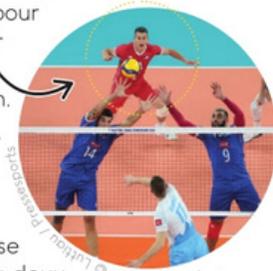


LES 5 COMMANDEMENTS DU VOLLEY-BALL

Avec ces **règles de base**, tu pourras t'amuser sur la plage ou suivre les exploits des champions olympiques français cet été.

1 À 6 tu joueras

Chaque équipe est composée de **6 joueurs** : deux réceptionneurs-attaquants, deux centraux, un passeur et un attaquant. Un joueur porte un maillot différent de ses coéquipiers, c'est le **libero**. Il peut entrer sur le terrain à tout moment, à la place d'un membre de son équipe, pour effectuer une réception.



2 En 3 manches tu gagneras

Pour marquer un point, il faut envoyer le ballon au sol dans le terrain de l'équipe adverse ou profiter d'une faute des adversaires. **Un match se gagne en 3 manches**. Chaque manche se dispute en **25 points** avec deux points d'écart. En cas d'égalité à deux sets partout, les équipes jouent un **cinquième set** en 15 points avec deux points d'écart.

3 Très haut tu sauteras

Les joueurs et joueuses de volley sont grands et sautent haut. Pour les hommes adultes, le haut du filet est à **2,43 mètres** du sol ; pour les femmes, à **2,24 mètres**.

Chez les moins de 11 ans, le filet est à **1,95 mètre** du sol, c'est déjà bien au-dessus de la tête !

4 3 passes au maximum tu feras

Chaque équipe peut effectuer **trois touches de balle au maximum** pour envoyer la balle dans le camp adverse. Généralement, on compte **une réception, une passe et une attaque**. On peut frapper la balle avec toutes les parties du corps.

5 Jamais le filet tu ne toucheras

Si un joueur ou une joueuse touche le filet, **le point est donné à l'adversaire**.

→ LE SAIS-TU ?

Le volley assis est une variante adaptée aux personnes handicapées. C'est une discipline des Jeux paralympiques.

La manchette est essentielle en volley-ball. Hélène Cazaute est réceptionneuse en équipe de France. Elle t'explique comment réussir ce geste technique.



" QUAND ON PREND LE BALLON EN DESSOUS DES ÉPAULES, ON FAIT CE QU'ON APPELLE UNE MANCHETTE : ON CRÉE UNE PLATEFORME AVEC SES BRAS POUR FRAPPER LA BALLE. "

" ON FAIT UNE MANCHETTE QUAND LE BALLON NE NOUS PERMET PAS DE FAIRE UNE PASSE, QU'IL EST TROP BAS OU TROP RAPIDE. "

1 Le PLACEMENT DU CORPS

Tes pieds sont légèrement écartés et tes jambes fléchies. Tu te places en face de ta cible, c'est-à-dire en face de là où tu veux envoyer la balle. Pour prévenir tes coéquipiers que tu vas prendre la balle, tu peux dire « J'ai ».

2 La POSITION DES BRAS ET DES MAINS

La balle sera réceptionnée sur une plateforme créée par tes bras. Il faut que tu aies les bras bien tendus devant toi et les mains jointes. Il y a plusieurs techniques pour placer tes mains.



On peut avoir les deux paumes de la main qui regardent le plafond, elles sont croisées et les pouces ramenés au centre.

3 La PRISE DE BALLE

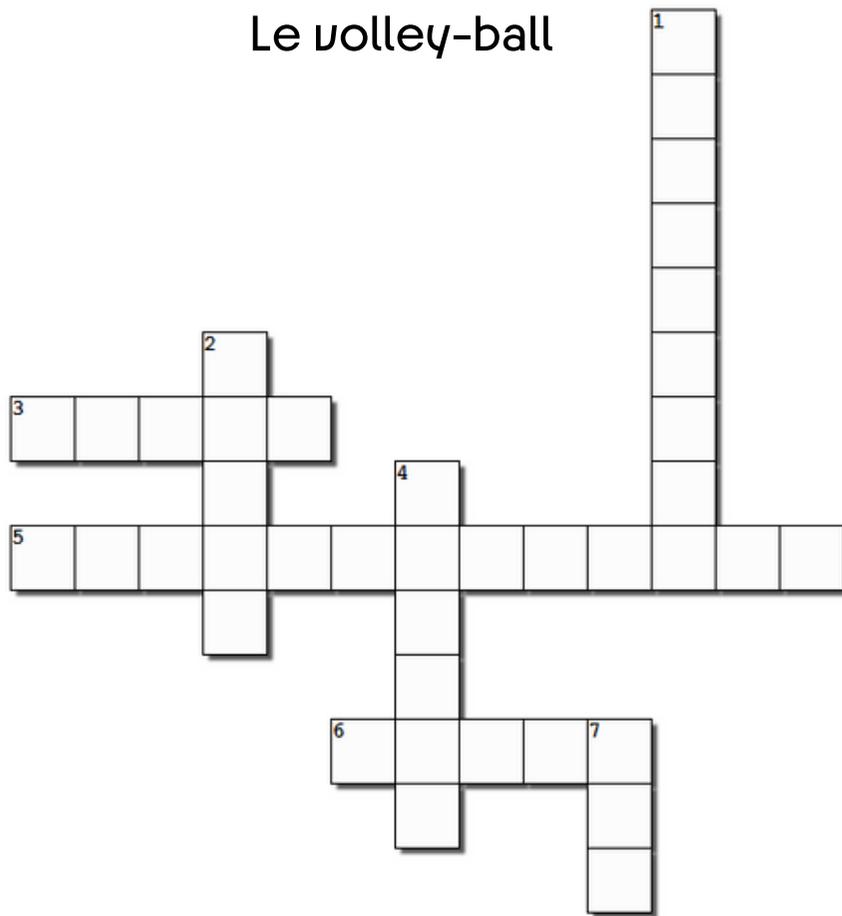
La prise de balle s'effectue **entre les poignets et les coudes, sur le dessous des avant-bras**. On prend la balle quand elle arrive au niveau des hanches.



Tu fais un mouvement du bas vers le haut avec tes jambes et tes bras en même temps. En poussant sur tes jambes, tu donnes plus de force au ballon. Il faut accompagner la balle en regardant la cible pour être plus précis.



Le volley-ball



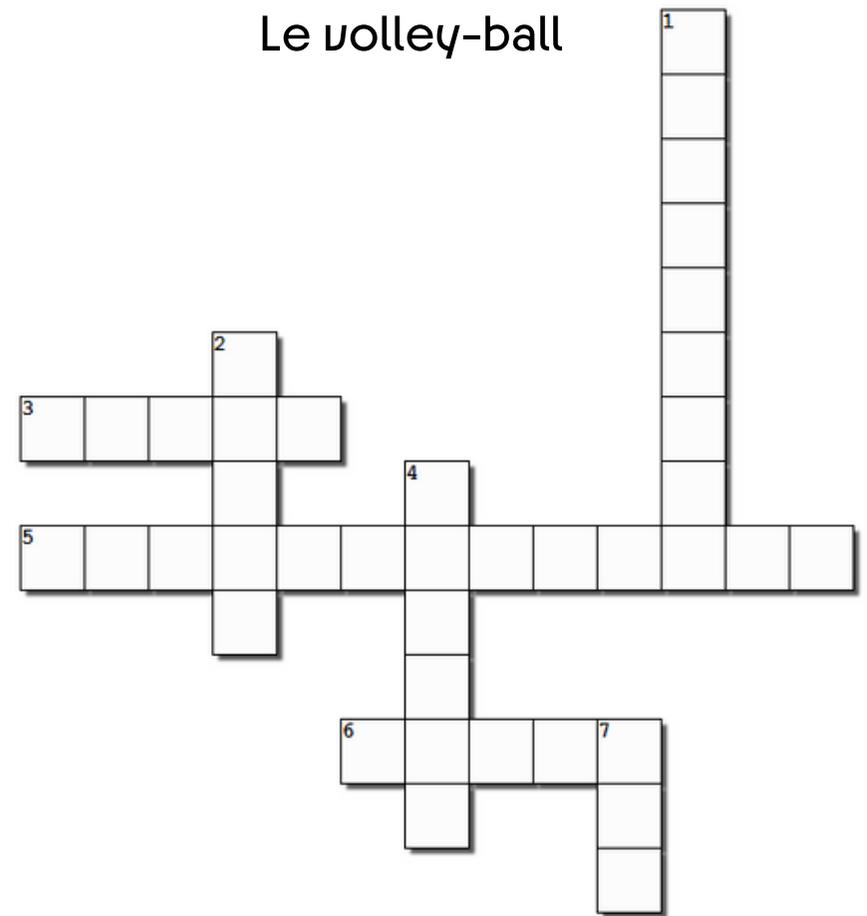
Horizontal

3. Volley-ball adapté aux personnes handicapées.
5. Joueur qui réceptionne le ballon.
6. Nombre de manches pour gagner un match.

Vertical

1. Plateforme formée avec les bras pour frapper la balle.
2. Doit être franchi par le ballon.
4. Joueur qui porte un maillot différent des autres joueurs de l'équipe.
7. Nombre de joueurs par équipe.

Le volley-ball



Horizontal

3. Volley-ball adapté aux personnes handicapées.
5. Joueur qui réceptionne le ballon.
6. Nombre de manches pour gagner un match.

Vertical

1. Plateforme formée avec les bras pour frapper la balle.
2. Doit être franchi par le ballon.
4. Joueur qui porte un maillot différent des autres joueurs de l'équipe.
7. Nombre de joueurs par équipe.