volleybalveld. De nethoogte is 2m36 cm. Er zijn twee ploegen van elk 5 spelers (**nieuw**).
- Het spel begint door het opgeven van de bal (service) van achter de achterlijn van het veld. De volledige breedte van het veld mag daarvoor gebruikt worden. Opgeven betekent de bal ineens over het net gooien, de bal mag hierbij het net raken.
 - De speler die de bal opgeeft, wacht hiermee totdat de scheidsrechter een fluitsignaal heeft gegeven.
 - Valt de bal buiten de lijnen zonder door een tegenspeler te zijn geraakt, dan gaat de service over naar de andere ploeg, die tevens een punt krijgt.
 - Gaat de bal normaal over het net, dan moet hij door iemand van het andere kamp worden opgevangen en doorgegeven aan een tweede speler, die hem weer aan een derde, of terug naar de eerste, doorspeelt.
 - Wie als derde de bal krijgt, mag nog twee stappen doen en moet de bal dan met beide handen weer over het net gooien.
 - **Nieuw**: de speler die de bal over het net gooit, **moet** met beide voeten op de grond blijven en de bal met een boog over het net gooien, m.a.w. er mag niet 'gesmasht' worden.
 - Er is géén fout wanneer de derde speler de bal zodanig werpt, dat die wel het net raakt, maar er toch over gaat.
- **Nieuw**: Tijdens het spel mag geen enkel deel van het net worden aangeraakt door de spelers. Het is niet toegelaten om onder het net in de ruimte van de tegenstander in te dringen, d.w.z. over de middellijn en door het denkbeeldige verticale vlak van de middellijn tot de onderrand van het net.
- De bal laten afketsen op het lichaam, de bal laten afketsen op de voet, de bal doortoetsen, de bal doorgeven binnen de eigen ploeg met 1 hand, met twee gelijktijdig de bal grijpen, is allemaal toegelaten, mits de bal maar door de derde speler op de juiste wijze over het net wordt gebracht, d.w.z. met twee handen.
- Er wordt gespeeld volgens een rally-point systeem, d.w.z. dat er verandering van service is wanneer de ploeg die aan service is een fout maakt of de ploeg die niet aan service is een punt maakt.
- Een ploeg maakt een punt wanneer:
 - de bal na opslag rechtstreeks in het andere kamp op de grond valt
 - ze de uit het andere kamp terugkomende bal kan opvangen en na twee passen in eigen rangen de bal in het andere kamp op de grond kan gooien
 - iemand van het andere kamp een fout maakt (de bal aanraakt en laat vallen binnen of buiten de lijnen, de bal buiten de lijnen werpt of tegen het net gooit).
 - wanneer de opslag van de andere ploeg in het net blijft of rechtstreeks buiten wordt geworpen
- Bij verandering van service schuiven alle spelers één plaats op in wijzerzin.

Het toernooi

- Het spel wordt gespeeld naar punten, afhankelijk van het aantal inschrijvingen. Ter plaatse wordt het wedstrijdschema toegelicht.
- Mits toestemming van de scheidsrechter kunnen naar believen spelers worden gewisseld.

- Spelers die deelnemen aan de volleybalcompetitie, worden niet toegelaten tot de netbalcompetitie. Spelers blijven bij hun ploeg en mogen worden niet ingezet worden om andere ploegen te versterken.
- Ploegen met slechts 4 spelers worden niet verplicht forfait te geven.
- Het is toegelaten om met maximum 1 begeleider als speler op het terrein te staan.

Puntentelling

- Puntentelling voor de wedstrijden (tijdens de voorronde – tenzij anders gecommuniceerd door de organisatie):
 - 3 punten bij winst
 - 1 punt indien gelijk
 - 0 punten bij verlies
- Bij ex-aequo (in punten) na de voorronde wordt gekeken naar
 1. het onderling resultaat
 2. het aantal gewonnen wedstrijden
 3. het setsaldo (# gewonnen sets - # verloren sets)
 4. het aantal gewonnen sets
 5. het puntensaldo (# gemaakte punten - # gemaakte punten tegenstanders)