

Programme de formation J+S

Forme de jeu	Niv	Système de jeu	Tactique	Coordination/technique	Physique	Mental
Débutants	Niv 1-3	Pointe arrière ou avant lancer/attraper avec les gestes propres au volleyball en formations variables (avec 3, 2, 1 enfants)	<ul style="list-style-type: none"> Couvrir une zone, garder le ballon en jeu Rotation Exploiter la disposition de l'adversaire Viser des cibles: toile d'araignée, fer à cheval, feu de camp Persévérer dans les intentions Lire le geste du lancer Construire le jeu à 2 touches 	<ul style="list-style-type: none"> S'orienter dans l'espace Estimer la trajectoire du ballon Déplacement vers le ballon École du ballon (attraper et lancer à 1 et à 2 mains) Jongler (technique volleyball) Service par le bas depuis l'intérieur du terrain Introduction de la manchette 	<ul style="list-style-type: none"> Polysportivité École de course Déplacements et orientation Roulade avant et arrière Tonus corporel <p>→ en mode ludique</p>	Plaisir au jeu, confiance, esprit d'équipe, fair-play, courage, risque, prendre des responsabilités, concentration, volonté, tenir la pression, communication
	Niv 4	Pointe arrière ou avant <ul style="list-style-type: none"> Jeu à 3 touches La 2^e touche en mode attraper-lancer dynamique ou technique volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> Coopérer avec un partenaire Construction du jeu en 3 touches Exploiter la disposition de l'adversaire Reprendre la position de base lorsque le ballon est chez l'adversaire Répartition des tâches en fonction des positions 	<ul style="list-style-type: none"> Service depuis la ligne de fond Position par rapport au ballon Introduction de la passe Orientation du passeur Attaque en technique volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> Polysportivité École de course Déplacement et orientation Sauts (appel des 2 pieds) Musculation profonde (gainage) Vitesse, agilité 	
	3:3	Pointe arrière <ul style="list-style-type: none"> Pas de spécialisation Tous les joueurs au filet Passes en fonction de la situation 	<ul style="list-style-type: none"> Réception à 3 (zone) Réception au centre (maison!) Construction du jeu en 3 touches sans attraper Toile d'araignée Fer à cheval Feu de camp 	<ul style="list-style-type: none"> Bases de la manchette Passes avant (par le haut) Service par le bas 	<ul style="list-style-type: none"> Polysportivité École de course et de saut Déplacement et orientation Musculation profonde (gainage) Vitesse, agilité <p>→ en utilisant le poids du corps</p>	

Forme de jeu	Niv	Système de jeu	Tactique	Coordination/technique	Physique	Mental
4:4	Avancés	Diamant <ul style="list-style-type: none"> • 3 joueurs au filet, 1 en zone arrière • Passe en pos 3 • Attaque en pos 2, 4 et 6 • Bloc à 1 (P3 coulisse) • Soutien pour la feinte: compensation 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser toute la largeur du filet • Réception à 3 (zone) • Attaque sur ballons hauts (tempo 3) • Organiser la défense avec bloc • Soutien • Apprendre à lire une attaque 	<ul style="list-style-type: none"> • Réception en manchette • Passe arrière (par le haut) • Passe avec de l'angle • Élan pour le smash, attaque sur passe en suspension • Mouvement de frappe du drive (zone arrière) • Service par le haut (flottant) • Contre: déplacement (pas croisés, pas chassés), appel 	<ul style="list-style-type: none"> • École de course et de saut • Déplacement et orientation • Stabilisation/ gainage • Vitesse, agilité • École de lancer <p>→ en utilisant le poids du corps et des accessoires</p>	
2:2		L'un à côté de l'autre Construction du jeu dans une moitié de la zone de réception	<ul style="list-style-type: none"> • Pénétration de la gauche de la droite • Réception dans l'espace libre • Développement du jeu sur un espace restreint § Concept de jeu restreint 	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre • Orientation en plein air Passe en manchette • Variantes de frappe: poke, cut • Contre: mise en place du bloc, recul du bloc • Techniques de défense (plongeurs) 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement efficace sur surfaces instables • Stabilisation axe de la jambe 	Plaisir au jeu, confiance, esprit d'équipe, courage, risque, prendre des responsabilités, concentration, volonté, tenir la pression, communication
6:6		6-6 (sans spécialisation) <ul style="list-style-type: none"> • Passe en pos 3 • Pas de permutation 	<ul style="list-style-type: none"> • Réception à 5 (zone) • Différenciation entre position de base, position de défense et formation de réception • Contre à 2 sur la diagonale • Défense avec soutien de la feinte (compensation) 	<ul style="list-style-type: none"> • Réception latérale • Réception haute • Variante de frappe: attaque en puissance, feinte • Contre: swing bloc (technique de base) • Manchette en défense (split step) • Défense acrobatique: technique de la roulade 	<ul style="list-style-type: none"> • École de course, de saut et de lancer • Sauts: coordination • Vitesse, agilité • Renforcement systématique du tronc et des épaules • Renforcement régulier: mollet, axe de la jambe, stabilité du tronc • Apprentissage de la technique de l'entraînement 	
		6-6 (sans spécialisation) <ul style="list-style-type: none"> • Passe: pos 1 en C1, pos 3 en C2 • Pas de permutation 	<ul style="list-style-type: none"> • Réception à 4 (zone) • Ballon d'attaque sur courte décalée (tempo 2) • Pénétration sur réception (pene 1 en C1) 			

Forme de jeu	Niv	Système de jeu	Tactique	Coordination/technique	Physique	Mental
		6-6 (sans spécialisation) <ul style="list-style-type: none"> • Passe: pos 1 en C1 et en C2 • Pas de permutation 	<ul style="list-style-type: none"> • Pénétration sur défense (pene 1 en C2) • Situation de ballon gratuit • Contre central (les joueurs du filet se replient) 		avec haltères (avec un piquet en bois)	
6:6	Chevrons	6-2 (spécialisation partielle) <ul style="list-style-type: none"> • 2 passeurs (spécialistes) • Pénétration de 1, 6 et 5 en C1 • Passeur en 1 et 2 en C2 (permutation) 	<ul style="list-style-type: none"> • Réception en dispositif à 4 (zone) ou à 3 (couloir) • Spécialisation de la passe (varier le tempo) • Construction avec 4 attaquants • Ballon d'attaque sur passe rapide (tempo 1) • Contre à 2 (diagonale et ligne) 	<ul style="list-style-type: none"> • Passe en suspension (par le haut) • Variante d'attaque: appel sur un pied (Otto) • Service: service smashé (jump serve), service smashé flottant (jump float) 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement systématique de la force des pieds et des jambes • Renforcement systématique du tronc et des épaules – en mode isométrique et dynamique • Entraînement de saut régulier • Mise en place du travail avec les haltères longs 	Plaisir au jeu, confiance, esprit d'équipe, courage, risque, prendre des responsabilités, concentration, volonté, tenir la pression, communication
6:6		5-1 (spécialisation des attaquants) <ul style="list-style-type: none"> • 1 passeur • Pénétration de toutes les positions pour la passe • Lorsque le passeur défend, c'est le joueur en 3 ou en 5 qui fait la passe 	<ul style="list-style-type: none"> • Réception en dispositif à 4 (zone) ou à 3 (couloir) • Différents tempos de la passe, appel sur un pied • Attaquant de pointe: zone arrière pos 1 • Contre à 2 ligne • Contre à 2 centre (le joueur 2 se replie) • Position de base avec passe adverse devant ou position de base avec passe derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • Spécialisation en fonction des points forts 		