

Le Spikeball est un sport d'équipe qui se pratique 2 contre 2 tant en intérieur qu'en extérieur. Il est joué de préférence, à la plage, sur la pelouse, ou encore sur la neige. Spikeball est facile à apprendre et très amusant.

## 360 DEGRÉS DIVERTISSEMENT

Ce sport collectif est essentiellement basé sur les notions de lancer, de toucher, de vitesse d'exécution et de déplacement à 360°.

## RÈGLEMENT

groupes-4 Marquer 21 points



**Alignement** : deux équipes de deux joueurs s'affrontent. Au début, les deux équipes se tiennent l'une en face de l'autre autour du filet. Pendant le jeu, il n'y a pas de positions fixes pour les joueurs.

**Service** : le joueur qui sert, frappe la balle avec la paume de la main pour la faire rebondir sur le filet en direction de l'équipe adverse. Si le ballon n'est pas joué vers l'équipe adverse, le service doit être répété. L'équipe qui a gagné le point précédent doit servir le jeu suivant.

**Le Jeu** : après le service, les joueurs de l'équipe qui retournent le ballon peuvent effectuer des passes entre eux deux fois maximum et se déplacer librement. Spikeball peut être joué avec une main ou deux mains au même temps (sans double contact comme le beach-volley). Après deux passes maximum, le ballon doit être joué sur le filet et c'est l'autre équipe qui reçoit le ballon. Spikeball peut être joué avec toutes les parties du corps sauf les pieds.

**Score** : si une équipe ne peut pas retourner le ballon, l'autre équipe obtient un point. Le ballon doit rebondir au-delà du bord du filet après avoir touché le filet. S'il retombe sur le filet ou sur le bord, l'autre équipe obtient un point. Si le ballon touche le cadre, l'autre équipe obtient un point. L'obstruction involontaire au jeu n'est pas autorisée et le point sera répété. L'obstruction délibérée est punie d'un point à l'autre équipe.

**Victoire** : l'équipe qui a 21 points et deux points d'avance gagne.

## MONTAGE

1 spikeball, 1 balle



Emboitez les 5 éléments ainsi que les pieds.

Ensuite, accrochez-le filet et serrez-le bien.

Le Spikeball est dès lors prêt.