

D'après les recherches de Chrystel BERNOU Chef de Projet Volley Santé sur la pratique au Japon.

Les règles du Soft volley sont similaires, dans l'ensemble, à celles du Volley-ball. Cependant, voici les règles spécifiques :

*Filet à 2m

*Terrain de badminton double : 13,40 x 6,10 m

*Les matchs sont en 2 sets gagnants de 15 points (2 points d'écart), le tie-break est également en 15 points

*Les sets sont de 15 points 2 points d'écart (mais le score est souvent limité à 17 pour gérer un tournoi)

*Le contact peut être aussi légèrement porté/doublé (ce n'est pas strict à ce niveau-là)

*Le service qui touche de filet et qui tombe dans le camp adverse est faute.

*Tous les joueur(se)s peuvent attaquer au filet.

*Les joueurs peuvent se déplacer librement sur le terrain après la frappe du service.

Par contre, avant, ils doivent respecter leur position dans la rotation. Il y a 2 joueurs avant (postes 2 et 3) et 2 joueurs arrière (1 et 4).

Les fautes de position sont uniquement par rapport aux 2 joueurs les plus près.

Exemple : Le joueur avant-droit (2) ne peut pas être à gauche du joueur avant-gauche (3), ni derrière le joueur arrière-droit (1). (Dans les tournois mixtes, généralement les femmes reculent en position arrière après le service et les hommes sont devant à l'attaque.)

* In et Out : Le ballon est "in" s'il a touché la ligne. Autrement dit, un ballon qui tombe près de la ligne, à l'extérieur du terrain, sera "in" s'il s'écrase contre la ligne (fréquent avec les smashes puissants où le ballon s'aplatit contre le sol) mais si le ballon est juste au-dessus de la ligne sans la toucher, il est "out".

*Au contre, pas le droit de dépasser de l'autre côté du filet (mais c'est le point de contact qui compte... si les mains sont de l'autre côté du filet mais que les avant-bras ne le sont pas et que le ballon frappe contre les avant-bras du contreur, le contre est légal).

*Un ballon qui touche en même temps, la mire et le filet est légal mais un ballon qui ne touche que la mire est faute.



© Dessinatrice Armelle MODERE

Et bien sûr l'utilisation de ballons de Soft volley !!

