



**OBJECTIFS DU STADE APPRENDRE LA COMPÉTITION (17-18 ans)**

\*Les parties ombrées représentent les habiletés/tactiques qui sont des objectifs du stade précédent (intervalle de deux ans), mais qui nécessitent un développement continu

Cycle d'action	Habiletés	Variantes des habiletés	Lecture du jeu + prise de décision	Tactiques ou habiletés importantes	Qualités athlétiques	Compétition
<b>Réception du service</b>	Manchette	Le ballon est à gauche ou à droite du passeur Le ballon est derrière ou nettement devant le passeur	Alignement et direction du déplacement du serveur. Position de soi-même. Mouvement du ballon. Position des partenaires. Distance par rapport au filet. Déterminer si un déplacement est requis avant d'exécuter les habiletés + direction. Sélectionner les cibles pour la passe. Force nécessaire à déployer pour que le ballon atteigne la cible avec la bonne trajectoire.	du côté droit légèrement à droite du centre) Trajectoire (cascade) Établir une ligne Progressivement, pas plus petits pour passe sur cas de service smashé, surtout si le service est contre la ligne) Varier la position de départ (intervalle réduit pour forcer le service sur le partenaire)		
<b>Préparation pour l'attaque</b>	Passer sur ballon facile	Passer à partir de la zone arrière et de la zone avant Défensive mains jointes au-dessus de la tête, de style « tomahawk »	Position de soi-même. Mouvement du ballon. Position et distance des partenaires. Distance par rapport au filet. Déterminer si un déplacement est requis avant d'exécuter les habiletés + direction. Sélectionner les cibles pour la passe. Force nécessaire à déployer pour que le ballon atteigne la cible avec la bonne trajectoire.	Avant-bras ou trajectoire en touche haute (principe des 2 m plus loin) Rester immobile pendant la passe au-dessus de la tête	athlète doit avoir atteint tous les objectifs de S'entraîner à s'entraîner pour pouvoir passer aux objectifs du stade Apprendre la compétition.	2 contre 2 Filet de 2,43 m (G) Filet de 2,24 m (F)  Utiliser un ratio de 40 % d'entraînement pour 60 % de compétition. Consacrer 40 % du temps disponible au développement des habiletés techniques et tactiques et à l'amélioration de la condition physique, et 60 % à l'entraînement lié expressément à la compétition et aux compétitions proprement dites.
	Sortie de réception + jeu de jambes					
	Effectuer une passe à partir d'une passe à 4-5 m du filet					
	Annoncer le tir	Annoncer la zone ouverte (ligne, ligne, ligne)				
	Passer d'attaque en manchette après une défensive d'attaque en puissance (contrôle de la rotation du ballon)	Annoncer « personne »				
	Couverture après l'annonce du tir					
<b>Attaque</b>	Passer d'urgence avec les avant-bras		Évaluer la position des mains et du corps du passeur; vitesse et trajectoire du ballon. Sélection des habiletés d'attaque. Angle d'approche. Sélection de la cible. Force nécessaire à déployer au contact.	Approche d'attaque en force toujours (feinte de tir ou d'attaque) Attendre l'annonce Donner un ballon facile (haut pour vous donner du temps) Ajustement du jeu de jambes (pieds rapprochés) Balancé du bras essentiel (compact)	Montrer aux athlètes, qui maîtrisent maintenant les habiletés de base et les habiletés propres à leur sport, à déployer ces habiletés dans différentes situations de compétition durant l'entraînement.	
	Passer avec plongeon					
	Ligne (au-dessus)					
	Diagonale					
	Placement court sur la courte diagonale					
	Placement avec les phalanges					
<b>Couverture de l'attaque</b>	Entre-deux (mains sur le ballon, poussée en deuxième et droit devant)		Évaluer la position des mains et du corps du passeur; vitesse et trajectoire du ballon. Sélection des habiletés d'attaque. Angle d'approche. Sélection de la cible. Force nécessaire à déployer au contact.	Approche d'attaque en force toujours (feinte de tir ou d'attaque) Attendre l'annonce Donner un ballon facile (haut pour vous donner du temps) Ajustement du jeu de jambes (pieds rapprochés) Balancé du bras essentiel (compact)	Montrer aux athlètes, qui maîtrisent maintenant les habiletés de base et les habiletés propres à leur sport, à déployer ces habiletés dans différentes situations de compétition durant l'entraînement.	
	Placement brosse dissimulé sur la ligne ou la diagonale					
	Placement court sur la courte diagonale – point de contact haut					
	Déplacements sur le terrain					
	Déplacement vers la position d'attente pour le contre					
	Déplacement vers une position d'attente pour l'attaque					
<b>Transition vers la position d'attente pour l'attaque</b>	Position d'attente pour le contre		Position et déplacements des adversaires; ballon facile et direction de l'attaque des adversaires. Position sur le terrain. Alignement de son propre corps par rapport au filet ou par rapport aux lignes du terrain. Déplacements finaux en fonction de l'endroit où a lieu la passe de l'adversaire.	Position et déplacements de l'attaquant et du contreur. Direction des déplacements. Déterminer qui exécutera l'action, soi-même ou un partenaire.	Mettre un accent particulier sur le développement de la force chez les garçons (de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide/soudaine).	Mettre un accent particulier sur la préparation optimale, en modélisant la compétition de haut niveau dans l'entraînement.
	Position d'attente pour l'attaque					
	Ligne de contre					
	Contre sur la diagonale					
	Contre du ballon					
	Retrait du filet sur la ligne					
<b>Contre et défense</b>	Récupération avec roulade courte derrière le contreur		Contreurs : position et trajectoire du ballon, position du passeur, position et trajectoire du ballon, angle d'approche et position de l'attaquant (ballon, passeur, ballon, attaquant).  Défenseurs : position et trajectoire du ballon, position du passeur, position et trajectoire du ballon, position et actions des contreurs (vision périphérique), angle d'approche et position de l'attaquant.  PD : position sur le terrain. Alignement de son propre corps par rapport à l'attaquant. Déterminer si l'action sera exécutée par soi-même ou par un partenaire.	Position de départ (en diagonale du joueur qui reçoit le service) même s'il y a une annonce de diagonale La position finale dépend du geste immobile au contact	Concevoir des programmes individuels d'entraînement, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique.  Choisir un sport ou, au plus, deux sports (comme le volleyball intérieur et le volleyball de plage).	Apprendre la compétition Apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que présente la compétition et poursuivre le développement des habiletés mentales.
	Retrait du filet sur la diagonale					
	Récupération avec ballon envoyé en force					
	Récupération défensive mains jointes au-dessus de la tête, de style « tomahawk »					
	Passer un ballon bloqué (contact consécutif)					
	Passer d'attaque en puissance (contrôle de la rotation du ballon)					
	Passer direct après un contre					
	Défense haute avec les phalanges après un retrait, de style « poky »					
	Récupération vers l'arrière en montant au filet					
	Récupération vers l'arrière en montant au filet					
	Plongeon ou glissage pour aller chercher le ballon	À une main ou à deux mains				
	<b>Service</b>	Service flottant pieds au sol				
Service sauté flottant		Service vers des points fixes et relatifs				
Service sauté smashé en puissance						
Service smashé avec effet – Contrôle		Service vers des points fixes et relatifs				