

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	Habiletés	Variantes des habiletés	Lecture du jeu + prise de décision	Tactiques	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.	3 joueurs en ligne		6 contre 6 Filet de 2,35 m (G) Filet de 2,20 m (F)
Préparation pour l'attaque	Passer sur ballon facile	Passer à partir de la zone arrière et de la zone	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.	Systèmes d'attaque 6-2 et 5-1 (options)	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.
	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				
	Passeurs : passe d'attaque haute	Au filet et éloigné du filet				
	Passeurs : 73	Au filet et éloigné du filet				
	Passeurs : 51	Au filet et éloigné du filet				
Passeurs : passe arrière A, B, C	Au filet et éloigné du filet					
Combinaison (X et tandem)	Au filet et éloigné du filet					
Attaque	Ligne	Au filet et éloigné du filet	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.		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.	Pendant les compétitions, les athlètes jouent pour gagner et 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.
	Diagonale	Au filet et éloigné du filet				
	Petite diagonale	Au filet et éloigné du filet				
	Tir amorti ou roulade (attaque sans vitesse)	Au filet et éloigné du filet				
	Attaque rapide (51)	Au filet et éloigné du filet				
	Passer arrière (A, B, C)	Au filet et éloigné du filet				
Combinaison (X et tandem)	Au filet et éloigné du filet					
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	Encourager les athlètes à se concentrer sur deux sports qu'ils auront choisis en fonction de leurs désirs et de leurs talents.	Apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que présente la compétition et poursuivre le développement des habiletés mentales.
				Système 2-3		
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.	Système de contre à 2 joueurs	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 des positions d'attente pour l'attaque					
	Positions d'attente pour le contre					
	Positions d'attente pour l'attaque					
Contre et défense	Déplacements de contre	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). 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.	Contre éloigné (2 joueurs) Contre par engagement anticipé (1 et 2 joueurs)		
	Poursuite et récupération du ballon	À partir des deux directions				
	Récupération défensive avec mains au-dessus de la tête	À partir de toutes les positions				
	Plongeon	Dans les deux directions				
	Roulade ou glissade	Dans les deux directions				
	Crêpe	Avec les 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.			
	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				