

OBJECTIFS DU STADE S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

*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 (voir la grille complète des habiletés)



Cycle d'action	Habiletés	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 avant			Systèmes d'attaque 6-2 et 5-1 (options)	L'athlète doit avoir atteint tous les objectifs du stade Apprendre la compétition pour pouvoir passer aux objectifs du stade S'entraîner à la compétition.	
	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		Position de soi-même. Mouvement du ballon. Position et distance des partenaires. Distance par rapport au filet.			
	Passes : 41	Au filet et éloigné du filet		Analyser les contreurs et défenseurs de l'équipe adverse avant de faire la passe.			
	Passes : 61	Au filet et éloigné du filet		Déterminer si un déplacement est requis avant d'exécuter les habiletés + direction. Sélectionner les cibles pour la passe.			
	Passes : 31	Au filet et éloigné du filet		Force nécessaire à déployer pour que le ballon atteigne la cible avec la bonne trajectoire.			
	Passes : appel à un pied (61)	Au filet et éloigné du filet					
	Passes : appel à un pied (71)	Au filet et éloigné du filet					
	Passes : passe rapide à gauche (12)	Au filet et éloigné du filet					
	Passes : passe rapide à droite (72)	Au filet et éloigné du filet					
Attaque (centre)	41	Au filet, éloigné du filet, à contre sens du mouvement			Proposer, durant toute l'année, un entraînement individuel à intensité élevée sur l'épreuve et la position au jeu.	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.	
	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					
		Au filet et éloigné du filet, approche de l'intérieur vers l'extérieur et de l'extérieur vers l'intérieur					
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.		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.	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).	
	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	Lignes gauche et droite à partir de B et C					
		Attaque déviée sur le dessus des mains des contreurs					
		Rebond					
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	Concevoir des programmes individuels d'entraînement, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique.	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.	Système de contre	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.
		Déplacement vers une position d'attente pour l'attaque		Position sur le terrain. Alignement de son propre corps par rapport au filet ou par rapport aux lignes du terrain.	Contre rapproché avec lecture		
		Positions d'attente pour le contre		Déplacements finaux en fonction de l'endroit où a lieu la passe de l'adversaire.			
Positions d'attente pour l'attaque							
Contre et défense	Contre et déplacements de défense pour système de contre éloigné (contre à 3)	Déplacements centraux (pas croisés) Déplacements des contreurs extérieurs (pas glissé ou pas croisé)	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)	Utiliser une périodisation simple, double ou triple comme modèle optimal de préparation.		
	Contre et déplacements de défense pour système de contre rapproché avec lecture (contre à 2)	Déplacements centraux (des deux côtés) Déplacements des contreurs extérieurs (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 rapproché avec lecture			
	Contre et déplacements de défense pour système de contre rapproché avec lecture (contre à 3)	Déplacements centraux (des deux côtés) Déplacements des contreurs extérieurs (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.				
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.				