



OBJECTIFS DU STADE S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (19-22 ans)

*Les habiletés et les tactiques sont les mêmes que celles du stade Apprendre la compétition, mais les athlètes passent aux stades plus avancés de consolidation ou de perfectionnement

Cycle d'action	Habiletés	Variantes des habiletés	Lecture du jeu + prise de décision	Tactiques ou habiletés importantes	Qualités athlétiques	Compétition
Réception du service	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.	côté droit légèrement à droite du centre) Trajectoire (cascade) Établir une ligne Progressivement, pas plus petits pour passe sur Varier la position de départ (intervalle réduit pour forcer le service sur le partenaire) Direction de la ligne pour effectuer un service		
Préparation pour l'attaque	Passe sur ballon facile	Passe 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 de S'entraîner à la compétition.	2 contre 2 Filet de 2,43 m (G) Filet de 2,24 m (F)
	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)				
	Passe d'attaque en manchette après une défensive d'attaque en puissance (contrôle de la rotation du ballon)	Annoncer « personne »				
Attaque	Couverture après l'annonce du tir		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.	
	Passe d'urgence avec les avant-bras					
	Passe avec plongeon					
	Ligne (au-dessus)					
	Diagonale					
	Placement court sur la courte diagonale					
	Placement avec les phalanges					
Attaque de transition (après la récupération, se mettre en position en frottant les mains pour enlever le sable)						
Placement avec les phalanges (courtes distances)						
Entre-deux (mains sur le ballon, poussée en deuxième et droit devant)						
Placement brossé dissimulé sur la ligne ou la diagonale						
Placement court sur la courte diagonale – point de contact haut						
Couverture de l'attaque	Déplacements sur le terrain		Direction et déplacements de l'attaquant et du contreur Direction des déplacements. Déterminer qui exécutera l'attaque, 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.
Transition vers la position d'attente pour l'attaque	Déplacement vers la 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.		Concevoir des programmes individuels d'entraînement, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique.	Apprendre la compétition Apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que présente la compétition et poursuivre le développement des habiletés mentales.
	Déplacement vers une position d'attente pour l'attaque					
	Position d'attente pour le contre					
	Position d'attente pour l'attaque					
Contre et défense	Ligne de contre		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 Immuable au contact	Choisir un sport ou, au plus, deux sports (comme le volleyball intérieur et le volleyball de plage).	Utiliser une périodisation simple, double ou triple comme modèle optimal de préparation.
	Contre sur la diagonale					
	Contre du ballon					
	Retrait du filet sur la ligne					
	Récupération avec roulade courte derrière le contreur					
	Retrait du filet sur la diagonale					
	Entre-deux, placement avec les phalanges ou passe smashé au-dessus du filet (aller chercher en premier)					
	Passer un ballon bloqué (contact consécutif)					
	Récupération avec ballon envoyé en force					
	Récupération défensive mains jointes au-dessus de la tête, de style « tomahawk »					
	Passe directe après un contre					
	Défense haute avec les phalanges après un retrait, de style « pokey »					
Récupération vers l'arrière en montant au filet						
Plongeon ou glissement pour aller chercher le ballon	À une main ou à deux mains					
Service	Service flottant pieds au sol	Service vers des points fixes et relatifs	Formation d'attaque de l'équipe adverse, attention et habileté des passeurs individuels. Quand et où faire le service; choix de la technique pour le service.	Retrait du filet avec vent de face Position de bloc ou de défense par la suite Emplacement plus haut ou plus profond en cas de contre Direction de la ligne pour effectuer un service par rapport à la direction du vent Direction de la ligne pour effectuer un service		
	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				