

PRINCIPES D'ENTRAINEMENT

Volleyball et beach volleyball

01

The game teaches the game

- Créer des formes d'entraînement et d'exercice proches du jeu et les baser sur des situations de jeu concrètes
- Simplifier les situations de jeu si nécessaire et les décomposer en séquences partielles
- Orienter les tactiques individuelles et collectives enseignées à l'entraînement vers la philosophie de jeu choisie
- Promouvoir consciemment les décisions de type «si-alors» à l'entraînement (utiliser des stimuli visuels).

02

Mettre consciemment des accents à l'entraînement

- Définir l'objectif d'entraînement avant de commencer la planification de l'entraînement
- Les thèmes (par exemple, la réception) et les accents (par exemple, les bras tendus au contact du ballon) des différentes parties d'entraînement résultent de l'objectif d'entraînement.
- Les corrections et les feedbacks sont basés sur l'accent défini (individuellement)
- Plus le temps d'entraînement disponible est court, plus la proportion d'exercices proches du jeu doit être élevée par rapport aux exercices de type statique-analytique.

03

Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement

- Permettre un nombre maximal de mouvements spécifiques et de contacts avec le ballon pour tous les participants à chaque entraînement (utiliser le filet long)
- Veiller à ce que les discours et les instructions pendant le temps d'entraînement soient efficaces et courts, mener des discussions et des parties de l'échauffement en dehors du temps dans la salle
- Utiliser judicieusement les chariots de ballons existants et les balles supplémentaires pour permettre une exécution efficace
- Choisir une organisation des exercices qui évite les temps d'attente et qui permette plusieurs répétitions consécutives (changement en bloc au lieu d'un exercice suivi).

04

Moins – mais varié

- Se limiter à quelques thèmes et accents dans un entraînement.
- Maintenir et développer une forme d'organisation de manière continue sur une période prolongée au cours d'un entraînement
- Conserver un ensemble d'exercices de base et les utiliser régulièrement dans différentes variantes
- Entraîner le même thème et le même accent dans différentes variations.

05

Plus facile et plus difficile

- Lors de la planification d'un entraînement, choisir consciemment le niveau de difficulté (« facile » vs. « difficile »)
- Vérifier régulièrement si la difficulté de la forme d'entraînement correspond à la planification et l'adapter si nécessaire
- Préparer une variante simplifiée et une variante plus difficile pour chaque partie d'entraînement
- Personnaliser les tâches pour stimuler tous les joueurs et toutes les joueuses.

Accompagner l'apprentissage du mouvement

1. **Position d'observation** : se placer délibérément de manière à pouvoir observer l'accent choisi.
2. **Stratégie du regard** : Le regard reste sur l'accent à observer.
3. **Formuler un feedback constructif** : Feedback sur ce que le joueur/la joueuse doit faire, décrire le mouvement cible.
4. **Réévaluation** : rester avec la même personne après le feedback pour contrôler la mise en œuvre.

La philosophie de jeu de Swiss Volley en bref:

« Nous jouons avec audace et marquons des points grâce à notre attaque. En tant qu'équipe, nous trouvons une solution pour pouvoir terminer chaque construction de jeu par une attaque dans le saut. Nous investissons donc beaucoup pour faciliter la construction du jeu par une bonne qualité du premier contact avec le ballon, multipliant ainsi nos possibilités d'attaque. »