



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

LE NITROBALL

Qu'est-ce que le nitroball?

D'abord connu sous le nom de « volleyball inversé », le nitroball est un jeu qui a vu le jour en Floride en 2005. Tout comme en volleyball ou en minivolley, l'objectif est d'accumuler plus de points que son adversaire en envoyant le ballon par-dessus le filet à l'intérieur des limites du terrain adverse.

Plusieurs versions et images vidéo de ce jeu se trouvent facilement sur internet.



Mais encore?

Comme plusieurs versions de ce jeu peuvent être utilisées selon les besoins et le niveau des participants, nous vous présentons un éventail de règles génériques ainsi que plusieurs variantes à y intégrer. Il est important que l'enseignant/animateur soit en mesure d'adapter le jeu selon le niveau des participants afin de favoriser le plaisir et l'apprentissage.

Comment jouer?

Hauteur du filet

Le filet est placé au ras du sol et est d'une hauteur semblable à celle d'un filet de tennis.

Informations générales à modifier selon le groupe de participants

La grandeur du **terrain** et la **composition des équipes** sont à déterminer par l'intervenant en fonction des aptitudes des participants. Le jeu peut se pratiquer sur un terrain de tennis en double, sur un terrain de volleyball, sur un terrain de badminton, etc. Lors de tournois, ces conditions seront déterminées par l'organisateur.

Pour guider les organisateurs, voici ce qui est habituellement observé :

- 4 joueurs
Terrain de badminton : 2^e cycle du primaire (8-9 ans)
- 6 à 8 joueurs
Terrain de tennis ou de volleyball : 3^e cycle du primaire (10-11-12 ans)
- 4 à 6 joueurs
Terrain de tennis ou de volleyball : secondaire



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

Règles particulières

- Chaque échange vaut 1 point.
- La première équipe à marquer 21 points avec 2 points d'écart gagne.
- Une équipe peut frapper le ballon maximum trois fois avant de diriger le ballon par-dessus le filet dans les limites du terrain adverse.
- Mis à part au service, le ballon doit toujours effectuer un rebond au sol avant d'être frappé. En d'autres mots, chaque contact doit être précédé d'un rebond au sol.
 - L'action de bloquer est interdite.
- Le ballon ne peut effectuer plus d'un rebond au sol avant d'être frappé.
- Le ballon doit être frappé à une ou deux mains et par un contact franc.
 - Coups de pied interdits.
 - Coups de tête interdits.
- Un joueur ne peut frapper le ballon deux fois de façon consécutive.
- Une fois le service effectué, les joueurs peuvent se déplacer n'importe où sur le terrain.
- L'équipe qui gagne un point prend/garde la possession du service suivant.
- Comme au minivolley/volleyball, la rotation des joueurs se fait dans le sens horaire.

Le service

- Le service doit obligatoirement être exécuté par en dessous.
 - Il est également permis de faire rebondir le ballon au sol avant de le frapper par en dessous.
 - Les services de côté sont interdits.
- Il y a une faute de service si :
 - Le ballon ne franchit pas le filet;
 - Le ballon touche un joueur de l'équipe au service;
 - Le ballon touche autre chose que le filet;
 - Le ballon atterrit en dehors des limites du terrain adverse;
 - Un pied du serveur touche ou dépasse la ligne de service.



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

Variantes

- Augmentez le nombre de joueurs de chaque équipe pour faciliter la tâche des débutants ou diminuez le nombre pour mettre au défi les joueurs expérimentés.
- Plutôt que de jouer des parties de 21 points, adaptez ces chiffres en fonction du temps disponible et du niveau de jeu des équipes.
- Utilisez la règle du "sans smash" avec les jeunes joueurs, ce qui signifie que les joueurs ne peuvent pas smasher le ballon.
- Utilisez une règle où les joueurs doivent se trouver à une certaine distance du filet pour effectuer un smash (ex. : ligne, cône, etc.).
- Permettre un second service s'il y a faute sur le premier essai.
- Avancer la ligne de service en fonction de l'âge et du niveau de compétence des joueurs. Vous pouvez aussi permettre un service « lancé » à deux mains.
- Pour les joueurs plus jeunes ou moins expérimentés, demandez à chaque joueur d'attraper le ballon avant de le frapper vers un partenaire ou de le frapper de l'autre côté du filet.
- Ralentir le jeu : toutes les frappes de ballon doivent être effectuées à deux mains.