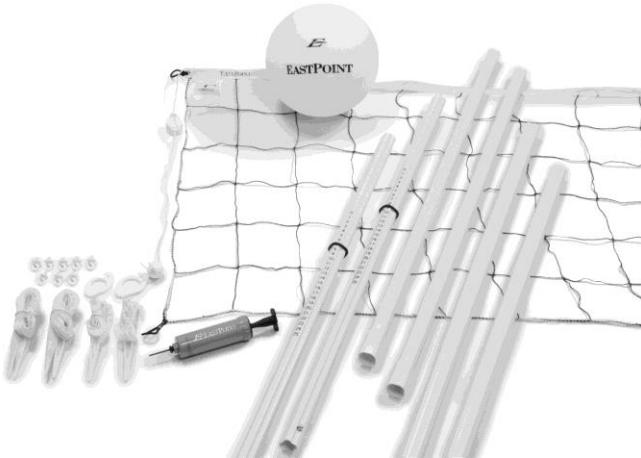


# Volleyball Rules



## History of Game

The Volleyball Hall of Fame is in Holyoke, Massachusetts, which is the birthplace of the sport. In 1895, William G. Morgan, an instructor at a YMCA in Holyoke, Massachusetts, decided to blend elements of basketball, baseball, tennis, and handball to create a new and unique game. On July 7, 1896, the first official game of volleyball was played at Springfield College in Massachusetts. Today there are more than 46 million Americans and 800 million players worldwide who play volleyball at least once a week.

## Object of Game

Players from each Volleyball team hit the ball, using their hands, over the net to the opposing team without the volleyball touching the ground. Players help their teammates by passing each other the ball. Points are scored when the ball hits the ground. The first team to reach 21 points wins!

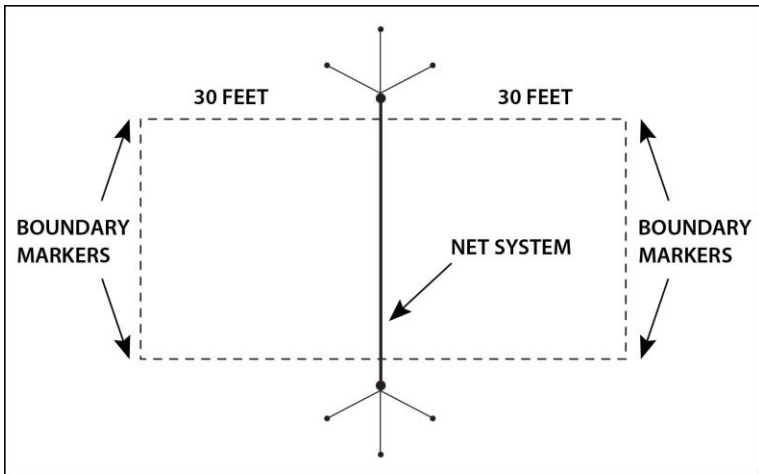
### 1. *Get Ready!*

- Gather players and create two evenly-matched teams.
- Find a level grass or sand play area.
- Stretch to warm up your muscles.

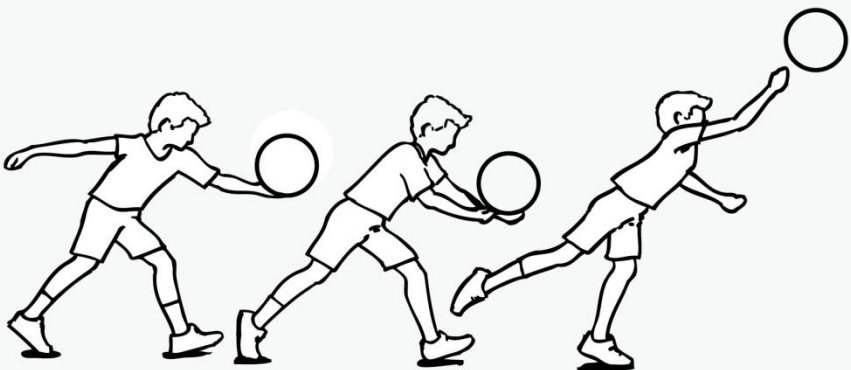
## 2. Get Set!

- Setup the net according to the EastPoint® Volleyball instructions.
- Make each side of the court equal in size. See Figure A below. We recommend measuring 30-feet deep per side. If you do not have measuring tape or enough space for 30-feet deep on each side, use your stride to step out the same number of steps per side.
- Mark the back four corners of the court for out-of-bounds. We like to use extra T-shirts as markers.
- Practice your serve. See Figure B for an underhand serve.
- Volley for serve. The team who wins the volley serves first.

**Figure A: Volleyball Court**



**Figure B: Volleyball Underhand Serve**



### **3. Go Play!**

- The first team scoring 21 points wins the Volleyball game.
- Only the serving team can score a point. For example, when the opposing team hits the Volleyball out of bounds, or fails to get it over the net without it hitting the ground first, the serving team gets a point. If the serving team hits the ball and it lands within bounds in the opponent's court, the serving team gets the point.
- When the serving team hits the ball out of bounds or fails to get it over the net without it hitting the ground first, the serving team loses their serve. Now the opposing team has the serve.
- One player may not hit the ball twice in succession. It is considered a foul and results in losing the point.
- If your team has the ball, your team has only three passes to make it over the net.
- The ball can be played off the net during a volley, but not by the same player who hit it into the net. This is considered a double hit.
- A ball hitting a boundary line is "in."
- A ball is "out" if it hits the ground completely outside the boundary lines.
- Players may not lift, carry, or throw the ball.
- When a team gains the serve, the team rotates positions moving in a clockwise direction. This ensures that each player has a chance to serve.

## **Game Variations**

### ***Beach Volleyball***

Play your EastPoint® Volleyball game on the sand at the beach!

## **Game Trivia**

The longest recorded volleyball marathon by two teams of six is 75 hours 30 minutes at Kingston, North Carolina in 1980.

Volleyball terms:

- An "ace" is when the ball is served to the other team, and no one touches it.
- A "sideout" is when the team that served the ball makes a mistake, causing the ball to go to the other team.
- A "roof" is when a player jumps above the height of the net, and blocks the ball.
- A "stuff" is when a player jumps about the height of the net, blocks the ball, and the ball goes back at the opposing person who spiked the ball.
- A "dig" is when a player makes a save from a very difficult spike.
- A "kill" is when a team spikes the ball and it either ends in a point or a sideout.

# Badminton/Shuttle Smash

## Rules



### History of Game

Badminton was invented 2,000 years ago in ancient Greece and Egypt. Originally, it was a child's game, called battledore and shuttlecock, and two players hit a feathered shuttlecock back and forth with small rackets. Badminton became an official sport at the 1992 Olympic Games in Barcelona, Spain. Today, television brings the action, excitement, and explosive power of badminton into homes around the world!

### Object of Game

The object of Badminton is to serve and hit the shuttlecock over the net and into your opponent's court so well that it cannot be returned. Each Badminton game is played to 21 points. The first team who wins the best of three games wins the Badminton match!

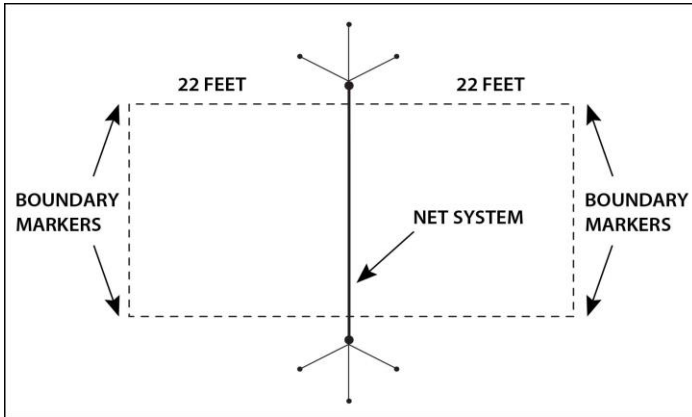
#### 1. *Get Ready!*

- Before you begin, recruit one person (i.e., singles) or three people (i.e., doubles) to play with you. Each player uses one Badminton racket.
- Find a level play area on grass or sand.
- Stretch to warm up your muscles.

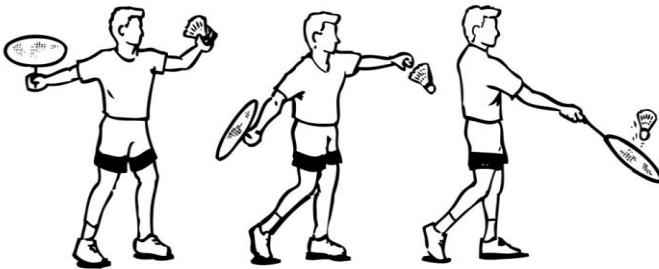
#### 2. *Get Set!*

- Setup the net according to the Badminton instructions.
- Make each side of the court equal in size. See Figure C below. We recommend measuring 22-feet deep per side. If you do not have measuring tape or enough space for 22-feet deep on each side, use your stride to step out the same number of steps per side.
- Mark the back four corners of the court for out-of-bounds. We like to use extra T-shirts as markers.
- Practice your serve as shown in Figure D below. The Badminton racket must make contact with the shuttlecock below the waist on a serve.
- Rally for serve. The player or team who wins the rally decides whether to serve first or choose their end of the court.

**Figure C: Badminton Court**



**Figure D: Badminton Serve**



### **3. Go Play! Doubles and Singles**

- Keep score with the rubber rings on the net poles. As each player or team gains a point, they move their ring up a number on the pole. The first player or team to reach 21 wins the game!
- To begin the game, the server uses their EastPoint® Badminton racket to hit the shuttlecock over the net. The serve must travel diagonally (i.e., cross court) to be good. The server has two tries to make a good serve. If the serve is successful, the server and opponent, *or the serving team and the opposing team for doubles*, volley the shuttlecock until it hits the ground. Now play for that point is over.
- Remember, only the serving side can score a point! The serving side scores a point when:
  1. The opponent hits the shuttlecock and it lands out of bounds;
  2. The opponent fails to hit it over the net; or
  3. The shuttlecock lands within bounds in the opponent's court.
- The opponent wins the serve when the server, *or serving team for doubles*:
  1. Fails to make a good serve in two tries;
  2. Fails to return the shuttlecock; or
  3. Hits it out of bounds.
- A shuttlecock can be played off the net during a volley.

- A shuttlecock hitting a boundary line is "in."
- Faults in the game of Badminton result in the loss of a point or the loss of a serve. They are often called "outs." They include the following:
  1. One player hitting the shuttlecock twice in succession;
  2. A shuttlecock hitting the ground completely outside the boundary line;
  3. A shuttlecock that passes through the net is "out." Yes, it is possible.
  4. A shuttlecock that is caught in the net is "out." When this happens just release the shuttlecock from the net;
  5. A shuttlecock that is caught in the player's racquet. This, this too is possible. When this happens just release the shuttlecock from the racket;
  6. A shuttlecock that touches the ceiling or walls; and
  7. A shuttlecock that touches the player or the clothes of the player.

#### **4. Singles Rules**

- When the server's score is an even number, the serve is taken from the right side.
- When the server's score is an odd number, the serve is taken from the left side.

#### **5. Doubles Rules**

- The server serves the shuttlecock from the right service court across the court to the opponent that is diagonally across from the server. The server has two serves to make this happen or else loses the serve.
- Only the opponent who is diagonally across from the server is allowed to hit the shuttlecock on that play. If the opponent's partner touches or hits the shuttlecock, this is a fault and the serving team scores a point.
- When serving at the start of a Badminton game, the serve and receive is from the right service court.
- When the serving side has scored an even number of points, the serve and receive is from the right service court.
- When the serving side has scored an odd number of points, the serve and receive is from the left service court.

## **Game Variations**

### ***A Shorter Game***

Reduce the amount of points needed to win the game to 15 or 11 points for quicker game play.

### **Game Trivia**

Sixteen feathers from the left wing of a goose are used to make professional shuttlecocks. This gives the professional shuttlecocks a precise and standard spin. By the way, no geese were harmed to produce the EastPoint® Badminton shuttlecocks!



**EASTPOINT**  
®/MC



# Règlements de volleyball



## L'histoire du jeu

Le temple de la renommée du Volleyball se trouve à Holyoke, Massachusetts—le lieu de la naissance du sport. En 1895, William G. Morgan, un instructeur à un YMCA à Holyoke, Massachusetts, a décidé mélanger les éléments de basket-ball, le base-ball, le tennis et le handball pour créer un jeu nouvel et unique. Le 7 juillet 1896, le premier jeu de volleyball officiel a été joué au à l'université de Springfield dans le Massachusetts. Aujourd'hui il y a plus de 46 millions d'Américains et 800 millions de joueurs du monde entier qui jouent au volleyball au moins une fois par semaine.

## Le but du jeu

Les joueurs de chaque équipe de volleyball frappent le ballon, à l'aide de leurs mains, par-dessus du filet à l'équipe opposée sans que le ballon touche le sol. Les joueurs aident aux coéquipiers en se passant le ballon. Les points sont marqués chaque fois que le ballon tombe par terre. La première équipe à atteindre 21 points est la victoire.

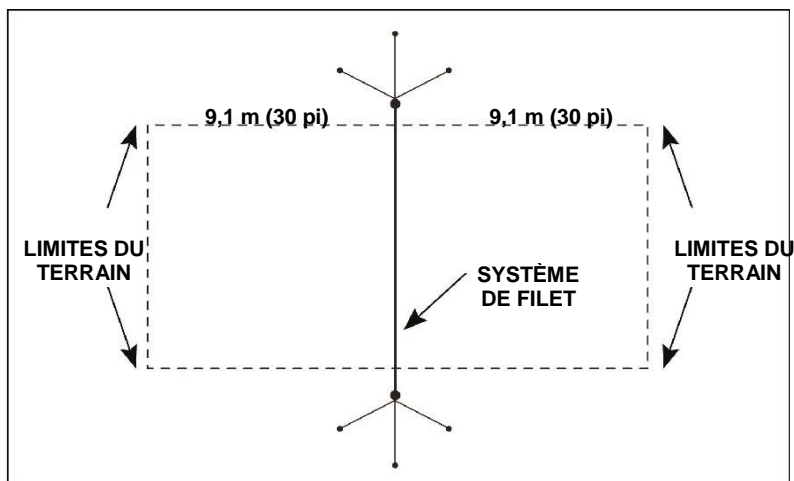
### 1. *Préparez-vous.*

- Rassemblez des joueurs et créez deux équipes qui se tiennent à égalité.
- Trouvez un endroit de niveau sur l'herbe ou sur le sable.
- Étirez-vous pour réchauffer vos muscles.

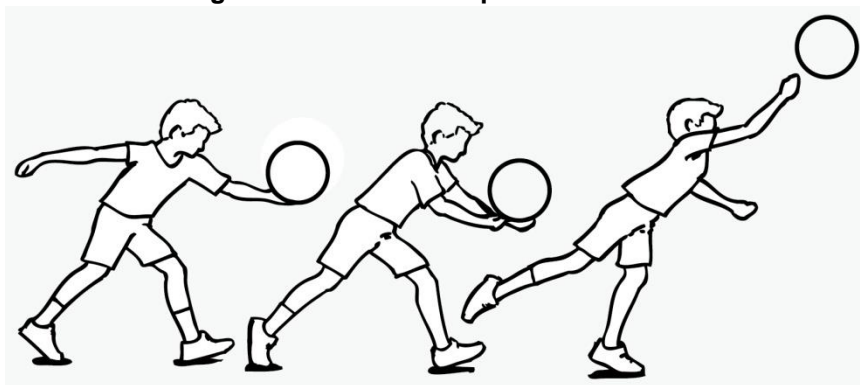
## 2. Prêt.

- Installez le filet selon le mode d'emploi de volleyball EastPoint®.
- Créez chaque côté de la cour d'une taille égale. Voir la figure A ci-dessous. Nous recommandons de mesurer 9,1 m (30 pi) de longueur par côté. Si vous n'avez pas de mètre à ruban ou assez d'espace pour 9,1 m (30 pi) par côté, utilisez votre grand pas pour marcher le même nombre de pas par côté.
- Marquez les quatre coins de la cour pour créer la ligne de service long. Nous aimons utiliser des T-shirts supplémentaires comme des marqueurs.
- Pratiquez votre service. Voir la figure B pour la service par en-dessous.
- L'échange pour servir. L'équipe qui gagne l'échange sert au début.

**Figure A: Terrain de volleyball**



**Figure B: Service par en-dessous**





### 3. Jouez.

- La première équipe marquant 21 points gagne la partie.
- Seulement l'équipe de service peut marquer un point. Par exemple, quand l'équipe de l'adversaire frappe le volleyball dehors les limites, ou échoue à faire passer le ballon par-dessus du filet avant de tomber par terre, l'équipe de service marque un point. Si l'équipe de service frappe le ballon et il tombe dans les limites de la cour de l'adversaire, l'équipe de service marque le point.
- Quand l'équipe de service frappe le ballon dehors des limites ou échoue à faire passer le ballon par-dessus du filet sans touchant la terre, l'équipe de service perd le droit de service. Maintenant l'équipe de l'adversaire a le droit de servir.
- Un joueur ne peut pas frapper le ballon deux fois en succession. On le considère une faute résultant à une perte de point.
- Lorsque votre équipe est en possession du ballon, il n'est permis que trois passes pour l'avancer par-dessus du filet.
- Le ballon peut être jouée du filet pendant une volée, mais pas par le même joueur qui vient de le frapper. On le considère une double-touche.
- Un ballon touchant la ligne de limite est « dedans ».
- Un ballon est « dehors » s'il touche le sol complètement à l'extérieur des limites.
- Les joueurs ne peuvent pas soulever, porter, ou jeter le ballon.
- Quand une équipe gagne la service, l'équipe doit faire une rotation des positions se déplaçant dans la directin du sens des aiguilles d'une montre. Cela assure que chaque joueur a une opportunité de servir.

## Variations de jeu

### *Beach-volley*

Jouez avec votre ensemble de volleyball EastPoint® sur le sable à la plage.

## Fait anecdotique

Le plus long marathon de volleyball entre deux équipes de six joueurs enregistré est de 75 heures 30 minutes à Kingston, la Caroline du Nord en 1980.

Terminologie de volleyball:

- Un « as » aura lieu quand le ballon est servi à l'équipe de réception et personne ne le touche.
- Un « changement de service » aura lieu quand l'équipe de service commet une erreur, et le droit de service passe à l'équipe adverse.
- Un « toit » aura lieu quand un joueur saute au-dessus de la hauteur du filet et bloque le ballon.
- Une « smash » aura lieu quand un joueur saute la hauteur du filet, bloque le ballon et le ballon retourne au joueur adverse qui vient de frapper le ballon.
- Une « manchette de défense » aura lieu quand un joueur sauve le ballon après un smash.
- Un « ballon sans réplique » est quand une équipe smash le ballon et cela aboutissent à un point ou à un changement de service.

# Règlements de badminton/shuttle smash



## L'histoire du jeu

Le badminton a été inventé il y a 2,000 ans en Grèce et en Egypte antiques. A l'origine, c'était un jeu d'enfants, appelé *battledore et volant*, où deux joueurs frappaient un volant à plumes dans les deux sens avec de petites raquettes. Le badminton est devenu un sport officiel aux Jeux Olympiques en 1992 à Barcelone, Espagne. Aujourd'hui, la télévision apporte l'activité, l'exaltation et l'influence explosif de badminton aux maisons du monde entier!

## Le but du jeu

Le but de badminton est de servir et frapper le volant par-dessus du filet et dans la cour de l'adversaire pour qu'il ne puisse pas être rendu. Chaque partie de badminton est joué à 21 points. La première équipe avec 2 parties gagnantes est la victoire du match de badminton!

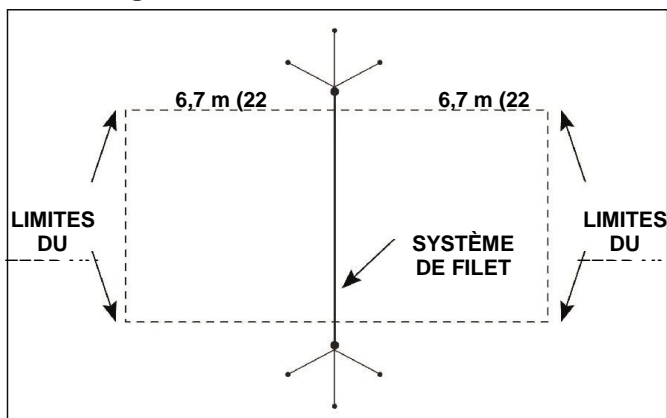
### 1. Préparez-vous.

- Avant de commencer, trouvez une personne (c-à-d, jeu simple) ou trois personnes (c-à-d, jeu double) à jouer. Chaque joueur utilise une raquette de badminton.
- Trouvez un endroit de niveau sur l'herbe ou sur le sable.
- Étirez-vous pour réchauffer vos muscles.

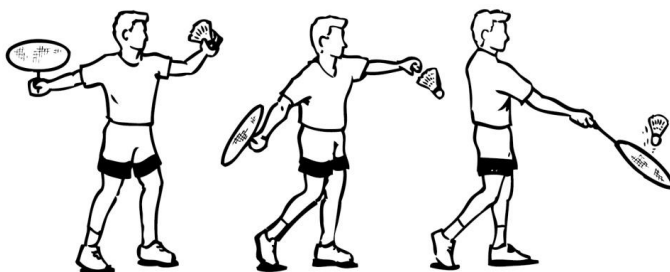
### 2. Prêt.

- Installez le filet selon le mode d'emploi de badminton.
- Créez chaque côté de la cour d'une taille égale. Voir la figure D ci-dessous. Nous recommandons de mesurer 6,7 m (22 pi) de longueur par côté. Si vous n'avez pas de mètre à ruban ou assez d'espace pour 6,7 m (22 pi) par côté, utilisez votre grand pas pour marcher le même nombre de pas par côté.
- Marquez les quatre coins de la cour pour créer la ligne de service long. Nous aimons utiliser des T-shirts supplémentaires comme des marqueurs.
- Pratiquez votre service tel qu'illustré dans la figure D ci-dessous. La raquette de badminton doit prendre contact avec le volant au-dessous de la taille lorsqu'on sert.
- L'échange pour servir. Le joueur ou l'équipe qui gagne l'échange décide de servir au début ou de choisir le côté de la cour.

**Figure C: Terrain de badminton**



**Figure D: Service de badminton**



### **3. Jouez. Doubles et Simple**

- Marquez le pointage avec les anneaux en caoutchouc sur les poteaux de filet. Chaque fois qu'un joueur ou qu'une équipe marque un point, il déplace l'anneau sur le bon numéro sur le poteau. Le premier joueur ou la première équipe à atteindre 21 points est le vainqueur!
- Au début de la partie, le serveur utilise sa raquette de badminton EastPoint® pour frapper le volant par-dessus du filet. Le service doit traverser diagonalement (c-à-d, à la cour transverse) pour compter. Le serveur a deux essais pour faire une bonne service. Si la service est bonne, le serveur et l'adversaire, *ou l'équipe de service et l'équipe opposée en double*, doivent jouer à la volée jusqu'à ce que le volant tombe par terre. Maintenant le point est gagné.
- Rappelez-vous, seulement le côté de service peut marquer un point! Le côté de service marque un point quand :
  1. l'adversaire frappe le volant et il tombe dehors des limites;
  2. l'adversaire échoue à le frapper par-dessus du filet; ou
  3. le volant tombe dans les limites de la cour de l'adversaire.
- L'adversaire gagne la service quand le serveur, *ou l'équipe servante en double*:
  1. échoue à faire une bonne service en deux essais;
  2. échoue à renvoyer le volant; ou
  3. le frappe dehors des limites.

- Un volant peut être joué du filet pendant une volée.
- Un volant frappant une ligne des limites est « dedans ».
- Les fautes du badminton aboutissent à la perte d'un point ou la perte d'une service. Elles sont souvent appelées « dehors ». Elles consiste aussi de la suivante :
  1. un joueur frappant le volant deux fois dans succession;
  2. un volant touchant le sol complètement à l'extérieur des limites;
  3. un volant qui passe par le filet est « dehors ». Oui, c'est possible.
  4. un volant qui est attrapé dans le filet est « dehors ». En ce cas-là, simplement fait sortir le volant du filet;
  5. un volant qui est attrapé dans la raquette du joueur. Cela aussi est possible. En ce cas-là, simplement fait sortir le volant de la raquette;
  6. un volant qui touche le plafond ou les murs; et
  7. un volant qui touche le joueur ou les vêtements du joueur.

#### **4. Règlements de simple**

- Quand le pointage du serveur est un numéro pair, la service est prise du côté droit.
- Quand le pointage du serveur est un numéro impair, la service est prise du côté gauche.

#### **5. Règlements de double**

- Le serveur sert le volant de la cour de service droite diagonalement à travers la cour dans la cour de l'adversaire transverse. Le serveur a deux essais pour le faire arriver ou il perd la service.
- Seulement le joueur de réception qui est diagonalement à travers le serveur est permis de frapper le volant au début de l'échange. Si le coéquipier de l'adversaire touche ou frappe le volant, c'est une faute et l'équipe de service marque un point.
- En servant au début d'une partie de badminton, la service et la réception est dans la cour de service droite.
- Quand le camp de service a marqué des points pair, la service et la réception est dans la cour de service droite.
- Quand le camp de service a marqué des points impair, la service et la réception est dans la cour de service gauche.

## **Variations de jeu**

### ***Un jeu plus court***

Réduisez le nombre de points exigé pour gagner la partie à 15 points ou à 11 points pour avoir une partie plus rapide.

### **Fait anecdotique**

Seize plumes de l'aile gauche d'une oie sont utilisées pour produire des volants professionnels. Cela donne une rotation précise et standard aux volants professionnels. A noter, aucune oie n'a été endommagée dans la production des volants de badminton EastPoint®!