

### **Entraînement 1 : conditionnement physique avec ballon**

- 1.Echauffement, course et dribble avec ballon
- 2.Course relais avec ballon
- 3.Maniement de balle par 2
- 4.Passe et suit par 3
- 5.Flexion du tronc suivi de séries de sauts
- 6.Attaque au 4 avec mise en condition
- 7.Exercice avec libero et bloc + couverture
- 8.Attaque 1er temps
- 9.Exercer la rotation 1

### **Entraînement 2 : réception et conditionnement physique avec ballon**

- 1.Manchette avec déplacement
- 2.Manchette avec déplacement par 3
- 3.Défense avec attaque au filet
- 4.Organisation d'attaque sur 1/2 terrain
- 5.Attaque 1er temps
- 6.Exercer les rotations
- 7.Réception : service-réception (2x) à partir de 8 joueurs

### **Entraînement 3 : concentration - endurance + réception**

- 1.Echauffement avec ballon et réception sous forme de jeu
- 2.Vitesse de déplacement avant et latérale
- 3.Partie principale : 48' manchette et passe haute : concentration — endurance + endurance mentale
- 4.Echauffement d'attaque - tout le monde donne la passe
- 5.Attaque des positions 6 et 1
- 6.Attaque de la position 6 après mauvaise réception en position 5
- 7.Exercer les rotations
- 8.Série de sauts après flexions du tronc – transfert vers la détente

### **Entraînement 4 : conditionnement physique avec ballon + bloc pour les rotations avec passeur avant**

- 1.Accélération avec dribble par vague
- 2.Conditionnement physique bloc - attaque par 3
- 3.Exercices d'attaque
- 4.Attaque 1er temps
- 5.Organisation du bloc, blocs M2 et M4 (minimum 9 joueurs)
- 6.Défense du libero + contre attaque
- 7.Défense du libero + contre attaque : en miroir

### **Entraînement 5 : organisation du bloc avec passeur avant + réception**

- 1.Activation cardio-vasculaire - technique manchette et passe haute
- 2.Echange par 2
- 3.Attaque par 3 : mise en condition (détente) au filet
- 4.Organisation bloc avec M2 et M4 (minimum 8 joueurs)
- 5.Défense du libero + contre-attaque : départ de la position 2
- 6.Réception : réagir rapidement sur service
- 7.Eliminer le receptrionneur attaquant avant

### **Entraînement 6 : entraînement du side-out + service**

- 1.Roi du court sur petit terrain
- 2.Attaque après réception : tout le monde donne la passe - passe et suit
- 3.Série de défense avec attaque
- 4.Attaque de la position 1 et 6 sur les défenseurs 1 et 6
- 5.Entraînement du side-out en équipe
- 6.Match service-réception

### **Entraînement 7 : défense 1er, 2ième et 3ième temps + pression sur mauvaise réception**

- 1.Activation cardio-vasculaire avec balles et cônes
- 2.Défendre, sous forme de circuit
- 3.Détense 1er, 2ième et 3ième temps, à partir d'une construction d'attaque adverse
- 4.Attaque sous pression face à un bloc - limiter les fautes
- 5.Couverture d'attaque de P après réception - placer 3 blocs
- 6.Entraînement du side-out en équipe depuis la rotation 3

### **Entraînement 8 : défense 1er, 2ième et 3ième temps**

- 1.Ballon cône
- 2.Accélération avec déplacement de cône
- 3.Défense 1er, 2ième et 3ième temps
- 4.Jeu global de transition bloc-défense
- 5.Service-réception : 5 bonnes réceptions à la suite

### **Entraînement 9 : service-réception + rotation en side-out**

- 1.Echauffement avec lancer et frappe au pied
- 2.Mise en condition avec comme fil rouge au changement (5 push-up -10 flexions du tronc)
- 3.Service-construction de jeu avec P fixe
- 4.Service-réception : 4 bonnes réceptions à la suite
- 5.Distribution : passe sous stress
- 6.Entraînement du side-out de l'équipe à partir de la rotation 5

### **Entraînement 10 : défense 3ième temps**

- 1.Circuit de manchette et de passe haute
- 2.Manchette et passe haute avec déplacement latéral
- 3.Exercice dynamique de défense
- 4.Attaque-défense en endurance
- 5.Attaque sur des défenseurs fixes D1 et D5
- 6.Forme jouée à partir de la défense

### **Entraînement 11 : distribution des tâches - isoler l'attaquant à aile**

- 1.Netball avec déplacement
- 2.Jouer une passe de contrôle au-dessus du filet et se déplacer rapidement + distribution des tâches
- 3.Jouer à 4 avec attaque au-dessus du filet
- 4.Distribution des tâches et communication
- 5.3:3:3 avec rotation - se déplacer à temps pour l'attaque
- 6.Isoler par courte tendue avant - passe derrière les 3m
- 7.Isoler par courte avant - passe au 4
- 8.3:3:3 match

### **Entraînement 12 : service – réception + opposite**

- 1.Jeu de précision de frappe et de service
- 2.Service-réception sur 1/2 terrain
- 3.Attaque des position 1 et 6 face à 2 défenseurs fixes 1 et 6
- 4.Travail d'équipe avec accent sur l'attaque derrière les 3m + organisation du complexe 2
- 5.Match 3:3:3 en commençant par des rotations différentes
- 6.3 à la suite = rotation

### **Entraînement 13 : entraînement d'endurance en distribution et en réception**

- 1.Handball : marquer uniquement de la tête
- 2.Jouer en manchette + communication
- 3.Jouer en passe haute-vitesse
- 4.Jouer à 5 avec lancer
- 5.Pénétration du passeur après la défense
- 6.Réception sur balle ligne et diagonale
- 7.Match 2c/2 sur 1/2 terrain

### **Entraînement 14 : attaque au centre**

1. Touche - touche avec ballon
2. Introduction des attaquants - exercice de pénétration des passeurs
3. Endurance attaque défense
4. Attaque 1er temps
5. Duel service-réception à 4 équipes
6. Attaque au centre à partir de la réception
7. Service-réception avec attaque au centre
8. L'équipe de base contre l'équipe réserve : marquer 3x par rotation

### **Entraînement 15 : distribution**

1. Jeter et réceptionner d'une manière synchronisée
2. Contrôler sa technique de service et de réception
3. Pénétration du distributeur suivi d'une passe au poste 4
4. Distribution : déplacement + passe avant et arrière
5. Distribution : passe sous stress
6. Organisation d'attaque en complexe 2 avec combinaisons fixes
7. Match qui commence par une attaque technique au poste 6

### **Entraînement 16 : entraînement de la force avec medecin-ball - tactique de distribution**

1. Activation cardio-vasculaire par 4 ou 5 avec medecin-ball
2. Course relais avec medecin-ball
3. Exercice de force avec medecin-ball
4. Passe haute par 3 avec accent sur la vision périphérique (2 balles)
5. Attaque au poste 4
6. Attaque poste 4 et poste 2 à partir de la réception le long de la ligne
7. Match avec obligation de passer au 2 si le passeur est arrière
8. Match avec obligation de donner une 2ième passe à l'attaquant qui vient de rater
9. Entraînement de l'équipe pour affiner l'attaque derrière les 3m et la contre-attaque

### **Entraînement 17 : défense près du filet - passe du central**

1. Activation cardio-vasculaire par 2
2. Accélération avec ballon
3. Concentration-endurance : jeu à 4 avec 2 ballons
4. Manchette-passe haute-attaque
5. Frappe sur balle lancée
6. Frappe sur balle lancée dans le filet
7. Frappe à partir de la couverture rapprochée du bloc
8. Récupération de la distribution par le centrale
9. Entraînement du side-out de l'équipe

### **Entraînement 18 : le passeur se retourne après le bloc + vision périphérique**

- 1.Activation cardio-vasculaire par 2 avec balle
- 2.Se retourner après le bloc avec changement
- 3.Se retourner après un vrai bloc et défense
- 4.Vision périphérique après le bloc
- 5.Mise en condition du passeur
- 6.Sentir la position des mains au bloc + récupération

### **Entraînement 19 : le jeu de transition**

- 1.Football vivant
- 2.Jouer par 2
- 3.Drill de défense
- 4.Drill d'attaque 30 minutes
- 5.Jouer le premier temps combiné à un service orienté
- 6.Attaque face à 1 bloc à partir de la réception
- 7.Alterner service court et long en ajoutant attaque et bloc
- 8.Jeu de transition : conventions de l'équipe
- 9.Match de transition 6 contre 6

### **Entraînement 20 : service - réception + sensation du bloc**

- 1.Jouer par 2 au-dessus du filet avec 2 joueurs libres
- 2.Service - réception combiné à la vitesse
- 3.Attaque poste 4 avec bloc : positionnement du bloc
- 4.Alterner service court et long en ajoutant l'attaque et le bloc
- 5.Sentir la position des mains au bloc + récupération à l'arrière
- 6.Match en commençant par une attaque technique a poste 6
- 7.Match avec consignes au bloc et en contre-attaque

### **Entraînement 21 : complexe 2 contre-attaque**

- 1.Circuit d'échauffement
- 2.Attaque au-dessus du filet
- 3.Série de défenses
- 4.Complexe 2 : de 4 contre 4 vers 6 contre 6 - attaque position 4
- 5.Match avec engagement par une attaque technique du poste 1
- 6.Jeu de transition bloc – défense

## **Entraînement 22 : maniement de ballon - rotation 1**

1. Echauffement : 1 ballon par joueur
2. Accélération
3. Maniement de ballon par 2 avec exercices de gainage (15")
4. Attaque-défense par 3
5. Exercice de base pour la réception (5 minutes)
6. Entraînement de la rotation 1 (réceptionneur (R1) position 3 et le centrale (M) position 2)

## **Entraînement 23 : entraînement physique avec ballon - technique de réception - rotations**

1. Déplacement avec manchette (exécuter chaque exercice pendant 2')
2. Réception avec déplacement
3. Course relais
4. Par 3 : échauffement attaque - défense
5. Attaque sur une moitié de terrain
6. 5 minutes de réception (2)
7. 3 services : match 6-6
8. Gainage

## **Entraînement 24 : conventions avec passeur adverse avant + couverture d'attaque**

1. Séries d'accélération avec ballon
2. Courses en zig-zag
3. Passe par 2
4. Match de réception
5. Zones de réception: oblique avant-droite , oblique arrière-gauche
6. Consignes pour organiser le bloc au poste 4 et 2
7. Défense du libero + contre-attaque
8. Attaque suivie de la couverture
9. Gainage

## **Entraînement 25 : centrale : attaque - bloc - donne la passe**

1. Passe longue distance
2. Se retourner et jouer : donner la passe
3. Se retourner et passer : le centrale donne la passe
4. Se retourner et passer : match 6-6
5. Attaque au centre
6. Organisation de la contre-attaque sur défense du passeur
7. Gainage

## **Entraînement 26 : technique de réception + passe du centrale**

- 1.Activation passe haute et manchette
- 2.Vitesse de déplacement
- 3.Passe haute et déplacement (vitesse)
- 4.Technique de réception
- 5.Jeu de contre-attaque
- 6.Stabilité en position squat

## **Entraînement 27 : attaque au poste 6 + contre-attaque**

- 1.Echauffement avec ballon
- 2.Vitesse + service - réception
- 3.Echange de balle par 3
- 4.Attaque au poste 6 - attaque sur réception en zone 5
- 5.Jeu de contre-attaque
- 6.Organisation de la contre-attaque sur une défense du passeur
- 7.Prévention : quadriceps et fessiers

## **Entraînement 28 : précision de service + distribution : créer de la distance**

- 1.Echauffement avec balles et cônes
- 2.Précision de service : éliminer des options d'attaque chez l'adversaire
- 3.Technique de frappe des attaquants - pénétration des passeurs
- 4.Pénétration et passe au poste 2 des passeurs - contrôle de la technique d'attaque
- 5.Organisation d'attaque sur moitié de terrain
- 6.Isoler l'attaquant poste 2
- 7.Isoler l'attaquant au 4
- 8.Construction d'attaque
- 9.Gainage : dorsaux

## **Entraînement 29 : balle libre + position en défense**

- 1.Echauffement avec ballon : éviter les fautes
- 2.Passe avant et arrière du passeur + drill de réception
- 3.Passe avant et arrière du passeur sur balle en diagonale au-dessus du filet
- 4.Passe avant et arrière du passeur avec attaque diagonale au-dessus du filet
- 5.Défense 1er, 2ième et 3ième temps
- 6.Position des mains au bloc + relance de la ligne arrière
- 7.Drill : 2 équipes, 4 balles d'affilées
- 8.Gainage

### **Entraînement 30 : distribution : passe rapide à l'aile au poste 4 et au poste 1**

- 1.5 équipes jouent sur un terrain divisé en 4 zones
- 2.Accélération jusqu'à la ligne médiane et retour (18 m)
- 3.Attaque-défense au mur
- 4.Contrôle de la réception au mur
- 5.Passe au 4 des passeurs - contrôle technique des attaquants
- 6.Construction d'attaque (créer de la distance entre les attaquants)
- 7.Match avec engagement par une attaque au poste 1
- 8.Gainage abdominal

### **Entraînement 31 : défense diagonale**

- 1.Echauffement sur 1/2 terrain
- 2.Défense par 2
- 3.Défense en groupe de 5 ou 6
- 4.Défense sur une attaque diagonale
- 5.Défense diagonale avec couverture
- 6.Organisation de la défense avec passeur arrière
- 7.Match - attaque diagonale
- 8.Gainage abdominale - grand droit et obliques

### **Entraînement 32 : réception + élan d'attaque avec accent sur le développement physique**

- 1.Réception sur balle facile
- 2.Réception - distribution en circuit fermé
- 3.Réception - distribution en circuit fermé variante 2
- 4.Les 2 derniers pas de l'élan d'attaque
- 5.Déplacements suivis d'une attaque
- 6.Attaque au centre en série
- 7.Match centraux - ailier au 4
- 8.Gainage : dorsaux

### **Entraînement 33 : balle libre (free ball) et sans saut du bloc (downball)**

- 1.Balle placée - frappe - saut
- 2.Jouer vers l'avant après la réception
- 3.Freeball - downball
- 4.Passe au poste 4 : passeur - centrale
- 5.Passe du passeur au poste 2 et 4
- 6.Haute balle libre : forme jouée
- 7.Couverture après réception
- 8.Gainage

### **Entraînement 34 : ailier - réceptionneur en position avant**

1. Echauffement de réception
2. Vitesse par 2
3. Vitesse par 3
4. Attaque à partir de la réception
5. 1er temps sur réception
6. En équipe : attaque sur réception
7. Prise d'élan après réception - vitesse
8. Gainage abdos – dorsaux

### **Entraînement 35 : communication entre joueurs de la ligne arrière**

1. Echange à 5
2. Passe haute avec accent sur la vision périphérique
3. Attaque au 4
4. Jeu à 3
5. Construction d'attaque après une défense
6. Match avec consignes
7. Prise d'élan après la réception - vitesse au poste 2
8. Gainage abdos et dorsaux

### **Entraînement 36 : service-réception - pression sur l'attaquant**

1. Contrôle technique service-réception
2. Jeu à 3 - réception avec 2 ballons
3. Duel service - réception
4. Vitesse et construction d'attaque par 2
5. Attaque de transition : se placer rapidement en position de départ d'attaque
6. Attaque à l'aile après réception
7. Attaque face à un grand bloc
8. Gainage : dorsaux

### **Entraînement 37 : construction de jeu**

1. Echauffement avec aptitudes
2. Déroulements avant et après l'action
3. Sous forme de jeux, attaque-défense (focus sur le contrôle)
4. Attaques contre 2 défenseurs, résultant d'une construction difficile.
5. Side-out, avec passeur arrière et plus de pression
6. Sous forme de jeu. Service-réception contre défense et contre-attaque
7. 3 d'affilés, combinés à une balle de match

### **Entraînement 38 : couverture rapprochée - attaque au centre sur réception**

- 1.Exercice en rotation
- 2.Exercice en rotation, 2ème partie
- 3.Par ateliers : vitesse de déplacements
- 4.Attaques + couverture rapprochée + défense
- 5.Service droit — alternativement court et long, avec introduction d'attaques et de blocs
- 6.Volley-baseball

### **Entraînement 39 : attaque par le centre en rapport avec la zone de réception**

- 1.Jeu d'échauffement avec pénétration au filet
- 2.Echauffement par équipe avec défense sur bloc longue ligne
- 3.Jeux ludiques avec plusieurs ballons
- 4.Réception + habilité avec balle
- 5.Réception avec couverture sur attaque des 3-mètres : terminer les échanges
- 6.Diminution de la pression sur l'attaquant après la réception
- 7.Jeu par équipes ciblé sur la défense

### **Entraînement 40 : distribution tactique en rapport avec le bloc adverse**

- 1.Passes hautes avec augmentation progressive de la distance
- 2.Sous forme de jeux : récupération d'une balle dans le filet
- 3.Rangs de réception : créer la distance
- 4.Side-out par équipes dans les rotations 3 et 6
- 5.Compétition avec dispersion et overload
- 6.Compétition avec rotation inversée