

Volley assis



Vidéo de présentation : <https://youtu.be/PXbs7wdTi7U>

Histoire :

Le volley assis a été créé en 1956 par un neurologue pour permettre l'épanouissement et la réinsertion des soldats dont la moelle épinière avait été endommagée durant les combats, qui étaient donc paraplégiques, ou qui avaient été amputés.

C'est une pratique sportive paralympique depuis 1980 où elle est apparue aux Jeux de Arnhem (Pays-Bas).

Le but du jeu :

Être la première équipe à gagner 3 manches. Il faut arriver en premier à 25 points pour gagner la manche. En cas d'égalité à 2 manches partout, le set décisif se joue en 15 points.

Quelques règles essentielles :

- Le volleyball assis se pratique assis sur le sol.
- La taille du terrain est de 10m x 6m (2 camps de 5m x 6m).
- Le filet est de 6,50 à 7m de long et de 0,80 m de large. Le filet est à 1m10 de haut en compétition mixte
- Il y a 6 joueurs par équipe sur le terrain dont un seul avec un handicap considéré comme mineur. 3 joueurs sont en zone avant et 3 joueurs sont en zone arrière.
- Les fesses des joueurs déterminent leur position sur le terrain. Celles du serveur doivent être derrière la ligne de fond de terrain au moment du service. On peut toucher le terrain adverse avec les jambes ou les mains mais pas avec les fesses/
- Un joueur de la ligne arrière peut effectuer une frappe d'attaque, à condition qu'au moment de la frappe les fesses du joueur soient situées derrière la ligne d'attaque.
- Les joueurs de 1ère ligne sont autorisés à contrer ou à effectuer une frappe d'attaque sur le service adverse dès lors que la balle est dans sa zone avant et au-dessus du filet mais leurs fesses doivent être en contact avec le sol lors de la touche de balle.
- Les joueurs doivent rester en contact permanent avec le sol (avec une partie du corps entre les épaules aux fesses) lors de la touche de balle. Il est interdit de se mettre debout, de se relever ou de faire des pas vers le ballon. Une courte perte de contact avec le sol est néanmoins autorisée en cas de jeu défensif pour sauver un ballon au niveau de la ligne avant (en dehors d'un contre) ou de la ligne arrière. Se lever ou se soulever est interdit.

Principes tactiques :

A la différence du volley classique où le contre ne peut être effectué qu'en sautant, il suffit de lever les bras pour contrer. Il y a donc en permanence un « mur de bras » face à l'attaque. Pour y faire face il y a deux types d'attaques :

- Envoyer un ballon en cloche au fond du terrain adverse pour avoir le temps de s'organiser en défense.
- Faire une frappe forte et juste dans les mains du contre pour que la balle sorte ou soit difficile à reprendre derrière.