



Objectifs de formation

	Technique	Tactique	Physique	Psychique
U11	<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 ➤ Lecture de la trajectoire du ballon ➤ Manchette et passe: forme basique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 2x2 ➤ Jeu 3x3 	<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 30 sec. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rituel de groupe (ex. cri d'équipe) ➤ Communication et responsabilité ➤ Fair Play
U13	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe et manchette avec orientation ➤ Lecture de la trajectoire du ballon ➤ Elan d'attaque ➤ Service par le bas dans le terrain <p>Garçons :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Service par le haut 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu 4x4 ➤ Construction en 3 touches en toute situation ➤ Compréhension des positions de base ➤ Garder le ballon en jeu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices avec partenaire – exercices (ludiques et dynamiques) ➤ déplacement (ludique) ➤ Vitesse et agilité ➤ Sauts sur 2 pieds avec corde à sauter ➤ Exercices d'équilibre ➤ Gainage 45' <p>Garçons:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Appuis faciaux et abdominaux 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fair-play ➤ Collaboration, communication

Objectifs de formation

	Technique	Tactique	Physique	Psychique
U15 / 16	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe et manchette avec orientation et déplacement ➤ Orientation vers la cible en défense - jouer des ballons hauts ➤ Techniques de défense (split) et de réception (réception latérale) ➤ Attaque 3e temps, contacter le ballon très haut, engagement du poignet ➤ Service, par le haut, pieds au sol ou sauté ➤ Mouvement des bras / poignet ➤ Défense en plongeon avant ➤ 	<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 5 (W) ➤ Appliquer systématiquement soutien et positions de base ----- ➤ Pénétration du 6 ➤ 1 Contre ----- ➤ Passe à droite, pénétration du 1 ➤ 2 au contre 	<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 ➤ Travail de la souplesse ➤ Gainage 1m ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fair-play ➤ Collaboration, communication ➤ Fixer et contrôler les objectifs de performance ➤ Introduire et encourager des rituels individuels au service et collectifs ➤ Auto-organisation ➤
U17 / 18	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spécialisation des passeuses ➤ Développer et consolider les techniques de réception et défense ➤ Services sur 4 zones ➤ Position de départ au bloc et placer bloc à 1 sur ligne / diagonale ➤ Feintes <p>Garçons</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variantes d'attaque – puissante ligne et diagonale ➤ Attaque en pipe 	<p>Idem U15</p> <p>Garçons</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 6:2 ➤ Lorsque le passeur défend, le joueur en pos. 5 fait la passe ➤ Dispositif de réception à 3 (déplacements en diagonale) ➤ Bloc à 2 ➤ 	<p>Idem U15</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gainage 1:30m ➤ Développement systématique de la force dans les pieds et les jambes ➤ Entraînement de saut régulier, formes pliométriques simples à moyennes ➤ Ecole de course (cadences) ➤ Entraînement général de l'endurance ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fair-play ➤ Collaboration, communication ➤ Fixer et contrôler les objectifs de performance ➤ Introduire et encourager des rituels individuels au service et collectifs ➤ Auto-organisation ➤

Objectifs de formation

	Technique	Tactique	Physique	Psychique
U19 / 20	<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 ➤ Attaquante et diagonale – attaque puissante ligne et diagonale, feinte, shot – savoir les utiliser en fonction de la situation ➤ Combinaisons (pipe, piston, croix, etc..) ➤ Service smashé sur 4-6 zones ➤ Pas du swing block ➤ feinte – savoir les utiliser en fonction de la situation 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5:1 ➤ Utilisation du 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entraînement de force taillé sur mesure pour chaque joueuse ➤ Gainage 1:30m ➤ Sauts techniques ➤ Pliométrie ➤ Abdos dorsaux actifs ➤ Force avec élastique 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Soutien individuel des joueuses en fonction de leurs besoins ➤ Fixer des objectifs de performance et en compétition ➤