

**OBJECTIFS DU STADE APPRENDRE LA COMPÉTITION**

\*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	Qualités athlétiques	Compétition
Réception du service	Manchette		Alignement et direction du déplacement du serveur. Position de soi-même. Mouvement du ballon. Position des partenaires. Distance par rapport au filet.	3 joueurs en ligne		
	Passer au-dessus de la tête	Le ballon est à gauche ou à droite du passeur Le ballon est derrière ou nettement devant le passeur	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.	Réception de service à 2 joueurs		
Préparation pour l'attaque	Passer sur ballon facile	Passer à partir de la zone arrière et de la zone				
	Mouvements de transition de l'attaquant	Pour toutes les positions				
	Autre joueur que le passeur : Deuxième passe	Passer de la zone avant vers l'attaquant de la zone avant Passer de la zone arrière vers l'attaquant de la zone avant	Position de soi-même. Mouvement du ballon. Position et distance des partenaires. Distance par rapport au filet. Analyser les contreurs et défenseurs de l'équipe adverse avant de faire la passe.	Systèmes d'attaque 6-2 et 5-1 (options)		
	Passesurs : 41*	Au filet et éloigné du filet				
	Passesurs : 61	Au filet et éloigné du filet				
	Passesurs : 31	Au filet et éloigné du 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.			
	Passesurs : appel à un pied (61)	Au filet et éloigné du filet				
	Passesurs : appel à un pied (71)	Au filet et éloigné du filet				
	Passesurs : passe rapide à gauche (12)	Au filet et éloigné du filet				
	Passesurs : passe rapide à droite (72)	Au filet et éloigné du filet				
Passesurs : passe rapide B (attaque)	Au filet et éloigné du filet					
Passesurs : passe rapide C	Au filet et éloigné du filet					
Attaque (centre)	41	Au filet, éloigné du filet, à contre sens du				
	61	Au filet, éloigné du filet, à contre sens du mouvement				
	31	Au filet, éloigné du filet, à contre sens du mouvement				
	Appel à un pied (61)	Au filet, éloigné du filet, à contre sens du mouvement				
	Appel à un pied (71)	Au filet, éloigné du filet, à contre sens du mouvement				
Attaque (extérieur)	Passer rapide à gauche (12)	Au filet et éloigné du filet, approche de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur	Évaluer la position des mains et du corps du passeur; vitesse et trajectoire du ballon. Analyser les mouvements et actions des contreurs et des défenseurs de l'équipe adverse avant de faire la passe.			
	Passer rapide à droite (72)	Au filet et éloigné du filet, approche de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur	Sélection des habiletés d'attaque. Angle d'approche.			
	Attaque déviée sur le dessus des mains des contreurs	Au filet et éloigné du filet, approche de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur	Sélection de la cible. Force nécessaire à déployer au contact.			
	Attaque gérée pour reconstruction d'attaque	Au filet et éloigné du filet, approche de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur				
		Lignes gauche et droite à partir de B et C				
		Attaque déviée sur le dessus des mains des				
		Rebond				
	Amorti et roulade vers les points ciblés					
	Passer rapide B (attaque)					
	Passer rapide C					
Couverture de l'attaque	Déplacements sur le terrain		Position et déplacements de l'attaquant et des contreurs. Direction des déplacements. Déterminer qui exécutera l'action, soi-même ou un partenaire.	Système 3-2 Système 2-3		
	Déplacement vers la position d'attente pour le contre					
Transition vers la position d'attente pour l'attaque	Déplacement vers une position d'attente pour l'attaque		Position et déplacements des adversaires; ballon facile et direction de l'attaque des adversaires.	Système de contre		
	Position d'attente pour le contre		Position sur le terrain. Alignement de son propre corps par rapport au filet ou par rapport aux lignes du terrain.			
	Position d'attente pour l'attaque		Déplacements finaux en fonction de l'endroit de la passe de l'adversaire.	Contre rapproché avec lecture	Choisir un sport ou, au plus, deux sports (comme le volleyball intérieur et le volleyball de plage).	
Contre et défense	Contre et déplacements de défense pour système de contre éloigné (contre à 3)	Déplacements centraux (pas croisés)	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).	Système de contre éloigné (3 joueurs)		
	Contre et déplacements de défense pour système de contre rapproché avec lecture (contre à 2)	Déplacements centraux (des deux côtés)	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.			
	Contre et déplacements de défense pour système de contre rapproché avec lecture (contre à 3)	Déplacements centraux (des deux côtés)	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.	Contre rapproché avec lecture	Utiliser une périodisation simple, double ou triple comme modèle optimal de préparation.	
		Déplacements des contreurs extérieurs (des deux côtés)				
Service	Service sauté flottant	Service vers des points fixes et relatifs				
	Service sauté flottant – Appel à un pied	Service vers des points fixes et relatifs				
	Service sauté smashé en puissance	Service vers des points fixes et relatifs				
	Service smashé avec effet – Contrôle	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: application du plan de match; choix de la technique pour le service.			

\*selon un système 7 ou 9