

# Netzball: Règles de jeu

Quand applique-t-on telle règle, quelle est la hauteur du filet pour les différentes catégories d'âge? Ce petit survol des points essentiels permet de démarrer le jeu sans plus attendre.

**Terrain de jeu:** Terrain de volleyball, 9 x 18m

**Hauteur du filet:** Juniors 2,30m, femmes 2,30m, hommes 2,50m

**Catégories:** Débutants: 5:5, Elite: 4:4, Top-Elite: 3:3

**Durée du jeu:** Deux sets de huit minutes, changement de côté après le premier set. Le deuxième set commence de nouveau à 0:0.



## Règles de jeu

- Le ballon est lancé sur le terrain opposé à une ou deux mains. L'équipe adverse tente de l'attraper avant de le relancer à son tour.
- La technique de lancer n'est pas imposée, mais il est interdit de frapper le ballon comme au volleyball ou à la balle au poing.
- Le ballon peut être attrapé à une ou deux mains. Il est interdit de laisser volontairement rebondir le ballon sur le sol avant de le reprendre.
- Le joueur n'est pas sanctionné s'il fait quelques pas pour se stabiliser après réception. Le lancer en extension est autorisé si le joueur prend appui sur les deux jambes, sans pas d'élan préalable.
- Une fois attrapé, le ballon est relancé directement vers le terrain adverse, sans passe intermédiaire avec un coéquipier.
- Si le ballon tombe sur le sol, c'est une faute pour l'équipe en défense («in»).
- Si le ballon touche le sol en dehors des limites du terrain, c'est une faute pour la dernière équipe qui l'a touché («out» ou toucher).
- Lors d'un «out», le ballon est remis en jeu directement depuis la ligne latérale la plus proche du ballon.
- Un ballon qui vole en dehors des limites du terrain peut être attrapé.
- Chaque faute donne un point à l'équipe adverse qui effectue à ce moment une rotation dans le sens des aiguilles de la montre.
- Après chaque faute, le ballon est relancé directement de l'endroit où il se trouve.

[Netzball: Règles de jeu](#) (pdf)

Source: Barbara Seiler, enseignante d'éducation physique, experte esa Jeux de balle, experte J+S Gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**