

Regeln:

- Ein Spiel geht bis 15 Punkte (es müssen 2 Punkte Abstand bestehen). Es werden maximal 10 min pro Match gespielt. Nach 10 min oder nachdem die erste Mannschaft 15 Punkte erreicht, wird die Spielfeldseite gewechselt. Sieger ist das Team, das zuerst 15 Punkte erreicht oder nach Ablauf der 10 Minuten mit zwei Punkten Abstand führt. Ist die Zeit abgelaufen und kein Team führt mit zwei Punkten Abstand, so spielen die Teams im „Sudden Death“ Modus. Das bedeutet, es gewinnt die Mannschaft, die zuerst mit zwei Punkten führt.
- jeder Punkt zählt und führt zum Angabenwechsel zum Sieger des Punktes,
- der Ball darf mit allen Körperteilen, außer mit der Schulter, dem Arm und der Hand gespielt werden
- das Spielfeld wird durch ein Netz in zwei Hälften geteilt
- die Grund- und Seitenlinien sind Teil des Spielfeldes
- jede Netzberührung des Balles und der Spieler werden als Fehler gewertet und führen zum Punktgewinn für den Gegner

Anzahl der maximalen Bodenkontakte des Balles:

- es ist 1 Bodenkontakt erlaubt
- während des Spiels muss der Ball, nachdem er das Netz überquert hat, nicht zuerst auf dem Boden aufkommen, bevor er gespielt werden darf

Anzahl der maximalen Körperberührungen des Balles:

- Körperberührungen: 3 (**die abwechselnd erfolgen müssen**)
- der Ball darf nur innerhalb des Spielfeldes auf den Boden aufkommen
- kommt der Ball außerhalb des Spielfeldes auf dem Boden auf, verliert die Mannschaft, die den Ball zuletzt berührt hat, den Punkt
- das Netz darf von keinem Spieler berührt werden, auch wenn der Ballwechsel bereits beendet wurde
- der Ball wurde nur korrekt gespielt, wenn er direkt über das Netz (**nicht vorher auf den Boden aufsetzt**) gespielt wurde und im gegnerischen Feld aufkommt bzw. angenommen wird

- während des Spiels ist es nicht erlaubt, das gegnerische Bein, welches beim Spielen des Balles über das Netz in die eigene Spielhälfte gelangen kann, mit dem Körper wegzustoßen
- Blocks sind nicht zulässig
- der Aufschlag wird mit dem Fuß, als Dropkick, hinter der Grundlinie ausgeführt,

Zulässige Arten des Aufschlages:

- als Drop-Kick
- weder der Ball noch der Fuß darf dabei das Spielfeld (inkl. Linien) bei der Ausführung des Services berühren
- der Ball muss über das Netz gespielt werden und innerhalb des Feldes des Gegners aufkommen oder direkt angenommen werden,
- **Netzroller sind unzulässig,**
- der Aufschlag wird immer von der Mannschaft ausgeführt, die den Punkt gewonnen hat, im strengen Wechsel der Teammitglieder,
- ein direktes Zurückspielen des Balles nach dem Aufschlag ist nicht gestattet,