

Guidelines d'entraînement



Les guidelines d'entraînement de Swiss Volley donnent une vue d'ensemble sur ce les joueuses peuvent ou doivent entraîner selon leur âge. Ils servent de modèle en ce qui concerne le sport de performance pour les SAR, les Talent Schools et les équipes nationales de la relève.

Kids Volley Niveaux 1-4			PRIORITÉ de la FORMATION: <i>FUNDamentals – plaisir au mouvement</i> (selon LTAD de Swiss Olympic)			
			OBJECTIF: Début de la formation de base polysportive dans tous les domaines athlétiques, avec en parallèle familiarisation avec les bases du volleyball, comme les techniques (sous des formes simplifiées) et les règles du jeu (rotations, systèmes de jeu 2:2, 3:3, système de compétition 3:3).			
			VOLUME D'ENTRAÎNEMENT: 1-2 séances d'entraînement par semaine (niveau club)			
			Technique	Tactique	Athlétique	Mental
1 ^{re} – 4 ^e année	5 – 10 ans	Volleyball	Niveaux 1-3 <ul style="list-style-type: none"> Attraper et lancer des ballons (d'une main, des deux mains) Garder les ballons en l'air (d'une main, des deux mains) Service par le bas dans le terrain (1/1) Lecture de la trajectoire du ballon Orientation vers la cible en défense et en réception – jouer des ballons hauts Manchette et passe: forme basique 	Niveaux 1-3 <ul style="list-style-type: none"> Les joueuses maîtrisent les niveaux 1-4, parcours inclus Les joueuses ont connaissance des systèmes de jeu 2:2, 3:3 (pointe en avant) et 4:4 (en carré) 	<ul style="list-style-type: none"> Courir en avant, en arrière, pas chassés et pas croisés latéraux Roulade avant, arrière Sauts sur 2 pieds, sauts de bloc Orientation, réaction Vitesse, agilité Travail de l'équilibre Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> Salut et adieu comme rituel de groupe Fair-play Communication et responsabilité
			Niveau 4 <ul style="list-style-type: none"> Passe et manchette en position frontale – priorités: <ul style="list-style-type: none"> placement par rapport au ballon, plateau de jeu et contact des doigts avec le ballon pour la passe Service par le bas 	Niveau 4 <ul style="list-style-type: none"> Systèmes de jeu 2:2, 3:3 (pointe arrière) Objectif: construction du jeu en trois touches Toile d'araignée, feu de camp, fer à cheval 		
Beach volley			<ul style="list-style-type: none"> Entraînement sur une surface différente 			

Guidelines d'entraînement



M13			PRIORITÉ de la FORMATION: <i>learning to train</i> (selon LTAD de Swiss Olympic)			
			OBJECTIF: Début de l'entraînement spécifique au volleyball avec une forte orientation ludique, améliorer et élargir les 3 techniques de base (passe, réception et défense, attaque) et exercice de la compétition principalement sur petit terrain; formation individuelle et promotion de toutes les joueuses, introduction de l'entraînement de chaînes d'actions sur petit terrain.			
			VOLUME D'ENTRAÎNEMENT: ≥3 séances d'entraînement par semaine (niveau club); 20-30 matchs par an			
			Technique	Tactique	Athlétique	Mental
1 ^{re} année	10 – 11	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Passe vers la zone arrière • Attaque pieds au sol avec appel • Passe en suspension • Service par le bas dans 2 zones • Orientation vers la cible sur 1^{re} touche – ballon haut au centre 	<ul style="list-style-type: none"> • 4:4 – pointe en avant • Passe de la position 3 • Construction en 3 touches en toute situation • Les joueuses font la différence entre les positions de base en réception & en défense • Garder le ballon en jeu • Passe sur zones de toile d'araignée, feu de camp, fer à cheval 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices avec partenaire – exercices acrobatiques, ludiques et dynamiques • Types de déplacement – aspect ludique • Vitesse, agilité • Sauts sur 2 pieds avec corde à sauter (solo) et longue corde (collectif) • Exercices d'équilibre • Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> • Définir les règles et les respecter • Collaboration en groupe, communication • Fair-play
2 ^e année	11 – 12		<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation passe, manchette pour réception et défense • Réception et défense par le haut ou par le bas, selon la situation - apprendre à lire l'attaquante • Passe arrière et vers zone arrière • Attaque avec saut (feinte, drive) et appel pour attaque en pos. 2/4/pipe • Service par le haut dans 2-4 zones • Orientation vers la cible sur 1^{re} touche – ballon haut au centre 	<ul style="list-style-type: none"> • 4:4 – pointe en avant • Passe de la position 3 ou sur pénétration en 1 • Les joueuses font la différence entre les positions de base en réception & en défense • Déplacement pour l'attaque, soutien, reprise des positions de base dans le jeu • Passe en suspension et feinte sur zones de toile d'araignée, feu de camp, fer à cheval 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices avec partenaire, force – exercices ludiques et dynamiques, appuis faciaux, abdominaux, grimper à la perche comme base • Sauts sur 2 pieds avec corde à sauter (solo) et longue corde (collectif) • Vitesse, agilité • Exercices d'équilibre • Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> • Définir des objectifs de performance en compétition et à l'entraînement • Identifier les types d'apprentissage moteur et les encourager
Beach volley			<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement sur une surface différente 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer 2 avec 2 et 2 contre 2 		

Guidelines d'entraînement

M15		PRIORITÉ de la FORMATION: <i>training to train</i> (selon LTAD de Swiss Olympic)				
		OBJECTIF: Entraînement des techniques spécifiques (réception, défense) et introduction du jeu sur grand terrain sans spécialisation, encouragement de toutes les joueuses sans égard à leur potentiel; entraînement des techniques et des chaînes d'actions sur grand terrain. VOLUME D'ENTRAÎNEMENT: ≥4 séances d'entraînement par semaine en club/SAR/Talent School, hors équipe nationale; 40-50 matchs par an				
		Technique	Tactique	Athlétique	Mental	
1 ^{re} année	12 – 13 ans	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> Techniques de défense (split) et de réception (réception latérale) Attaque 3^e temps, contacter le ballon très haut, engagement du poignet Position de départ au bloc et placer bloc à 1 sur ligne / diagonale Service pieds au sol ou sauté sur 3 zones 	<ul style="list-style-type: none"> 6:6 – passe de la position 3 Les joueuses font la différence entre les positions de base en réception & en défense Dispositif de réception à 4 (déplacements en diagonale) 3 contreuses (bloc à 1) – chaîne d'actions: reculer, défendre, reculer, attaquer Appliquer systématiquement soutien et positions de base 	<ul style="list-style-type: none"> Ecole de course, de saut et de lancer Coordination des sauts Vitesse, agilité Renforcement systématique du tronc et des épaules – exercices statiques et dynamiques Renforcement régulier: mollet, axe de la jambe, stabilité du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> Fixer et contrôler les objectifs de performance Gestion de la perception Introduire et encourager des rituels individuels au service et collectifs Gestion du monologue
2 ^e année	13 – 14 ans		<ul style="list-style-type: none"> Développer et consolider les techniques de réception et défense Pos 3 – attaque 1m devant / derrière et introduire OTTO Attaque 3^e temps avec direction (ligne, dia) Placer bloc à 2 (X3 avec départ en pos. intérieure) sur pos. 2/3/4 ligne et diagonale Service pieds au sol ou sauté sur 4 zones Orientation de la passeuse pour engager l'attaquante 	<ul style="list-style-type: none"> 6:6 – passe de la position 1 et 5 Pénétration en C1 et C2 La passeuse joue 2^e temps au centre, et ballons hauts sur les ailes et vers la zone arrière 3 contreuses (bloc à 2) – utiliser les chaînes d'action: reculer, défendre, reculer, attaquer ou reculer et attaquer pour toutes les positions Appliquer systématiquement soutien et positions de base 	<ul style="list-style-type: none"> Echauffement avec Theraband (normal et mini) Ecole de course, de saut et de lancer Coordination des sauts Vitesse, agilité Renforcement systématique du tronc et des épaules– exercices statiques et dynamiques Renforcement régulier: mollets, cuisses, axe de la jambe, stabilité du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> Fixer et contrôler des objectifs de performance Réguler l'état d'activation Analyser les forces et les faiblesses individuelles Se faire une image plus précise de ses propres capacités
Beach volley		<ul style="list-style-type: none"> Techniques du beach volley (shot, cut, poke) 	<ul style="list-style-type: none"> Construction du jeu sur demi-terrain Défense sans bloc 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à jouer sur le sable, déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> Devoir toujours jouer, prendre ses responsabilités 	

Guidelines d'entraînement

M17 EN cadets/ cadettes		PRIORITÉ de la FORMATION: <i>training to compete</i> (selon LTAD de Swiss Olympic)				
		OBJECTIF: Début de la spécialisation après identification des points forts (spécifiques au volleyball, anthropométriques, caractère) des joueuses; poursuite de la formation et de l'encouragement individuel des joueuses; entraînement dans des groupes selon le niveau ou avec des groupes plus forts, mais la compétition doit absolument se faire avec des équipes dans lesquelles les joueuses peuvent faire la différence! VOLUME D'ENTRAÎNEMENT: ≥5 séances d'entraînement par semaine en club/Talent School, hors équipe nationale; 40-50 matchs par an				
		Technique	Tactique	Athlétique	Mental	
1 ^{re} année	14 – 15 ans	Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> Spécialisation des passeuses Attaque rapide A/OTTO Variante d'attaque – puissante ligne et diagonale, feinte – savoir les utiliser en fonction de la situation Pipe comme 2^e temps Pour certaines joueuses: service smashé sur 2 zones 	<ul style="list-style-type: none"> 6:2 ou 5:1 Pénétration en C1 et C2 La passeuse défend en pos. 1 Lorsque la passeuse défend, la joueuse en pos. 5 fait la passe 1^{er} temps au centre, 2^e-3^e temps sur les autres positions Dispositif de réception à 3 (déplacements en diagonale) 	<ul style="list-style-type: none"> Echauffement avec Theraband (normal et mini) Développement systématique de la force dans les pieds et les jambes Renforcement systématique du tronc et des épaules – exercices statiques et dynamiques Entraînement de saut régulier Introduction du travail avec barres de musculation (entr. de la technique) 	<ul style="list-style-type: none"> Fixer et contrôler des objectifs de performance Gestion du risque à l'attaque et au service Thème «nutrition et sport»
2 ^e année	15 – 16 ans		<ul style="list-style-type: none"> Spécialisation (multiple) des joueuses en fonction de leurs points forts: Libéro – rapide, bonne anticipation, joueuse sûre d'elle Centrale – rapide, haute, forte au bloc, altruiste – balles rapides A/B/C/Otto – déplacement au bloc – pas Diagonale – bonne attaque, bloc solide, aptitude pour Otto, frappe puissante Attaquante – puissante & feinte, bonne réception, grande volonté 	<ul style="list-style-type: none"> 6:2 ou 5:1 Permutations au filet et derrière Lorsque la passeuse défend, la joueuse en pos. 5 fait la passe Dispositif de réception à 3 1^{er} temps au centre, 2^e temps sur les autres positions Amélioration de la réception dans les différentes rotations Bloc à 3 sur pipe 	<ul style="list-style-type: none"> Echauffement avec Theraband (normal et mini) Développement systématique de la force dans les pieds et les jambes Renforcement systématique du tronc et des épaules – exercices statiques et dynamiques Entraînement de saut régulier Développement de l'entraînement avec barres de musculation 	<ul style="list-style-type: none"> Fixer et contrôler des objectifs de performance Préparation de la compétition Réflexion sur sa propre performance et celle de l'équipe Thème «nutrition et sport»
Au niveau du sport de performance, c'est à la fin des M17 (après l'été) qu'intervient la décision de mettre la priorité sur la discipline Volleyball ou Beach volley!						
Beach volley		<ul style="list-style-type: none"> Répéter les techniques du beach volley (shot, cut, puke) 	<ul style="list-style-type: none"> Les deux contrent, défense en «i» (1 joueuse commence au filet) Bloc ligne / dia – reculer sur la ligne 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à jouer sur le sable 	<ul style="list-style-type: none"> Devoir toujours jouer, prendre ses responsabilités 	

Guidelines d'entraînement



M19 EN juniors			PRIORITÉ de la FORMATION: <i>training to win</i> (selon LTAD de Swiss Olympic) OBJECTIF: Terme de la formation de base et de la formation spécialisée dans tous les domaines pertinents pour les joueuses; amener les joueuses au niveau de l'élite nationale et internationale sur les plans de la technique individuelle et de la tactique; préparation ciblée en fonction de l'adversaire; début de la formation collective. VOLUME D'ENTRAÎNEMENT: ≥5 séances d'entraînement par semaine en club/Talent School, hors équipe nationale; 40-50 matchs par an						
			Technique	Tactique	Athlétique	Mental			
1 ^{re} – 2 ^e année 16 – 18 ans Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> • Affinement des techniques propres à chaque position • Engagement des joueuses dans leur spécialisation • Aptitude à lire les services et le jeu d'attaque adverses et à adapter son propre système de jeu • Bloc à 3 sur les ballons hauts en pos. 2/4/3 • Attaquante et diagonale – attaque puissante ligne et diagonale, feinte, shot – savoir les utiliser en fonction de la situation 		<ul style="list-style-type: none"> • 5:1 • Utilisation de la libéro • Permutations au filet et derrière • Lorsque la passeuse défend, la joueuse en pos. 5 fait la passe • Dispositif de réception à 2 ou à 3 en fonction du service • Combinaisons sur réception et sur ballons gratuits • Préparation tactique en fonction de l'adversaire (vidéos, systèmes tactiques, etc.) • Bloc à 3 sur les ballons hauts 		<ul style="list-style-type: none"> • Travail visant à atteindre le niveau physique de l'élite nationale/ internationale • Entraînement de force taillé sur mesure pour chaque joueuse 		<ul style="list-style-type: none"> • Soutien individuel des joueuses en fonction de leurs besoins • Fixer des objectifs de performance et en compétition • Mesures de team building pour atteindre des résultats • Thème «nutrition et sport» 		
	Beach volley		<ul style="list-style-type: none"> • Atteindre le niveau de l'élite internationale 		<ul style="list-style-type: none"> • Système dépendant de l'équipe – spécialisation bloc ou défense 		<ul style="list-style-type: none"> • Plan d'entraînement taillé pour la saison de beach 		<ul style="list-style-type: none"> • Répéter tous les thèmes