

# Lignes directrices du DLT

Environ 9 ans pour les filles et 8 ans pour les garçons jusqu'au début de la poussée de croissance à l'adolescence

## Notions de base

- Durée de la saison : 12 à 24 semaines
- 2 à 3 pratiques/semaine de 45 à 70 min
- L'entraînement physique est intégré aux pratiques à travers le jeu
- Le volleyball de plage et le volleyball assis sont introduits
- 70 % de pratique et 30 % de compétition
- Pour plus d'informations, voir le DLT 3.0, pages 32-37

## Spécialisation, compétition, participation, éducation

- Développer des habiletés fondamentales dans une vaste gamme de sports (sur terre, dans l'eau, dans les airs, sur la glace/neige) avant d'entrer dans le stade S'entraîner à s'entraîner (T2T)
- Compétition informelle à l'aide des niveaux du Smashball
- Les clubs ont une « politique d'admission sans essai » là où cela est possible
- Entraîneurs : ENTRAÎNEUR COMMUNAUTAIRE « formé »

## Piliers de la matrice de développement du volleyball\*

| PERSONNE   |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>BESOINS COMMUNS</b><br>Physiologique<br>Sécurité<br>Appartenance<br>Estime de soi   | <b>CONNEXION</b><br>Au moment présent<br>À soi-même<br>Aux autres                    | <b>BIENVEILLANCE</b><br>Envers soi<br>Envers les autres<br>Envers le groupe                             | <b>COURAGE</b><br>Prendre des risques et oser échouer<br>S'engager et persévérer   |
| ATHLÈTE  |  |   |  |
| <b>FORCE</b><br>La force s'acquiert à travers le jeu. Possibilité d'utiliser un ballon médicinal, un ballon suisse et des exercices de renforcement avec le poids du corps. Attention particulière aux habiletés motrices fondamentales. | <b>VITESSE</b><br>Les exercices de vitesse sont intégrés dans les parties et le jeu. | <b>SOUPLESSE</b><br>Les participants doivent être en mesure de bouger leurs articulations sans douleur. | <b>ENDURANCE</b><br>Intégré dans l'entraînement quotidien. Maximum trois entraînements de volleyball par semaine et participation à d'autres sports ou activités trois fois par semaine. |
| JOUEUR   |  |   |  |
| <b>COMPÉTENCES ET SYSTÈMES</b><br>Initiation/Acquisition des compétences et systèmes de BASE   |  |   |  |

\* Pour plus de détails, voir la Matrice de développement