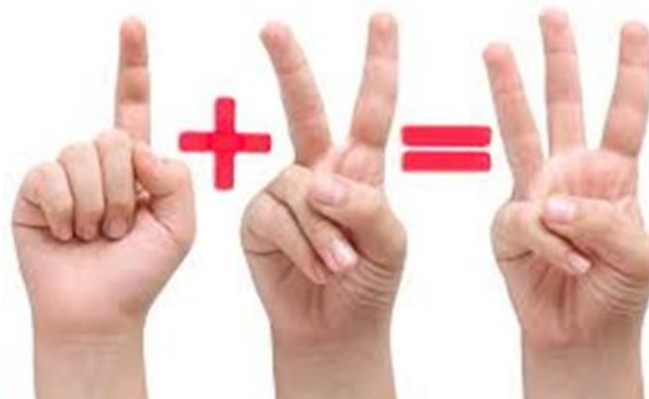


LE VOLLEYBALL ET LE MINIVOLLEY À TROIS ÉCHANGES

Qu'est-ce que le volleyball ou le minivolley à trois échanges?

C'est une formule de jeu offrant davantage d'occasions de longs échanges, d'attaques, de jeu en défensive et de transitions que le volleyball standard. Les joueurs ont donc plus de chance de favoriser le développement de l'ensemble de leurs habiletés et d'obtenir une meilleure compréhension du jeu.



Pour visionner une **vidéo** de ce jeu, [cliquez ici](#).

Mais encore?

Plusieurs experts de volleyball à l'échelle du Canada ont reconnu le besoin de modifier la structure de jeu du volleyball et du minivolley afin d'aider les joueurs à connaître plus de succès, à générer davantage d'occasions de jeu et à avoir du plaisir. Le volleyball et le minivolley « à trois échanges » sont donc un excellent concept pour le développement des débutants. Ils s'appliquent parfaitement à la clientèle du primaire (minivolley) et du secondaire (minivolley et volleyball).

Dans la catégorie d'âge des 13 ans (volleyball standard)		
	Échanges initiés par un service	Échanges initiés par un lancer
% d'échanges de 2 contacts ou plus	43 % 29 % des services = raté 28 % des services = as	99 %
% de deuxième contact par le passeur désigné en réception de service	13 %	64 %
% de troisième contact (attaque) lors de la réception de service	16 %	49 %
L'échange moyen comporte...	0.28 attaque 4.16 contacts	0.85 attaque 5.61 contacts

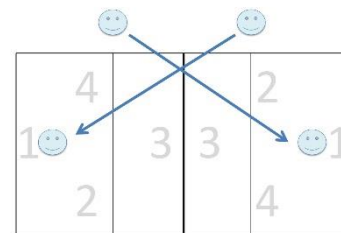


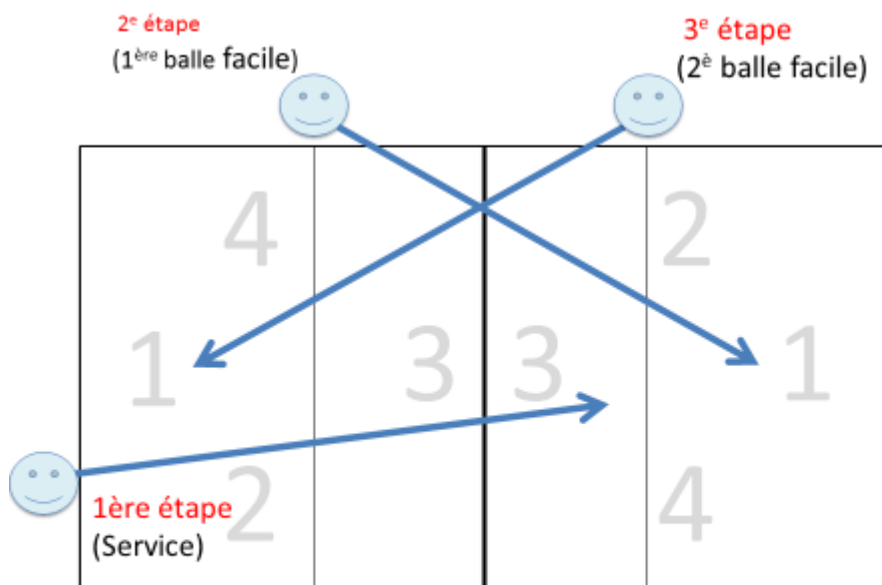
Volleyball Québec
4545 avenue Pierre-De Coubertin
Montréal Québec H1V 0B2
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

Comment jouer?

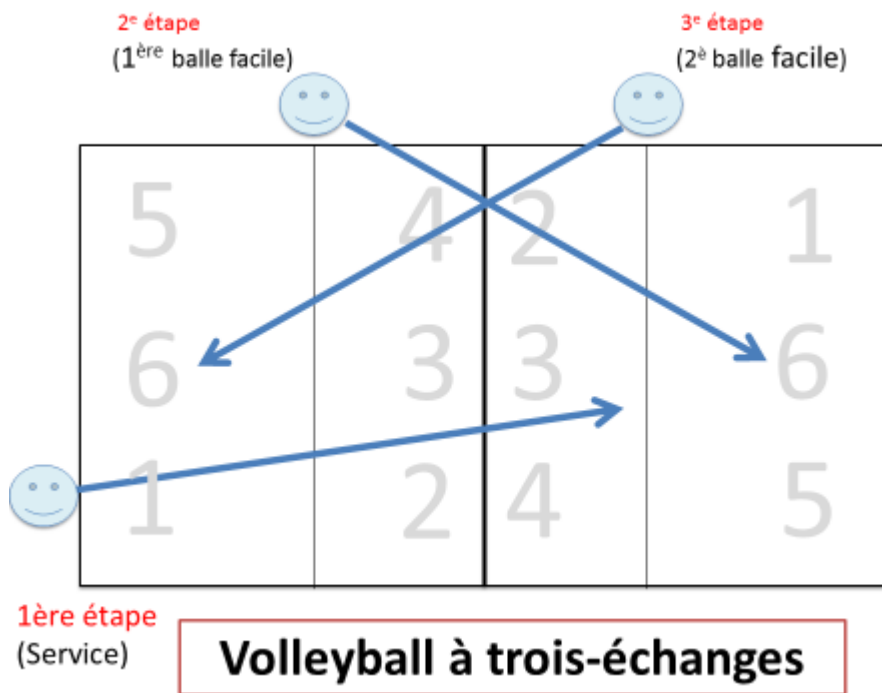
Règles particulières:

- Le jeu suit la séquence d'actions suivante, puis on recommence:
 - service d'un joueur d'une équipe
 - balle facile 1 à l'équipe en réception
 - balle facile 2 à l'équipe au service
- Chaque échange vaut 1 point (donc 3 points par séquence d'action).
- **Balle facile** : La personne responsable de lancer la balle facile doit suivre les consignes suivantes : le ballon doit être lancé à deux mains, de bas en haut, avec une certaine hauteur qui offre aux joueurs en réception les conditions maximales de réussite.
- **Balle facile** : La balle facile est toujours lancée au joueur qui occupe la position 1 (en arrière au centre).
- **Balle facile** : L'enseignant, un parent ou un élève peut introduire la balle facile à **son** équipe. Cette personne peut entrer dans le terrain pour effectuer le lancer.
- **Balle facile** : La balle facile est introduite lorsque tous les joueurs sur la ligne avant sont prêts et qu'ils auront appelé la balle facile.
- Afin d'avoir un bon rythme (ce qui amène le plaisir du jeu), utilisez 3 ballons pendant une séquence d'action et il ne faut pas tarder avant de lancer les balles faciles.
- Le service change de côté chaque fois qu'une séquence d'action de trois échanges est terminée.
- Chaque équipe est responsable de déléguer une personne (joueur sur le banc ou bénévole) pour enlever le ballon du terrain après un échange.
 - Cette personne peut être le responsable qui lance la balle facile.
 - Les équipes doivent laisser un minimum de temps pour que le ballon soit enlevé avant que le prochain échange puisse commencer.
- Les demandes de temps mort peuvent être effectuées seulement avant l'introduction d'un service.
- Une partie peut être gagnée à tout moment d'une séquence d'action de trois échanges (ex. : après le service, après la balle facile 1 ou la balle facile 2).





Minivolley à trois-échanges



Volleyball à trois-échanges