LES TECHNIQUES DU JOUEUR

Le service :
Au coup de sifflet de l'arbitre, le joueur placé derrière sa ligne de fond fait la mise en jeu par un service.
Il a huit secondes pour engager.

Il lance la balle en l'air puis la frappe afin de l'envoyer par dessus le filet dans le camp adverse.

Le joueur reste au service tant que son équipe gagne l'échange de jeu.
Le ballon touchant le filet avant de passer dans le camp adverse (« let ») est jugé valable.

La manchette de réception :
Action de contact de la balle avec les avants-bras sur une trajectoire de balle du service.

Le passeur :
Le passeur organise le jeu, choisit les combinaisons et distribue des ballons à ses attaquants.
Il reçoit la balle, qu'il prend au dessus du front et la transmet à deux mains vers un de ses attaquants..

Le smash :
Après une courte course d'élan (sur 2 à 3 appuis) l'attaquant fait un saut en arrière de la balle, arme son bras, fléchit son coude et frappe la balle en cassant le poignet.

La défense arrière :
Le défenseur cherche à glisser sous la balle en avançant les bras et en relâchant les avants-bras pour absorber la puissance du smash adverse.

Le plongeon :
Le défenseur sauve la balle avant qu'elle ne touche le sol en glissant la main dessous.

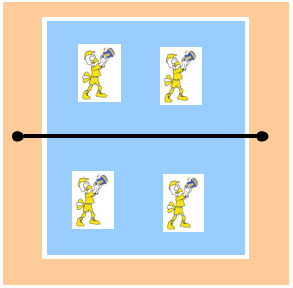
Le contre :
Réalisé avec 1, 2 ou 3 joueurs, il tente d'empêcher le ballon de passer ou de le freiner volontairement pour que la défense arrière puisse le récupérer plus facilement.

La technique consiste à sauter à contre temps de l'attaquant en levant les bras et en écartant les doigts.

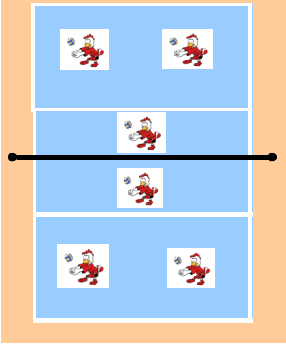
Le Libéro :
Joueur spécialiste des secteurs de la défense et de la réception, il ne peut pas servir, ni smasher et ses possibilités de passes sont réduites.
Il est reconnaissable grâce à son maillot de couleur contrastée.
Le libéro peut remplacer n'importe quel joueur de la ligne arrière.
Ses remplacements sont illimités, cependant, il doit y avoir au moins un échange entre chaque rentrée et sortie.

LE MINI-VOLLEY

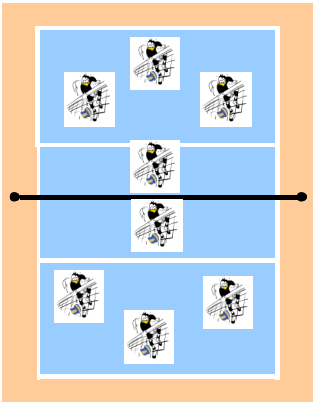
Jeu en 2x2
M11



Jeu en 3x3
M12/M13



Jeu en 4x4
M13/M15



Catégories Ages	Classes	Jeu Remplaçants	Hauteur du filet Garçons	 Filles	Dimension du terrain
Seniors 21 ans et +		**6x6** 6	**2,43m**	**2,24m**	**9m x 9 m**
Espoirs 21 ans et -		**6X6** 6	**2,43m**	**2,24m**	**9m x 9 m**
Juniors 19 ans et -	**Term.**	**6X6** 6	**2,43m**	**2,24m**	**9m x 9 m**
Cadets 17 ans et -	**2nd/1ère**	**6X6** 6	**2,35m**	**2,24m**	**9m x 9 m**
Minimes 15 ans et -	**4è/3è**	**4X4** 4	**2,24m**	**2,10m**	**7,5m x 7,5m**
Benjamins 13 ans et -	**6è/5è**	**3X3** 2	**2,10m**	**2,10m**	**6m x 6m**
Poussins 11 ans et -	**CM1/CM2**	**2X2** 1	**2,00m**	**2,00m**	**4,5m x 4,5m**

BEACH VOLLEY

Le 2 contre 2 est une discipline olympique

* Terrain de 8 m sur 16 m
* Hauteur de filet : 2,24 m pour les femmes
  2,43 m pour les hommes
* 40 cm de sable d'épaisseur minimum

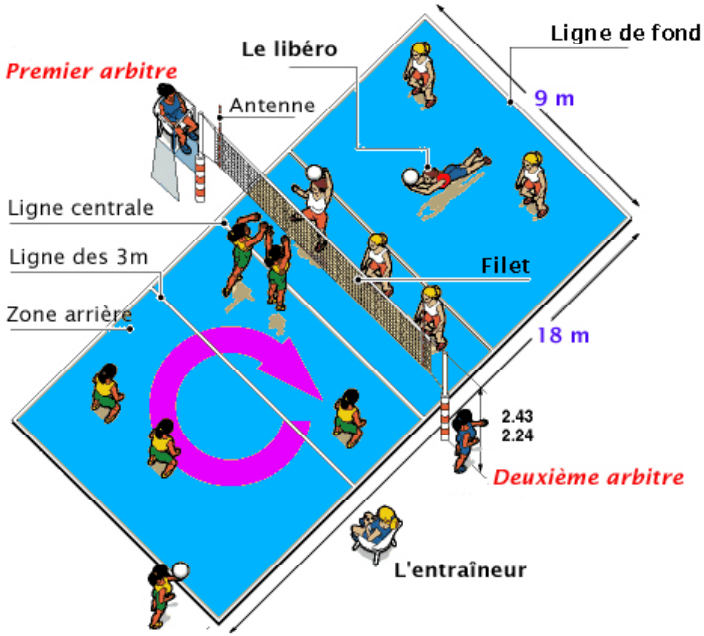
LES RÈGLES DU JEU:

- Equipe de 2 joueurs, sans remplaçant, ni coach
- Match en 2 sets gagnants de 21 points (set décisif en 15 points)
- 2 temps morts de 30 secondes par set
- Changement de terrain tous les 7 points
- La passe doit se faire dans l'axe des épaules si elle passe le filet
- La réception doit se faire en manchette
- Les feintes à l'attaque (balles poussées) sont interdites, les balles doivent être frappées
- La première touche du contre compte pour une touche de balle
- La défense est libre sur attaque forte (le ballon peut être légèrement tenu)

LE VOLLEY-BALL

Sur un terrain de jeu divisé par un filet, deux équipes, de six joueurs chacune, font circuler la balle (3 touches maximum, en plus du contact du contre) avant de l'envoyer, par dessus le filet, pour la faire tomber dans le camp opposé.
Le joueur n'a pas le droit de saisir 2 fois de suite la balle (excepté au contre).

Pour gagner un match, l'équipe doit remporter 3 sets. Un set (à l'exception du 5è) est gagné par l'équipe qui marque la première 25 points avec une avance d'au moins 2 points sur l'autre équipe. En cas d'égalité (24-24), le jeu continue jusqu'à ce qu'un écart de 2 points soit atteint (26-24, 27-25..). En cas d'égalité de sets (2-2), le set décisif (5è) est joué en 15 points avec 2 point d'écart.



La rotation :
Au début de chaque set, l'entraîneur donne au second arbitre l'ordre dans lequel son équipe se placera sur le terrain.
Quand l'équipe recevante gagne l'échange, elle marque un point et obtient le droit de servir. Ses joueurs effectuent une rotation en se déplaçant d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre.

LE GUIDE DU VOLLEY-BALL

FFvolley Comité Isère

Maison des Sports **7 rue de l'Industrie 38327 EYBENS**

Tél: 04 76 43 40 28 Email: cd38.volley@gmail.com