

Les règles essentielles du Volley-ball

1. Le service

- c'est l'équipe qui a gagné l'échange qui sert.
- le service se fait après le signal de l'arbitre (geste et coup de sifflet).
- le service se fait derrière la ligne arrière, sans marcher dessus.
- le service doit être effectué dans les 8 secondes après le coup de sifflet.
- Au service, une fois la balle lancée, il y a obligation de la frapper : la rattraper ou la laisser rebondir est une faute.
- la balle doit être frappée avec une seule main ou n'importe quelle partie du bras.
- un service ne peut pas être contré (= touché par un joueur adverse au dessus de la bande horizontale du filet, pieds au sol ou non).

2. Le gain d'un set et d'un match.

- Les sets doivent être gagnés avec 2 points d'écart (en général 25 points ou 15 points pour le jeu décisif).

3. Les limites du terrain

- les lignes font partie du terrain et donc une balle qui touche une ligne est bonne.
- pénétration : toucher le terrain de jeu de l'adversaire avec le(s) pied(s) est autorisé pour autant que la partie du (des) pied(s) reste en contact avec la ligne centrale ou directement au-dessus de celle-ci.
- Le contact du filet entre les antennes par un joueur, au cours de l'action de jouer le ballon, est une faute ; l'action de jouer le ballon comprend (entre autres) le départ ou l'envol, la frappe (ou sa tentative) et la reprise de contact avec le sol.
- Un joueur qui touche involontairement le filet en dehors de l'action de jouer n'est pas sanctionné.
- la balle peut toucher le filet au service ou en jeu.
- les antennes prolongent la délimitation du terrain au dessus du filet, la balle doit passer à l'intérieur des antennes, sans les toucher.
- la ligne des 3 mètres détermine une zone avant et une zone arrière. Cela aura une incidence sur les attaques possibles en fonction de la position des joueurs (voir n°6, les frappes d'attaque)

4. les touches de balle

- la balle peut toucher n'importe quelle partie du corps.
- la balle ne doit être ni tenue ni lancée.

- un joueur ne peut toucher la balle deux fois consécutivement, le contre ne compte pas comme touche de balle.

- une équipe ne peut toucher la balle plus de 3 fois, le contre ne compte pas comme touche de balle.

- A la première touche de l'équipe, le ballon peut toucher consécutivement plusieurs parties du corps à condition que ces contacts aient lieu au cours de la même action (par exemple poitrine-bras).

- les manchettes doivent se faire mains tenues.

- la frappe à une main ne peut se faire avec la paume (= tenu ou collé): frappe soit dos de la main, soit avec le poing.

- un joueur a le droit de sortir de l'aire de jeu pour aller jouer un ballon.

5. Position des postes des joueurs

Les 3 joueurs placés le long du filet sont les AVANTS. Ils occupent respectivement :

- La position 4 Joueur Avant Gauche

- La position 3 Joueur Avant Centre

- La position 2 Joueur Avant Droit

L'autre joueur est ARRIÈRE. Il occupe :

- La position 1 Joueur Arrière

Joueur avant gauche (4)	Joueur avant centre (3) <i>Ligne des 3 m</i>	Joueur avant droit (2)
Joueur Arrière (1)		

- Au moment du service :

le joueur 1 doit être derrière les joueurs avant

le joueur 2 doit être à droite du joueur 3

le joueur 4 doit être à gauche du joueur 3

- La position d'un joueur dépend de ses pieds (une partie de ses pieds doit respectée la position avant-arrière ou droite-gauche).

- Après le service, les joueurs peuvent se positionner n'importe où sur le terrain.

6. Les rotations des joueurs

Les joueurs d'une équipe tournent d'une position dans les sens des aiguilles d'une montre quand :

- l'équipe adverse sert et perd l'échange.
- Le même serveur fait 3 services successifs aboutissant à un point, l'équipe qui sert tourne (règle spécifique UNSS).

7. Les frappes d'attaque (balle envoyée de l'autre côté du filet)

- un joueur avant peut attaquer de n'importe où sur le terrain à condition que le contact avec la balle se fasse dans son propre espace de jeu.

- Un joueur arrière peut effectuer une frappe d'attaque à n'importe quelle hauteur depuis la zone située en arrière de la zone avant. Lors de son impulsion, son (ses) pied(s) ne doit (doivent) avoir ni touché ni franchi la ligne des 3 mètres.

- Un joueur arrière peut effectuer une frappe d'attaque dans la zone avant si au moment du contact, la balle n'est pas entièrement au-dessus du bord supérieur du filet.

- Un joueur arrière n'a donc pas le droit de venir effectuer un contre.

8. Le contre (balle d'interception touchée au dessus du filet)

- seuls les joueurs avant peuvent contrer la balle.

- les mains ou les bras du (ou des) contreur(s) peuvent passer de l'autre côté du filet à condition de ne pas gêner l'attaquant.

- on ne peut contrer qu'une frappe d'attaque, pas une passe d'un adversaire à son partenaire.

- Rappel : on ne peut contrer un service, c'est-à-dire renvoyer directement la balle du service chez l'adversaire en la touchant au dessus du filet.

9. Les temps morts

- à chaque manche, chaque équipe bénéficie de 2 temps morts de 30 secondes, qui doivent être demandés par le capitaine ou le coach quand le ballon est hors jeu et avant le coup de sifflet de mise en jeu.

- Dans les sets 1 à 4, 2 temps morts techniques supplémentaires d'une durée de 60 secondes sont appliqués automatiquement lorsque l'équipe qui mène au score atteint le 8^{ème} et le 16^{ème} point.

Dans le 5^{ème} set décisif, il n'y a pas de temps mort technique, seul deux temps morts réglementaires de 30 secondes peuvent être demandés par chaque équipe.