

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 5

**Artikel:** La balle assise  
**Autor:** Zolliker, Heinz / Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997306>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La balle assise

Texte: Heinz Zolliker et Marcel Meier

Dessins: Priska Schärer

## Extrait du règlement

### Principe de jeu

Chaque équipe comporte 5 joueurs. On joue en salle, sur une surface rectangulaire, aussi lisse que possible, divisée en deux parties par une corde tendue à 1 m de hauteur et avec un ballon de volley. Chaque équipe essaie d'envoyer le ballon du plat de la main (paume ou dos) par-dessus la corde dans le camp opposé, de sorte que l'adversaire soit dans l'impossibilité de le renvoyer correctement. Comme son appellation le laisse entendre, la « balle assise » se pratique assis sur le sol.

Une équipe acquiert un point sur faute de son adversaire.

### Règles de jeu

#### Règle 1: terrain de jeu

Le terrain de jeu mesure 10 m sur 8 m. Une ligne médiane le divise en deux camps de 5 m sur 8 m. Les limites du terrain sont données par les deux lignes latérales de 10 m et par les deux lignes de fond de 8 m. Toutes les lignes doivent mesurer 3 cm de large au moins et font partie de la surface de jeu.

La corde, qui est en fait un ruban, est également large de 3 cm au moins et bicolore. On la tend au-dessus de la ligne médiane, parallèlement au sol, son bord supérieur à 1 m de hauteur.

Les supports de la corde ne dépassent pas la hauteur de 1,20 m.

#### Règle 2: ballon, tenue

Il faut utiliser un ballon de volley (parfaitement sphérique, donc non lacé).

Pour se protéger, les joueurs peuvent porter des pantalons, des protège-coudes et des genouillères rembourrées.

Il est interdit de porter des gants.

#### Règle 3: équipes

Chaque équipe doit comporter 5 joueurs pendant la durée totale de jeu.

Elle peut avoir deux remplaçants. Un changement de joueur ne peut intervenir qu'à la fin d'une phase de jeu.

#### Règle 4: durée d'un match

Un match comporte deux mi-temps de 7 minutes chacune (temps effectif).

La durée de la belle éventuelle est fixée par la direction du tournoi.

#### Règle 5: smash

Le ballon ne peut être touché que du plat de la main (paume ou dos) ou de la pointe des doigts. Il est permis de le reprendre des deux mains à la fois, mais non pas d'une main après l'autre (ce qui constitue une faute).

Le fait de tenir, porter, soulever, pousser ou accompagner le ballon compte comme faute.

Pour smasher le ballon dans le camp opposé, le joueur n'a pas le droit de:

- quitter le sol, si ce n'est dans l'exécution de son mouvement
- toucher le ballon s'il a déjà franchi la ligne médiane
- gêner un adversaire

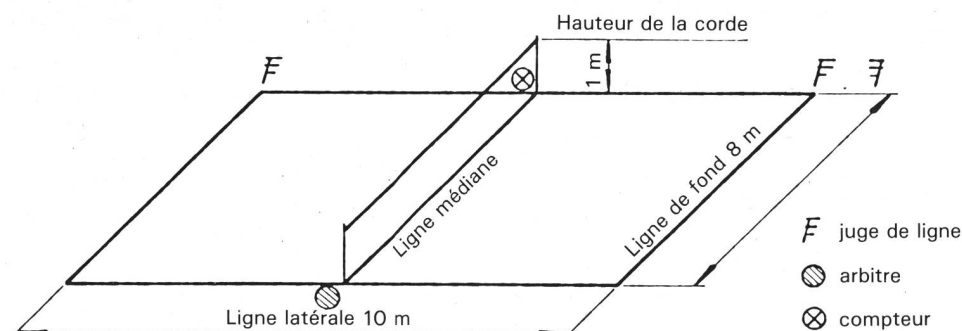
Le fait que deux joueurs touchent simultanément le ballon compte non pas comme une, mais comme deux passes.

#### Règle 6: service

Chaque phase de jeu commence par un service, lequel revient à l'équipe non fautive. Si l'échange n'a pas été interrompu par une faute, le service reste dans la même équipe.

Si le ballon a touché la corde, il faut resservir.

Le ballon mis en jeu par le serveur doit passer par deux de ses coéquipiers et toucher au moins une fois le sol avant de passer dans le camp opposé.



#### Règle 7: passe

Le ballon ayant franchi la corde, on peut le reprendre de volée ou après un seul rebond au sol. On peut le passer à un coéquipier ou le renvoyer dans le camp opposé.

Pour les passes (y compris le renvoi dans le camp adverse), le ballon:

- ne peut être frappé que trois fois
- ne peut toucher le sol qu'une seule fois avant chaque reprise
- peut être repris deux fois par le même joueur pour autant qu'entre-deux, il l'ait passé à un coéquipier.

Pendant une phase de jeu, les joueurs n'ont pas le droit de se déplacer à genoux ou debout, ni d'attendre le ballon dans ces positions. Ils peuvent par contre quitter le sol en adressant une passe.

Un ballon passant par-dessous la corde peut être renvoyé par-dessous également pour autant que, ni à l'aller ni au retour, il ne touche le sol.

#### Règle 8: fautes, appréciation

L'équipe en possession du ballon commet une faute:

- si le ballon touche le sol au-delà des limites du terrain
- si le ballon touche la corde ou ses supports, les parois, le plafond de la salle ou des engins
- si un joueur touche le ballon avec le tranchant de la main ou avec le poing
- si un joueur tient, porte, accompagne le ballon
- si le smasheur se soulève du sol ou s'il touche le ballon au-delà de la ligne médiane
- si un joueur touche le ballon alors qu'il vient de le reprendre, seul ou en même temps qu'un autre joueur
- si le ballon mis en jeu par le serveur ne passe pas par deux de ses coéquipiers et ne touche pas au moins une fois le sol avant de passer dans le camp opposé
- si, lors d'une passe entre deux joueurs, le ballon rebondit plus d'une fois au sol
- si le ballon est repris plus de trois fois par la même équipe

Chaque faute est un point acquis pour l'adversaire. A gagné, l'équipe qui totalise le plus grand nombre de points.

L'équipe responsable de l'interruption d'un match a perdu.

#### Règle 9: direction

Chaque match est dirigé par un arbitre, assisté de trois juges de ligne, d'un compteur et d'un chronomètre.

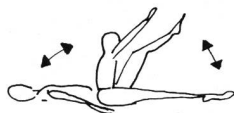
### Entraînement de la condition physique

La condition physique est un facteur important de la balle assise. La façon de se déplacer typique de ce jeu (par glissades, en position assise, sur un sol très lisse) doit être exercée à chaque entraînement et dans toutes les directions: en avant, en arrière, à gauche, à droite. C'est là un élément de première importance.

#### Exemples d'entraînement de la condition physique



- parcourir une longueur de salle en avant, puis 20 appuis faciaux



- parcourir une longueur de salle à reculons, puis 20 fois le mouvement du couteau de poche



- parcourir une longueur de salle en déplacement latéral gauche, puis, sur le ventre, lever 20 fois bras et jambes



- parcourir une longueur de salle en déplacement latéral droit, puis 20 flexions du torse en avant
- alterner «sprints» et déplacements au ralenti.

#### Exemples d'exercices de réaction

- les joueurs se répartissent de telle sorte à avoir chacun suffisamment de place. Au commandement, ils se déplacent en arrière, en avant, à droite, à gauche, en changeant constamment de direction

- deux joueurs s'asseyent face à face, de chaque côté d'une ligne facilitant un déplacement parallèle: «A» glisse à droite ou à gauche et «B» essaie de le suivre le plus rapidement possible

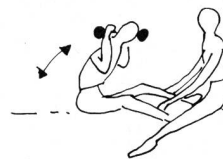
*Exemple:* glisser à droite - stop - à gauche - stop - à droite - stop - à droite - stop. Les deux joueurs devraient faire cet exercice pendant 5 minutes environ.

#### Exercices de musculation

*Engins:* haltères, bali, ballon lourd, élastique de force etc.

#### Exemples avec haltères

Ces exercices se font à deux joueurs, qui s'entraident:

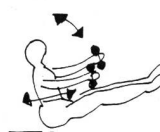


- «A» se couche sur le dos, un haltère de 10 kg environ derrière la nuque et «B» assis sur ses jambes: 20 flexions du torse en avant. Changer de rôle



- «A» se couche sur le ventre, un haltère derrière la nuque et «B» assis sur ses jambes: 20 flexions du torse en arrière. Changer de rôle.

#### Exercices individuels



- position assise, un haltère de 1,5 à 3 kg dans chaque main, bras tendus en avant et jambes soulevées: sans redescendre les jambes, écarté et ramener 20 fois les bras en avant. A la fin de l'exercice, se détendre



- position assise, bras tendus de côté et jambes soulevées: amener les bras 20 fois au-dessus de la tête



- position assise, bras tendus de côté et jambes soulevées: amener 20 fois les bras en arrière



- position assise, bras tendus en avant et jambes soulevées: lever un bras en l'air en descendant l'autre simultanément, 20 fois

Tous ces exercices doivent être exécutés lentement.

#### Exemples avec ballon lourd

La distance entre les deux joueurs est donnée par leur force et leur adresse. Pour que l'exercice soit le plus efficace possible, les deux joueurs devraient être de force égale:

- lancer le ballon des deux mains à hauteur de poitrine
- lancer du bras droit
- lancer du bras gauche
- les deux bras au-dessus de la tête: lancer le ballon comme pour une mise en jeu. Il faut veiller, pour cet exercice, à être assis bien droit



- le ballon lourd dans la main droite, de côté, près du sol: lancer le bras en l'air pour faire partir le ballon

- idem de la main gauche
- les partenaires s'asseyent à une distance assez grande l'un de l'autre et chacun lance le ballon aussi loin que possible



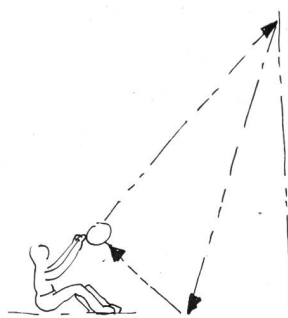
- servir correctement avec le ballon lourd pour fortifier les doigts et les articulations de la main. Au début, ne pas lancer le ballon trop haut

Tous ces exercices doivent être répétés 20 à 30 fois.

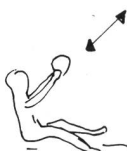
## Technique de la balle

### Exercices

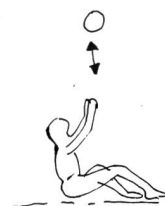
Chaque joueur prend une balle et s'assoit à 3 m environ d'une paroi:



- lancer la balle contre la paroi de sorte qu'elle rebondisse au sol avant de revenir au lanceur. Cet exercice doit être exécuté fréquemment



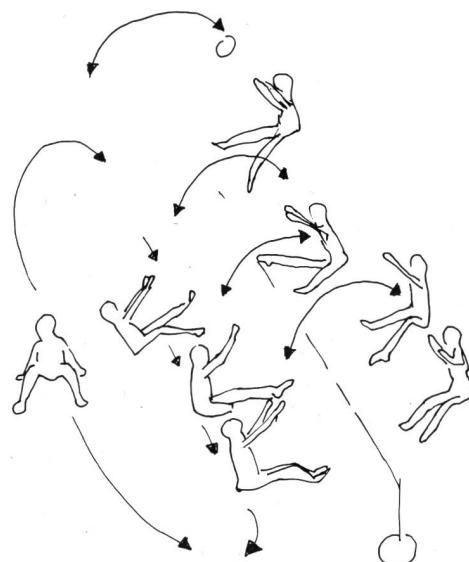
- lancer la balle avec force contre la paroi et la reprendre de volée (ces exercices doivent toujours être exécutés des deux mains)



- lancer la balle 2 à 4 m au-dessus de la tête et la reprendre directement. Le joueur restant à la même place, il doit jouer avec précision

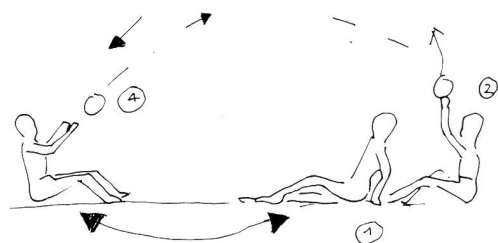
Celui qui maîtrise ces trois exercices peut les réunir en un seul:

- lancer la balle contre la paroi, la laisser rebondir avant de la reprendre, la lancer une nouvelle fois, la reprendre de volée, la lancer au-dessus de la tête etc.

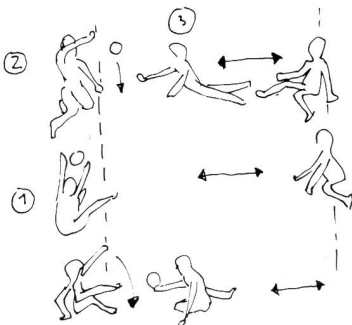


Les joueurs s'asseyent face à face, formant deux rangs distants de 3 m environ. Toute la longueur de la salle est utilisée. Les joueurs d'un des rangs possèdent chacun une balle:

- lancer la balle à son vis-à-vis en la faisant rebondir au sol
- se renvoyer directement la balle, puis combiner les deux exercices
- pour augmenter la difficulté, le joueur assis à l'extrémité d'un des rangs va s'asseoir, en passant par derrière, à l'autre bout et continue de jouer. Les autres joueurs se décalent automatiquement d'un rang. Durée: 5 à 10 minutes



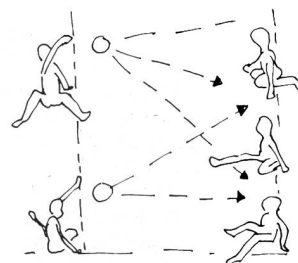
### Entraînement-type (phases de jeu)



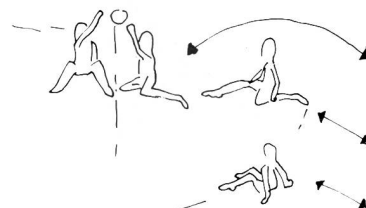
- deux joueurs s'asseyent l'un derrière l'autre (1). Le joueur arrière lance la balle haut par-dessus le joueur avant (2). Dès que celui-ci voit la balle au-dessus de lui (3), il fait un rapide demi-tour pour la reprendre et la relancer (4). Le joueur arrière doit veiller à lancer la balle toujours un peu plus loin pour augmenter progressivement la difficulté.

- trois défenseurs sur une ligne, trois smasheurs adverses sur une autre: chaque sma-

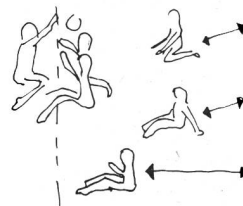
sheur lance la balle en l'air et la frappe en amortie (1) pour qu'elle retombe tout près de sa propre ligne (2). Les défenseurs doivent essayer de la reprendre au vol (3) avant de retourner sur leur ligne. Répéter 20 à 30 fois



- trois défenseurs et deux smasheurs: les smasheurs lancent la balle de gauche et de droite en direction de l'autre ligne, pour qu'elle rebondisse entre deux défenseurs. Ces derniers sont ainsi contraints de changer constamment de position



- même exercice avec un bloqueur. Les deux autres défenseurs doivent se placer de sorte à ne pas laisser de trou derrière lui



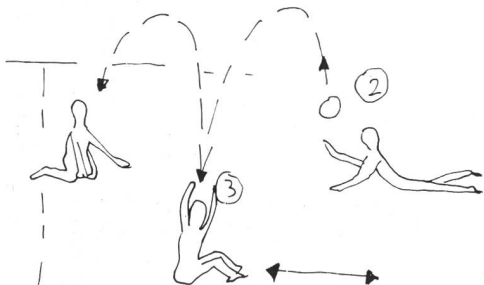
- pour compliquer la tâche du smasheur, placer deux bloqueurs. Le smasheur doit essayer de les éviter. Cet exercice n'est indiqué qu'avec des défenseurs très rapides, les intervalles entre eux étant plus importants. Il ne sont en effet que trois pour défendre l'arrière et les côtés



Le jeu des «bloqueurs».



- deux équipes complètes: un joueur passe la balle du centre à un joueur de droite, qui prolonge au smasheur, lequel frappe la balle dans le camp adverse en évitant le bloqueur (1)
- idem, avec mise en jeu vers le joueur de gauche. L'équipe opposée fait de même. Veiller à ce que les arrières qui reçoivent la balle la relancent *haut* en avant



- le joueur du centre avance et le serveur lui passe la balle. Il peut alors passer au smasheur de droite ou de gauche. Le bloqueur et les défenseurs adverses ne sauront qu'au dernier moment qui smashera (3).

### Les diverses frappes de la balle



- frapper la balle après son rebond au sol, au point mort ou dans sa courbe descendante. Cette deuxième possibilité est la plus utilisée à la balle assise
- frapper la balle en vol, avant qu'elle ne rebondisse au sol



- frapper la balle après son rebond au sol dans sa courbe ascendante. C'est le coup le plus difficile

- feindre de frapper la balle dans une direction, changer brusquement de place et l'envoyer dans l'autre direction. Pour que le changement de place soit possible, il faut lancer la balle assez haut

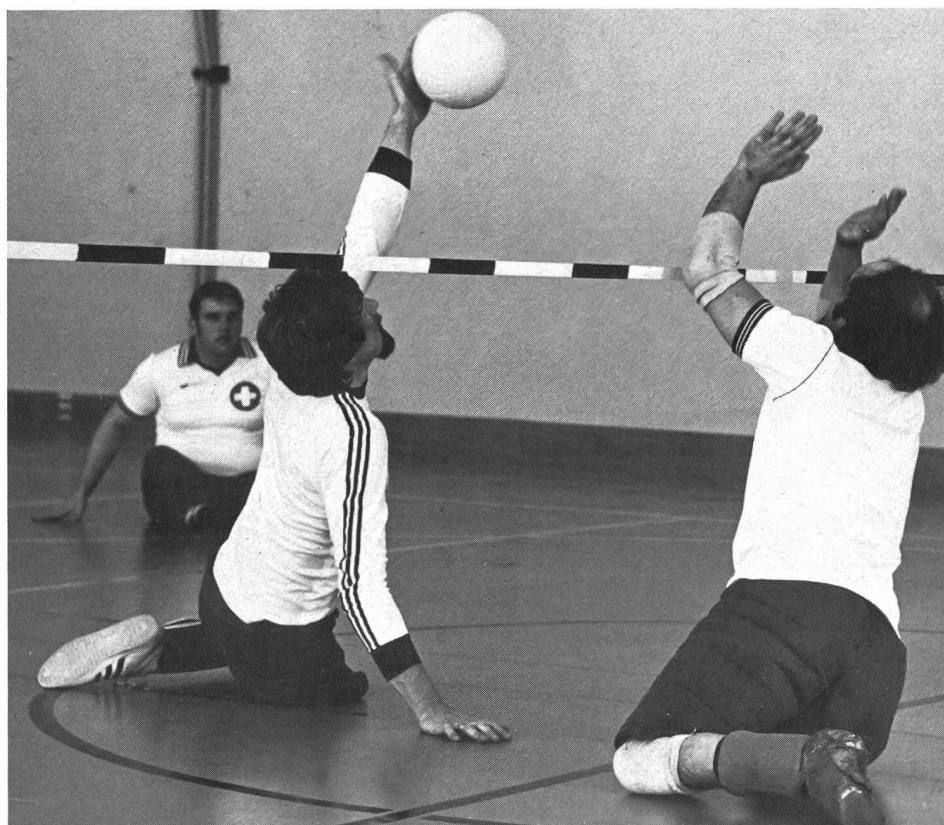
Tous ces exercices doivent être exécutés plus ou moins près de la corde, avec et sans bloqueur.

### Tactique de jeu

Il est important de déterminer à l'entraînement quelle place convient le mieux à chaque joueur. Les deux avants devraient aussi bien savoir smasher que bloquer. L'équipe qui base son jeu sur un seul smasheur n'a aucune chance de s'imposer lors d'une partie importante. L'équipe qui dispose de smashers habiles de la main gauche bénéficie d'un avantage certain. Passes: il faut passer la balle au smasheur avec

précision et à la bonne distance de la corde pour qu'il puisse tirer correctement et efficacement. Passe et smash de la balle doivent varier pour que l'adversaire ne puisse anticiper. La mise en jeu doit être précise, de sorte que le smasheur puisse se placer au mieux. Lorsque la balle arrive du camp adverse, le défenseur doit essayer de la reprendre de telle sorte qu'elle reste dans son propre camp. Le deuxième joueur tente alors de la contrôler et de la passer au mieux au smasheur. Tous les joueurs d'une équipe doivent suivre exactement le jeu de l'adversaire et adapter sans cesse leur position. Si, par exemple, l'adversaire passe à droite pour conclure son attaque, l'équipe qui défend se répartit aussitôt en conséquence, à gauche. Il est alors indispensable que le bloqueur assure la défense de la moitié droite du camp. L'équipe à l'attaque doit à son tour se placer pour que la balle frappée et bloquée puisse être reprise avant de tomber au sol.

L'entraîneur devrait pouvoir compléter ces exercices de base. Aucune limite n'est fixée à la fantaisie de chacun.



La balle assise, souvent pratiquée par les handicapés.