



1. PRINCIPE GÉNÉRAL

Le Soft Volley est une pratique dérivée du volley-ball, conçue pour être plus accessible, avec des règles simplifiées et un ballon souple et léger.

Objectif : envoyer le ballon dans le camp adverse pour marquer un point.

2. TERRAIN ET MATÉRIEL

Terrain

- Dimensions : 13,40 m × 6,10 m (terrain de badminton double)
- Ligne centrale séparant les deux camps
- Zone de service à l'arrière

Filet

- Hauteur standard : 2,00 m
- Filet plus bas que pour le volley-ball classique

Ballon

- Ballon de Soft Volley en caoutchouc souple
- Circonférence : ~78 cm
- Poids : ~200-220 g

3. DÉROULEMENT D'UN MATCH

Format

- Match en 2 sets gagnants
- Un set se joue en 15 points : chaque échange donne systématiquement un point, peu importe l'équipe qui a servi
- Écart de 2 points obligatoire
- Score généralement plafonné à 17 points en tournoi

Temps morts

- 2 temps morts de 30 secondes sont accordés dans tous les sets à chaque équipe

4. COMPOSITION DES ÉQUIPES

- 4 joueurs sur le terrain
- Jusqu'à 2 remplaçants possibles
- La mixité est fortement recommandée, en termes d'âge et de genre
- Un capitaine d'équipe sera désigné
- Il n'y a pas de libéro



5. POSITIONS ET ROTATION

- Rotation des joueurs comme au volley-ball (sens horaire)
- Les joueurs peuvent se déplacer librement sur le terrain après la frappe du service. En revanche, avant, ils doivent respecter leur position dans la rotation.
- Deux joueurs en position avant (postes 2 et 3) et deux joueurs en position arrière (postes 1 et 4)
- Les fautes de position sont uniquement par rapport aux deux joueurs les plus près (par exemple, le joueur en poste 2 doit être à droite du joueur en poste 3 et devant le joueur en poste 1)

Particularité Soft Volley :

- Tous les joueurs peuvent attaquer et contrer au filet

6. REMPLACEMENTS DES JOUEURS

Les remplacements sont libres sauf pour :

- Le joueur ayant servi qui ne pourra pas remplacer le joueur qui le suivra au service pour éviter qu'un même joueur serve deux fois consécutivement
- Un joueur remplacé et sorti de l'aire de jeu qui ne pourra rentrer à nouveau sur le terrain qu'après au moins un échange de jeu effectif

7. RÈGLES DE JEU PRINCIPALES

Ballon « dedans » / « dehors »

Le ballon est considéré "dedans" (in) si une partie du ballon touche le terrain de jeu, incluant le contact avec les lignes de délimitation.

Le ballon est considéré "dehors" (out) quand :

- Il touche le sol entièrement en dehors des lignes de délimitation
- Il touche un objet hors du terrain, le plafond ou une personne extérieure au jeu
- Il touche les antennes, câbles, poteaux ou filet à l'extérieur des antennes
- Il traverse le plan vertical du filet à l'extérieur des antennes
- Il franchit entièrement l'espace inférieur situé sous le filet

Particularité Soft Volley :

- Un ballon touchant en même temps l'antenne et le filet est légal

Contacts de balle

- 3 touches maximum par équipe à chaque échange
- Un joueur ne peut pas toucher deux fois consécutivement le ballon
- Le contre ne compte pas comme une touche
- Le ballon peut toucher n'importe quelle partie du corps

Particularité Soft Volley :

- Une tolérance plus grande est préconisée pour la double touche et le ballon porté



Service

- Le service est assuré par l'équipe qui a gagné l'échange précédent
- Tous les joueurs doivent servir chacun à leur tour
- Il est effectué derrière la ligne de fond
- Un seul essai par serveur
- Les joueurs de l'équipe au service ne doivent pas empêcher leur adversaire, par un écran individuel ou collectif, de voir la frappe du service et la trajectoire du ballon.
- L'adversaire ne peut pas attaquer ni contrer le service dans la zone proche du filet

Particularité Soft Volley :

- Un service qui touche le filet et qui tombe dans le camp adverse est faute

Contre et franchissement

- Au contre, il est interdit de bloquer chez l'adversaire
- Interdiction totale de l'over-net : on ne peut pas jouer le ballon dans le camp adverse
- Autrement dit, le joueur n'a pas le droit de dépasser de l'autre côté du filet : 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)

Fautes courantes

- Pied au-delà de la ligne centrale
- Le contact du filet entre les antennes par un joueur, au cours de l'action de jouer le ballon, est une faute (contact interdit avec tout le filet, pas seulement la bande blanche)

SCANNEZ POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE SOFT VOLLEY

