

Lignes directrices du DLT

Période de poussée de croissance à l'adolescence
 Environ de 11 à 15 ans pour les filles et de 12 à 16 ans pour les garçons

Notions de base

- Durée de la saison : 22 à 30 semaines (stade préliminaire), 28 à 34 semaines (stade avancé)
- Entraînement physique : intégré aux pratiques ou 2 à 4 sessions/semaine
- Le volleyball de plage et le volleyball assis font partie du programme annuel d'entraînement
- 60 % de pratique et 40 % de compétition
- Pour plus d'informations, voir le DLT 3.0, pages 38-41

Spécialisation, compétition, participation, éducation

- Peut se concentrer sur 2 sports en fonction de l'intérêt et du potentiel. Trop tôt pour une spécialisation complète
- La participation formelle aux compétitions et le classement formel à ces dernières commencent
- Les clubs ont une « politique d'admission sans coupure » là où cela est possible
- Entraîneurs : ENTRAÎNEUR DE DÉVELOPPEMENT « 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 Exercices de renforcement avec le poids du corps. Au fur et à mesure que les athlètes terminent leur poussée de croissance, une plus grande attention est portée sur l'utilisation des poids et altères. Utiliser juste assez de poids pour effectuer et maîtriser les mouvements suivants : flexion des jambes avant, soulevé de terre avec barre de traction, traction à la barre, pompe.	VITESSE Fournir des exercices de vitesse pendant les 5 premières minutes de chaque pratique après l'échauffement. Ressources dans l'atelier Entraîneur de développement	SOUPLESSE Les athlètes doivent être en mesure de bouger leurs articulations sans douleur. Voir les protocoles liés aux postes de pilotage (Flight Deck)	ENDURANCE Intégré dans l'entraînement quotidien. Stade préliminaire du T2T : Maximum 6 sessions/semaine, e.g. de 3 à 4 entraînements + 1 à 2 compétition. Au stade avancé du T2T: Maximum de 7 sessions/semaine, e.g. 4 entraînements + 2 séance de renforcement physique + 1 compétition.
JOUEUR			
COMPÉTENCES ET SYSTÈMES Consolider les compétences et systèmes de BASE Acquérir les compétences et systèmes INTERMÉDIAIRES à la fin du stade			

*Pour plus de détails, voir la Matrice de développement