VOLLEYBALL

BIEN CHOISIR SON BALLON DE VOLLEYBALL

Que ce soit en salle ou en plein air, la pratique du volley-ball nécessite l'usage d'un ballon adapté au terrain et au niveau des joueurs. C'est l'accessoire indispensable pour permettre aux joueurs de pratiquer le volley-ball en toute confiance.

Alors, si vous cherchez un ballon de volley-ball pour vos entraînements en équipe ou dans un cadre pédagogique, voici quelques conseils pour réussir votre choix.

AU SOMMAIRE :

- Bien choisir la taille de son ballon de volley
- Nos conseils pour adapter le ballon à la surface de jeu
- La composition du ballon de volley
- Choisir selon la marque

Bien choisir la taille de son ballon de volley

TAILLE	CIRCONFÉRENCE	POIDS	CATÉGORIE	ÂGE	GONFLAGE
5	65 à 67 cm	180 / 200 g	Baby	5 à 9 ans	0,3 à 0,325 bars
5	65 à 67 cm	200 / 220 g	Poussins	10 à 11 ans	0,3 à 0,325 bars
5	65 à 67 cm	230 / 250 g	Benjamins	12 à 13 ans	0,3 à 0,325 bars
5	65 à 67 cm	260 / 280 g	Séniors	+ de 14 ans	0,3 à 0,325 bars

Pour initier les enfants à la pratique du volley-ball dans le cadre pédagogique, vous avez plusieurs choix : un ballon Mini-Volley Soft Sécurité, un ballon de volley en mousse HD, etc. Ces ballons soft sont plus légers et ils sont parfaits pour les enfants du primaire, car leur souplesse permet d'initier les plus petits en toute sécurité. Par contre, si vous souhaitez améliorer le niveau de vos élèves du collège ou du lycée, ou s'il s'agit d'un club de volley-ball, choisissez plutôt un ballon en matériaux synthétiques.

Nos conseils pour adapter le ballon à la surface de jeu

Le ballon de volley-ball indoor

Pour une pratique en salle, il est conseillé de choisir des ballons aux **couleurs vives** (jaune, rouge, bleu, vert) pour faciliter leurs visibilités en jeu. Concernant le **poids**, un ballon de volley-ball homologué doit peser **entre 260 et 280 g**. Sachez également qu'une circonférence de 65 à 67 cm est idéale pour favoriser une meilleure prise en main. Assurez-vous également que la pression du ballon soit comprise entre 0.3 et 0.325 bars.

Le ballon de beach-volley

Pour jouer au beach-volley, il est conseillé de choisir un ballon avec un **revêtement souple**. Celui-ci doit aussi faire preuve d'une résistance aux conditions climatiques extrêmes afin de faciliter le jeu à l'air libre. Par ailleurs, il est conseillé de choisir des ballons aux **couleurs vives** pour faciliter leurs visibilités en jeu. Quant au poids du ballon de beach-volley, il est identique au ballon de volley classique. **Par contre, la pression change !** Pour jouer en plein air, sur la plage, il est recommandé d'opter pour un ballon avec une pression de 0.3 à 0.325 bar et une circonférence légèrement plus importante (66 à 68 cm).

La composition du ballon de volley

Si les ballons de volley-ball étaient auparavant confectionnés en cuir, aujourd'hui, ils sont plutôt en **composites synthétiques**. Ces matières offrent une meilleure prise en main, grâce à un **toucher doux et agréable**.

De plus, ces matériaux résistent bien mieux aux chocs et augmentent la durée de vie du ballon.

Comment est-ce possible ? Parce que la plupart des ballons de volley actuels bénéficient d'un revêtement supplémentaire en mousse placé sous la couche externe. Cette conception permet donc à la balle de mieux amortir les chocs et d'augmenter le confort de jeu.

Choisir selon la marque

Comme pour les autres disciplines sportives, il y a des marques de référence en volley-ball. Elles tiennent leur notoriété de la qualité de leurs équipements et de leur expertise. Pour le choix d'un ballon de volley de compétition, vous pouvez donc opter pour la marque Molten ou Mikasa. Enfin, il faut tenir compte du **tarif des ballons de volley-ball** qui varie en fonction de leur matériau de fabrication, de la marque. En choisissant un modèle de ballon selon votre budget, assurez-vous qu'il convient parfaitement à vos joueurs !