

# Recreational Volleyball League Rules

*(Adapted from FIVB (2025–2028) for recreational play; modified for inclusivity, speed of play, and gym constraints.)*

## Règles de la ligue de volleyball récréatif

*(Adaptées de la FIVB (2025–2028) pour le jeu récréatif; modifiées pour l'inclusivité, la rapidité du jeu et les contraintes du gymnase)*

### Table of Contents/Table des matières

<u>1. Gymnasium Rules</u>	<u>1. Règlements du gymnase</u>
<u>2. Match Protocol &amp; Timing</u>	<u>2. Protocole de match et horaires</u>
<u>3. Fundamental Skills &amp; Terminology</u>	<u>3. Habiletés de base et terminologie</u>
<u>4. Recreational Volleyball Rules</u>	<u>4. Règles du volleyball récréatif</u>
<u>5. Self-Refereeing Guidelines</u>	<u>5. Directives d'auto-arbitrage</u>
<u>6. Substitutions &amp; Eligibility</u>	<u>6. Substitutions et admissibilité</u>
<u>7. Sportsmanship &amp; Miscellaneous</u>	<u>7. Esprit sportif et divers</u>



---

## 1. Gymnasium Rules

### 1. Footwear & Attire

- **Approved Shoes:** Only clean, non-marking running or court shoes may be worn on the court surface. This prevents damage and reduces slipping.
- **Prohibited Footwear:** Cleats, sandals, flip-flops, and bare feet are not allowed.

NOTE: If you are unsure if your footwear is appropriate, please ask an event coordinator.

### 2. Food & Drink

- **No Food or Open Beverages:** To maintain court cleanliness and safety, no snacks or open drinks are permitted in the playing area.
- **Water Only:** Sealed water bottles are allowed and should be kept outside or at the edge of the court, away from play.

### 3. Facility Boundaries

- **Court Access:** Players must remain on their assigned court and avoid adjacent or non-rented areas to respect other users and avoid collisions.
- **Spectator Zones:** All non-playing participants must stay in designated viewing areas behind the court boundaries.

### 4. Respect & Sportsmanship

- **Language & Conduct:** Abusive, threatening, or discriminatory language/behavior toward players, referees, or volunteers will not be tolerated. Any severe or repeated offence will result in the person's immediate expulsion and reimbursement.
- **Court Etiquette:** Retrieve stray balls quickly and avoid lingering on the court.

### 5. Safety & Cleanliness

---



- 
- **Hazard Reporting:** Immediately notify facility staff or event coordinators of any equipment or facility hazard (wet spots, broken nets, etc.).
  - **Personal Items:** Keep bags, water bottles, and gear off the court surface to eliminate trip hazards.
- 

## 2. Match Protocol & Timing

### 1. Warm-Up & Punctuality

- **Arrival Time:** Players should check in at the sign-in table **10 minutes** before scheduled start.
- **Warm-Up Duration:** 5-10 minutes of shared warm-up time will be allotted to each team. In the case of late arrival, a team forfeits their right to warm-up time.
- **Late Arrival Penalties:** >20 minutes late: **forfeit** match; may be replaced by waiting team.

### 2. Captains' Duties

- **Starting Rally:** captains start a simple rally to decide which team serves first.
- **Communication:** Captains are urged to communicate with each other to clarify rules or calls between rallies and avoid interrupting active play.

### 3. Timeouts & Substitutions

- **Timeouts:** Each team is entitled to **one 60-second timeout** per match.
  - **Substitutions:** Unlimited. Players enter/exit in the **back-right** substitution zone only. Substitutions must occur between rallies.
    - If playing with greater numbers players may also rotate off of the court with benched players to allow fair play-time.
-



---

### 3. Fundamental Skills & Terminology

#### 1. Serve

- **Definition:** The action that initiates a rally. The server stands behind the end line and may use an underhand or overhand motion.
- **Rules:**
  - The ball must be clearly visible to opponents before serving.
  - The server may step on the end line but cannot cross it until after contact.
  - The serve may touch the net and fall into the opponent's court.

#### 2. Bump (Forearm Pass)

- **Definition:** A player joins their forearms, forming a flat surface to direct the ball upward.

#### 3. Set (Overhead Pass)

- **Definition:** A player uses their hands to form a triangle above their forehead, extending their elbows to push the ball.

#### 4. Spike (Attack Hit)

- **Definition:** A player's hand connects with the ball, creating a forceful downward hit, usually executed by front-row players.
- **Rules:**
  - Upon attacking, the player must not touch the net.
  - Back-row players must start their jump from behind the 3 m attack line when jumping for a spike.

#### 5. Block

- **Definition:** A front-row player intercepts an opponent's attack at the net, stopping the ball from crossing over the net.
  - **Rules:**
    - Blockers may reach over the net during the opponent's attack hit.
    - Foot contact with the opponent's space under the net or touching the net during a block is a fault.
    - Blocks do not count as one of the team's three allowed touches.
-



---

## 4. Recreational Volleyball Rules

### 4.1 Match Format

- **Duration:** Total of **1 h 30 min**, including warm-up. Matches consist of:  
**Three sets:** Played to 25 points (win by 2; cap at 30).
- **Teams:** Six players on court.
- **Victory:** Best of three sets determines the match winner.

### 4.2 Court & Equipment

- **Court Dimensions:** 18 m × 9 m, divided by net.
- **Ball:** Standard indoor volleyball.
- **In/Out Lines:** A ball contacting any part of the boundary line is **in**.
- **Walls/Ceilings:** Any contact with walls, curtains, or ceiling is **out**: the point goes to the opponent.

### 4.3 Scoring & Sets

- **Rally Scoring:** A point is awarded at the end of every rally, regardless of which team served.
- **Set Victory:** The winning team is the first to reach required points and hold a 2-point advantage.

### 4.4 Service & Rotation

- **Service Rotation:** Teams rotate positions clockwise upon earning the serve.
- **Service Faults:**
  - Stepping completely over the end line before contacting the ball.
  - Serving out of rotational order; fault results in loss of point and serve.

### 4.5 Contacts & Faults

- **Maximum Contacts:** Each team is allowed up to three consecutive contacts to return the ball over the net (block does not count).
-



- 
- **Legal Contacts:** The ball must rebound cleanly; no lifting or carrying is permitted. .
  - **Net Violations:** No player may touch the net or its antennae during play. Slight incidental contact **not affecting play** may be overlooked (referee discretion).
  - **Center Line:** Players may only cross the center line with **one foot**: crossing the center line with **both feet** is a fault. Foot crossing below the net is permitted **only if it does not affect play**.

#### 4.6 Blocking Exceptions

1. **When to Block:** Blocking is allowed only when the opponent is performing an attack.
  2. **Block Contacts:** Multiple contacts by blockers during one blocking attempt are allowed; they count as zero of the three consecutive team touches allotted.
- 

### 5. Self-Refereeing Guidelines

1. **Alternating Officials:** If an assigned referee is unavailable, players are expected to manage points and fairly self-referee.
  2. **Line & Net Calls:** Players should call out their own faults (in/out, net touches). If disputed, captains may intervene to make a final decision.
  3. **Final Authority:** The captains' consensus is final for that rally. Players must be respectful of this decision. If no consensus can be reached, see an event coordinator.
- 

### 6. Substitutions & Eligibility

1. **External Players:** Two non-roster players (guests) may join a team per game. The captain of the opposing team must give consent. Teams with
-



---

more than two non-roster players forfeit their game, but may still play without the possibility of officially winning.

2. **Playoff Qualification:** Players must participate in a minimum of 5 regular-season matches with a team to be eligible for the tournament.

## 7. Sportsmanship & Miscellaneous

1. **Facility Care:** Teams are financially responsible for damage caused by negligence.
2. **Inclusivity:** All ages, skill levels, and genders are welcome; discriminatory behavior leads to suspension.



---

## 1. Règlements du gymnase

### Chaussures et tenue

1. **Chaussures approuvées** : Seules les chaussures de course ou de terrain propres, à semelles non marquantes, sont permises sur la surface du terrain. Ceci prévient les dommages et réduit les risques de glissade.
2. **Chaussures interdites** : Crampons, sandales, gougounes et pieds nus.

**NOTE** : Si vous n'êtes pas certain que vos chaussures sont appropriées, veuillez demander à un coordonnateur d'événement.

### Nourriture et boissons

1. **Interdit** : Aucune nourriture ou boisson ouverte n'est permise dans l'aire de jeu.
2. **Seulement l'eau** : Les bouteilles d'eau scellées sont permises, mais doivent être placées à l'extérieur ou au bord du terrain, loin du jeu.

### Limites de l'installation

1. **Accès au terrain** : Les joueurs doivent rester sur leur terrain assigné et éviter les zones adjacentes ou non réservées.
2. **Zones pour spectateurs** : Tous les participants qui ne jouent pas doivent demeurer dans les aires désignées derrière les limites du terrain.

### Respect et esprit sportif

1. **Langage et conduite** : Tout langage ou comportement abusif, menaçant ou discriminatoire envers joueurs, arbitres ou bénévoles est interdit. Une infraction grave ou répétée entraînera l'expulsion immédiate et remboursement.
  2. **Étiquette de terrain** : Ramassez rapidement les ballons égarés et évitez de flâner sur le terrain.
-



---

## Sécurité et propreté

1. **Signalement des dangers** : Avertissez immédiatement le personnel ou les coordonnateurs de tout danger (plancher mouillé, filet brisé, etc.).
  2. **Objets personnels** : Gardez les sacs, bouteilles et équipements hors du terrain afin d'éviter les risques de chute.
- 

## 2. Protocole de match et horaires

### Échauffement et ponctualité

- **Heure d'arrivée** : Les joueurs doivent se présenter à la table d'inscription 10 minutes avant l'heure prévue.  
**Durée de l'échauffement** : 5 à 10 minutes partagées entre les équipes. Les équipes arrivant en retard perdent leur droit à l'échauffement.
- **Pénalités de retard** : Plus de 20 minutes de retard = forfait du match, remplacé par une équipe en attente.

### Rôle des capitaines

- **Début du match** : Les capitaines échangent quelques ballons pour déterminer quelle équipe sert en premier.
- **Communication** : Les capitaines doivent discuter entre eux pour clarifier les règles ou appels entre les échanges, sans interrompre le jeu actif.

### Temps morts et substitutions

- **Temps morts** : Chaque équipe a droit à un temps mort de 60 secondes par match.
  - **Substitutions** : Illimitées. Elles se font uniquement dans la zone de substitution arrière droite et entre les échanges.
  - **Rotation élargie** : Si une équipe a plus de joueurs, ils peuvent alterner pour assurer un temps de jeu équitable.
-



---

### 3. Habiletés de base et terminologie

#### Service

- Action qui débute un échange. Le serveur se place derrière la ligne de fond.
- **Règles :**
  - Le ballon doit être visible par l'adversaire avant le service.
  - Le serveur peut toucher la ligne de fond mais pas la franchir avant le contact.
  - Le service peut toucher le filet et tomber dans le camp adverse.

#### Manchette (bump)

- Le joueur joint ses avant-bras pour former une surface plane afin de diriger le ballon vers le haut.

#### Passe (set)

- Le joueur forme un triangle avec ses mains au-dessus du front et pousse le ballon en étendant les bras.

#### Attaque (spike)

- Coup fort vers le bas exécuté habituellement par les joueurs de première ligne.
- **Règles :**
  - Ne pas toucher le filet en attaquant.
  - Les joueurs de la ligne arrière doivent sauter derrière la ligne d'attaque de 3 m.

#### Contre (block)

- Action d'un joueur de première ligne pour intercepter une attaque adverse au filet.
-



- 
- **Règles :**
    - Le contre peut dépasser le filet lors d'une attaque adverse.
    - Toucher le filet ou empiéter sous le filet est une faute.
    - Les contres ne comptent pas parmi les trois touches permises.
- 

## 4. Règles du volleyball récréatif

### 4.1 Format du match

- **Durée :** 1 h 30 min (incluant échauffement).
- **Structure :** 3 manches à 25 points (écart de 2; maximum 30).
- **Équipes :** 6 joueurs sur le terrain.
- **Victoire :** 2 manches gagnées sur 3.

### 4.2 Terrain et équipement

- **Dimensions :** 18 m × 9 m, divisé par un filet.
- **Ballon :** Volleyball standard intérieur.
- **Lignes :** Tout ballon touchant une ligne est « dedans ».
- **Murs/plafond :** Tout contact avec murs, rideaux ou plafond est « dehors ».

### 4.3 Pointage et manches

- **Pointage continu (rally scoring) :** Un point est attribué à chaque échange.
- **Victoire de manche :** Première équipe à atteindre le pointage requis avec 2 points d'avance.

### 4.4 Service et rotation

- **Rotation :** Les joueurs tournent dans le sens horaire après avoir gagné le service.
-



---

- **Fautes de service :**

- Dépasser complètement la ligne de fond avant le contact.
- Servir hors de l'ordre de rotation (perte de point et du service).

#### 4.5 Touches et fautes

- **Touches max. :** 3 contacts consécutifs par équipe pour renvoyer le ballon (contre exclu).
- **Contacts légaux :** Le ballon doit rebondir clairement (pas de retenue ou portage).
- **Filet :** Interdiction de toucher le filet ou les antennes. Contact léger non influent : à la discrétion de l'arbitre.
- **Ligne centrale :** Un pied peut franchir, pas les deux. Le passage sous le filet est permis si cela n'interfère pas avec le jeu.

#### 4.6 Exceptions pour le contre

- **Quand contrer :** Seulement lors d'une attaque adverse.
  - **Contacts multiples :** Autorisés lors d'une seule tentative de contre (ne comptent pas comme touches d'équipe).
- 

### 5. Directives d'auto-arbitrage

- **Rotation des officiels :** Si aucun arbitre officiel n'est présent, les joueurs doivent gérer le pointage et arbitrer équitablement.
  - **Appels de ligne et filet :** Les joueurs doivent déclarer leurs propres fautes.
  - **Autorité finale :** La décision conjointe des capitaines est finale. Si aucun accord n'est possible, consulter un coordonnateur.
-



---

## 6. Substitutions et admissibilité

- **Joueurs invités** : Maximum de 2 joueurs non inscrits par équipe, avec consentement du capitaine adverse. Plus de 2 = forfait officiel, mais match amical possible
  - **Qualification en séries** : Un joueur doit participer à au moins 5 matchs de saison régulière pour être admissible au tournoi.
- 

## 7. Esprit sportif et divers

- **Entretien des lieux** : Les équipes sont responsables financièrement des dommages causés par négligence.
  - **Inclusivité** : Tous les âges, niveaux et genres sont bienvenus. Tout comportement discriminatoire entraîne une suspension.
-