

CHARTRE DES BALLONS

VOLLEY BALL FOSSÉEN

5 erreurs à éviter absolument

01 DONNER DES COUPS DE PIED DANS LES BALLONS

X Cette scène vécue de tous... Le ballon roule au sol, un joueur envoie un coup de pied pour le renvoyer. En échauffement, pendant les pauses, entre deux exercices... ça paraît anodin. Sauf qu'un ballon de volley n'est pas un ballon de foot. Le cuir composite et les coutures ne sont pas conçus pour encaisser des frappes au pied. Les panneaux se décollent, la vessie se déforme, et le ballon perd sa sphéricité en quelques semaines.

✓ La solution : règle non négociable dès le plus jeune âge, zéro coup de pied dans un ballon de volley. On ramène le ballon à la main ou on le fait rouler. Simple, gratuit, et ça sauve des dizaines de ballons par saison.

02 GONFLER AU FEELING

X « Il a l'air bien comme ça ». Non. Un ballon de volley surgonflé devient dur comme une brique : les réceptions font mal aux avant-bras, et les panneaux subissent une pression excessive qui accélère l'usure. Sous-gonflé, il se déforme à chaque frappe et perd son rebond.

✓ La règle : utiliser une pompe ou un compresseur avec manomètre. La pression officielle d'un ballon de volley est de 0,300 à 0,325 kg/cm² (soit environ 4,3 à 4,6 PSI). C'est inscrit sur chaque ballon. Petit investissement, gros impact sur la durée de vie de tout le stock.

03 RANGER LES BALLONS MOUILLÉS DANS LE SAC

X Après un entraînement, les ballons sont couverts de transpiration et de poussière. Le réflexe : tout fourrer dans le sac à ballons et fermer. Résultat ? L'humidité reste piégée, les moisissures s'installent, et le cuir composite se décolle progressivement. En quelques mois, le grip disparaît et les panneaux gondolent.

✓ Ce qui marche : un coup de chiffon humide après chaque séance (30 secondes par ballon), puis séchage à l'air libre. Un chariot ouvert ou un filet mural est idéal pour que l'air circule. Les clubs qui mettent en place cette routine gagnent des mois de durée de vie sur chaque ballon.

04 S'ASSEOIR SUR LES BALLONS

X Avant le brief, après l'échauffement, pendant les temps morts... les joueurs s'assoient des fois sur les ballons. Ça paraît anodin, mais le poids du corps crée une déformation permanente. La vessie interne se déforme, le ballon perd sa sphéricité, et la trajectoire en vol devient imprévisible. Un ballon ovalisé, c'est un service qui dévie et des passes imprécises.

✓ La règle à poser dès les M7 : on ne s'assoit jamais sur un ballon de volley. Point. Si les joueurs ont besoin de s'asseoir, on sort des bancs ou ils s'assoient par terre. C'est une question de respect du matériel (et un bon sens économique).

05 UTILISER LES BALLONS DE MATCH À L'ENTRAÎNEMENT

X Il manque des ballons pour la séance, alors on pioche dans le sac de match. Un Mikasa ou un Molten utilisé à l'entraînement 3 fois par semaine, c'est un ballon de compétition mort en quelques mois. Le cuir microfibre se polit, le grip s'efface et le jour de match, il glisse des mains à chaque action !

✓ Le bon système : si possible deux stocks bien séparés. Des ballons entraînement en quantité suffisante (cuir composite, résistants, type Molten ou Mikasa) et des ballons de match qu'on sort uniquement le jour J. Ça rallonge la durée de vie des deux !

Volleyball Fosséen

Gymnase Chemin Du Gari, 13270 Fos-sur-Mer

06 22 76 57 72