

Net-Ball

Règles de jeu :

- Que ce soit en réception de service ou d'une attaque, on ne peut pas renvoyer le ballon directement dans le camp adverse (sauf pour le block). **Minimum 2 et maximum 3 touches de balles** (passes à 2 mains de préférence mais à une main autorisée). On ne peut garder le ballon plus de **3 secondes**.
- Au service, le ballon doit être lancé à une main, un seul essai autorisé. Comme dans le jeu, la balle peut toucher le filet. Le serveur se place où il veut derrière la ligne de fond sur toute la largeur du terrain (ses pieds ne peuvent pas toucher la ligne de fond sinon = faute = point pour l'adversaire). Autorisation d'avancer de **2 mètres à l'intérieur** du terrain **uniquement** pour les joueurs ayant quelques difficultés. Le joueur à **5 secondes pour lancer le ballon** après le coup de sifflet de l'arbitre. La règle des 3 services gagnants reste d'application.
- Le service ne peut pas être contré par un block.
- La balle envoyée par un partenaire ou adversaire doit être contrôlée si possible des deux mains mais pour favoriser le jeu, plusieurs possibilités sont acceptées (voir feuille suivante).
- La double touche de balle par un joueur est une faute (sauf pour le block qui n'est pas considéré comme une touche de balle).
- En réception de balle, il est autorisé de faire **un seul pas** pour se stabiliser. Autorisé aussi, le pivot pour faire une passe précise à un partenaire (l'un des deux pieds restent au sol sinon = faute).
- Si le ballon est contrôlé simultanément par 2 joueurs, il n'y a pas de fautes mais il sera comptabilisé **2 touches** à l'équipe.
- Après avoir réceptionné la balle les pieds au sol, on peut smasher (1 ou 2 mains), en effectuant **un saut vertical au départ de la position stationnaire** ou un saut en avant avec les deux pieds, suivi de la détente. Il est permis de capter une balle trop haute, en suspension, puis en reprenant appui sur le sol, de faire un deuxième saut pour attaquer ; le ballon devant être lâché avant de retomber sur ses appuis.
- Seuls les avants peuvent smasher de la zone d'attaque, les arrières le peuvent aussi mais derrière la ligne des 3 mètres.
- Lors d'un block, si le point n'est pas marqué, chacune des équipes qui rattrapent la balle, à le droit de rejouer avec les minimum 2 et maximum 3 touches de balles.
- Pendant le jeu ou lors d'une attaque, il est interdit aux joueurs de franchir **complètement** la ligne de séparation des 2 terrains. Le filet ne peut être touché par aucune parties du corps du joueur.

Le lancer de service. Explications techniques pour droitier.

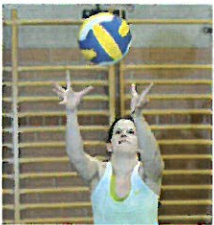


Lancer par le haut : Le ballon est tenu dans la main droite durant la phase préparatoire. Le joueur effectue un pas en avant avec la jambe gauche (fente avant) tout en amenant le ballon vers l'arrière. Le corps est légèrement arqué vers l'arrière, ce qui crée une tension qui va donner du dynamisme au mouvement. Le ballon est amené vers l'avant en passant près de la tête, le coude passe devant le ballon et reste en-dessus de l'épaule durant tout le mouvement.



Lancer en fronde (= celui que l'on enseigne généralement): Avec une rotation du tronc, le joueur amène le ballon derrière le corps à hauteur des hanches. Suit une nouvelle rotation explosive dans l'autre sens (vers la gauche) qui ramène le bras droit tendu vers l'avant pour propulser le ballon latéralement.

L'attraper de ballon (réception).



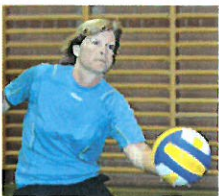
Attraper au-dessus de la tête : La prise en corbeille est la meilleure technique pour les ballons hauts. La paume des mains est orientée vers le ballon, le pouce et l'index des deux mains forment un triangle et empêchent ainsi le ballon de glisser à travers les mains.



Attraper devant le corps : Les mains sont tendues vers l'avant et forment une corbeille pour saisir le ballon. **Le joueur est autorisé à «enrouler» le ballon pour le ramener près de son corps, contre son buste uniquement.** Essayons que cela ne soit pas systématique. Des ballons puissants peuvent être stoppés de cette manière.



Attraper un ballon bas : La technique ci-dessus vaut aussi pour les ballons bas qui arrivent près du sol. Les mains doivent alors se présenter parallèlement au sol (revers de la main vers le sol).



Réception à une main : Les ballons bien placés peuvent être atteints avec une seule main. Celle-ci va à la rencontre du ballon pour le ralentir et le relever pour un partenaire par un porté ou une frappe.



Réception à genoux : Tout comme la réception d'un ballon bas, le joueur court en direction du ballon et s'agenouille juste avant ou simultanément pour l'attraper. **La passe à un autre partenaire se fera de cette position (interdit de se relever sinon = faute).**

N.B: En toute logique, Le ballon pourra être amorti par un frappé de balle lors d'une réception, cette frappe comptera alors pour une touche.