



OBJECTIFS DU STADE S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (15-16 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	Habilités	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.	Cible de passe (du côté gauche vers le centre, du côté droit légèrement à droite du centre) Trajectoire (cascade) Établir une ligne Progressivement, pas plus petits pour passe sur la ligne centrale Manchette à angle parallèle aux hanches		
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	Faire de l'entraînement aérobique une priorité après le pic de croissance rapide/soudaine tout en maintenant ou en développant davantage les habiletés, la vitesse, la force et la souplesse. Tenir compte des périodes cruciales d'adaptation accélérée à l'entraînement en force chez les filles : immédiatement après le pic de croissance rapide/soudaine ou l'apparition des premières règles. Chez les garçons, la période cruciale pour ce qui est de la force physique débute de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide/soudaine.	Pour les athlètes de ce groupe d'âge, il faut consacrer 60 % du temps à la pratique et 40 % du temps à la compétition (y compris l'entraînement propre à la compétition). Donner aux athlètes l'occasion de s'entraîner dans des situations pouvant se présenter en compétition en organisant des matches, des jeux dirigés ou des jeux et des exercices de compétition. Pendant les compétitions, les athlètes jouent pour gagner pour faire de leur mieux. Mais pendant l'entraînement et les compétitions, ils doivent chercher à mettre en pratique les habiletés, stratégies et tactiques qu'ils ont apprises à l'entraînement. Apprendre à relever les défis d'ordre physique que présente la compétition et poursuivre le développement des habiletés mentales.
	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) Annoncer « personne »				
Attaque	Ligne (au-dessus)		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)	Favoriser l'entraînement destiné à améliorer la souplesse, car en raison de la croissance rapide des os pendant ce stade, les tendons, les ligaments et les muscles sont plus tendus. Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents. Une attention particulière peut être portée au développement de la force et de la vitesse chez les filles pour les attaques à grande vitesse.	
	Diagonale					
	Placement court sur la courte diagonale					
	Placement avec les phalanges					
Couverture de l'attaque	Déplacements sur le terrain		Position et déplacements de l'attaquant et du contreur Direction des déplacements. Déterminer qui exécutera l'action, soi-même ou un partenaire.			
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 de la passe de l'adversaire.		Favoriser l'entraînement destiné à améliorer la souplesse, car en raison de la croissance rapide des os pendant ce stade, les tendons, les ligaments et les muscles sont plus tendus. Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents. Une attention particulière peut être portée au développement de la force et de la vitesse chez les filles pour les attaques à grande vitesse.	
	Déplacement vers une position d'attente pour l'attaque					
	Positions d'attente pour le contre					
	Positions 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	Favoriser l'entraînement destiné à améliorer la souplesse, car en raison de la croissance rapide des os pendant ce stade, les tendons, les ligaments et les muscles sont plus tendus. Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents. Une attention particulière peut être portée au développement de la force et de la vitesse chez les filles pour les attaques à grande vitesse.	
	Contre sur la diagonale					
	Contre du ballon					
	Retrait du filet sur la ligne					
	Retrait du filet sur la diagonale					
	Récupération avec roulade courte derrière le contreur					
	Récupération avec ballon envoyé en force					
	Récupération défensive mains jointes au-dessus de la tête, de style « tomahawk »					
Plongeon	Gauche et droite					
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.	Plus fort avec vent de face 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 Service vers un attaquant ou un passeur plus faible	Favoriser l'entraînement destiné à améliorer la souplesse, car en raison de la croissance rapide des os pendant ce stade, les tendons, les ligaments et les muscles sont plus tendus. Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents. Une attention particulière peut être portée au développement de la force et de la vitesse chez les filles pour les attaques à grande vitesse.	
	Service sauté flottant	Service vers des points fixes et relatifs				
	Service sauté smashé en puissance					
		Service vers des points fixes et relatifs				