

Lignes directrices du DLT

Les athlètes jouent généralement au niveau provincial, national junior ou national débutant

Notions de base

- Durée de la saison : 38 à 45 semaines
- On recommande 5 à 7 pratiques/semaine pour un parcours de haut niveau.
- Entraînement physique : 3 à 4 sessions/semaine
- Le volleyball de plage et le volleyball assis constituent une partie importante du programme annuel d'entraînement
- 40 % de pratique et 60 % de compétition
- Pour plus d'informations, voir le DLT 3.0, pages 49-50

Spécialisation, compétition, participation, éducation

- Les joueurs choisissent de pratiquer soit le volleyball intérieur ou de plage, à quelques exceptions près.
- Les rôles des joueurs sont définis par l'entraîneur
- Les compétitions par divisions peuvent aller du niveau provincial au niveau international
- Entraîneurs : ENTRAÎNEUR DE PERFORMANCE « certifié »

Piliers de la matrice de développement du volleyball*

PERSONNE			
BESOINS COMMUNS Physiologique Sécurité Appartenance Estime de soi	CONNEXION Au moment présent À soi-même Aux autres	BIENVEILLANCE Envers soi Envers les autres Envers le groupe	COURAGE Prendre des risques et oser échouer S'engager et persévérer
ATHLÈTE			
FORCE Augmenter la charge des mouvements de levée de poids suivants une fois maîtrisés : flexion des jambes avant, soulevé de terre avec barre de traction, traction à la barre, pompe. Consultez un professionnel pour mettre au point des plans personnalisés.	VITESSE Fournir des exercices de vitesse pendant les 5 premières minutes de chaque pratique après l'échauffement. Ressources dans l'ateliers Entraîneur de performance	SOUPLESSE Les athlètes doivent être en mesure de bouger leurs articulations sans douleur. Voir les protocoles liés aux postes de pilotage (Flight Deck)	STAMINA Intégré dans l'entraînement quotidien. Maximum 12 sessions/semaine. 1 session = 120 min de pratique, de match ou d'entraînement. Par exemple : 9 entraînements de volleyball + 3 entraînements physiques = 12... ou 8 entraînements de volleyball + 4 entraînements physiques = 12
JOUEUR			
COMPÉTENCES ET SYSTÈMES Peaufiner les compétences et systèmes INTERMÉDIAIRES			

* Pour plus de détails, voir la Matrice de développement