

Volleyball : entraînement de la condition physique spécifique : degré: débutant et moyen

Autor(en): **Boucherin, J.-P. / Hefti, G.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 10

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997621>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Volleyball

Entraînement de la condition physique spécifique

Degré: débutant et moyen

Texte: J.-P. Boucherin et G. Hefti
Photos: J.-P. Boucherin

Généralités

Si l'on se réfère à l'évolution du volleyball moderne, il est possible de constater que la préparation physique prend une place toujours plus importante. Dans les grandes équipes, à niveau technique égal, la préparation physique peut faire la différence.

Pour arriver à ces sommets, la préparation physique doit avoir une large place dans l'entraînement général et ceci dès l'initiation. Trop de moniteurs ignorent que l'amélioration de la condition physique (CP), est aussi longue, complexe et astreignante que les autres préparations; elle s'impose donc comme une nécessité.

Lors de la planification de son programme d'entraînement, le moniteur, en accord avec ses joueurs, doit établir une série d'options. L'une de celles-ci consiste à bien évaluer le problème de la CP et d'en tirer certaines conclusions qui vont régir toute l'activité future de son équipe. On peut donner en exemple 2 conceptions de la pratique du volleyball.

But de l'activité: animation et amélioration de la CP

Moyen: pratique du volleyball

D'où: amélioration de l'efficacité physique et meilleur rendement professionnel ou scolaire. Très souvent dans ce cas, la maîtrise des gestes techniques n'est pas suffisante pour permettre une intensité de jeu capable d'améliorer la CP; d'où la nécessité d'incorporer des exercices de CP générale, ainsi que des exercices correctifs ou de maintien.

But de l'activité: compétition de volleyball

Un des moyens indispensables: amélioration de la CP générale

D'où: prestations sportives supérieures, prise de confiance en soi et bien-être physique général

A tous les niveaux, il est reconnu que la pratique seule du volleyball ne suffit pas à améliorer la CP spécifique en rapport avec la préparation technico-tactique.

Pour que le niveau de la CP reste constamment à la hauteur des autres éléments, la CP doit être spécialement travaillée, sinon l'équilibre est rompu.

Les avantages d'une bonne préparation physique

- Le joueur prend davantage confiance en ses moyens; il a tendance à se sentir plus fort que l'adversaire.
- Le joueur possède des moyens supérieurs pour mieux s'exprimer techniquement.
- Le joueur peut pallier à certaines déficiences techniques par un meilleur engagement physique; il sautera plus haut, il aura davantage de réaction.
- Le joueur physiquement bien préparé verra accroître ses prestations sportives.
- Lors d'une compétition, la précision des gestes techniques se détériorera plus tardivement sous l'effet de la fatigue.
- Lors des entraînements, le volume et l'intensité de la préparation technico-sportive seront plus élevés.

Précisions

La matière exposée ci-après concerne spécialement la préparation physique d'une équipe jeunes gens ou jeunes filles qui pratiquent le volleyball depuis 1 à 2 années, à raison de 2 entraînements par semaine.

La planification respecte en général les 2 entraînements technico-tactiques hebdomadaires. La préparation physique doit s'effectuer surtout durant les périodes où les salles ne sont pas à disposition ou en plus des 2 entraînements hebdomadaires.

Cette préparation physique peut aussi avoir le grand avantage de pouvoir se pratiquer par groupe ou individuellement.

Il est aussi possible durant les entraînements réguliers de mettre l'accent sur la CP, selon des situations et des exemples donnés ci-après.

La plupart des exercices proposés ont déjà été appliqués et ont donné de bons résultats. Bien remarquer que les exercices proposés ne présentent qu'une solution parmi tant d'autres.

L'entraînement de la CP avec charge, ou musculation n'a pas été pris en considération. Ce thème a déjà été traité par rapport à l'entraînement des équipes de niveau supérieur.

(Voir MM; form. 30.75.351)

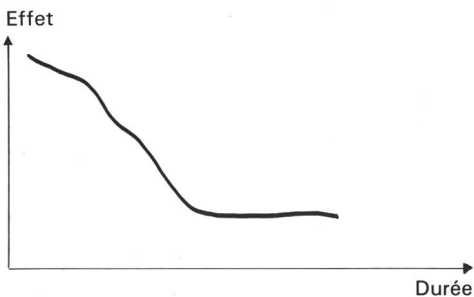
La terminologie employée est conforme à celle contenue dans le MM: Principes d'entraînement U. Weiss, form. 30.90.020.

Se reporter à cette documentation pour les différentes définitions des facteurs de la CP.

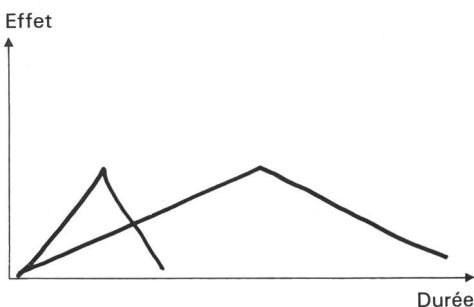
Quelques principes de base

- La préparation physique doit débiter le plus tôt possible, selon des procédés adaptés. Bien être conscient que l'amélioration de la CP est aussi lente que la progression technique. Il faut des mois, des années d'un entraînement bien programmé pour percevoir une amélioration sensible.
- Il est aussi important de donner aux jeunes joueurs une conception globale des exigences sportives; de leur apprendre à développer leur CP durant une période de croissance particulièrement délicate et surtout de leur apprendre déjà à souffrir!
- La technique des exercices de CP doit être aussi minutieusement enseignée; lors de chaque exercice, insister sur la valeur, les accents et les buts recherchés. Apporter aussi des corrections.
- Les mesures de sécurité doivent retenir toute l'attention du moniteur. Lors des sauts, travailler si possible toujours sur des sols mous ou sur des revêtements élastiques.
- Si, lors du début de la préparation physique, il est possible d'envisager des entraînements sous une forme collective, par la suite le travail doit tendre vers une forme individuelle. Le joueur doit prendre conscience de ses possibilités, de ses particularités, de ses besoins. D'entente avec son moniteur, il doit apprendre à doser et à individualiser son entraînement.
- Il est recommandé, surtout si l'entraînement se déroule en l'absence du moniteur, d'établir une fiche de contrôle de l'entraînement pour obliger le joueur à travailler systématiquement.

- S'il est admis que le moniteur, dans certains cas particuliers, doit avoir recours à des concepts empiriques, il ne doit pas négliger de contrôler les résultats pour définir par la suite une structure valable.
- Le moniteur et le joueur ont tout intérêt à mesurer périodiquement l'évolution de la CP au moyen de tests simples, rapides et bien déterminés. Ces résultats comparés à ceux d'autres joueurs, ou à ceux de joueurs confirmés permettent, d'une part, de contrôler la progression et la justesse de l'exécution des exercices et d'autre part de donner une motivation en fonction des buts à atteindre.
- *Tout entraînement doit être progressif.* Tenir compte lors de la planification:
 - du temps à disposition, des moyens, des buts,
 - du potentiel du joueur au départ; de son tempérament, de sa morphologie, de son poids.
- *L'organisme s'adapte aux efforts exigés.* La courbe ci-dessous démontre que les effets d'un exercice effectué toujours avec la même charge et intensité marqueront une nette diminution dans le temps. En conséquence, les efforts doivent périodiquement être augmentés pour être en mesure de stimuler constamment l'organisme, le système nerveux et l'appareil locomoteur.



- *L'amélioration de la CP ne subsiste pas.* Les effets diminuent et même disparaissent si un entraînement de maintien n'est pas



effectué; d'où la nécessité, en période de compétition surtout, de prévoir un apport d'exercices complémentaires comportant un accent de CP.

- *Les effets de l'entraînement de la CP persistent* d'autant plus longtemps que le temps consacré à cette préparation dure longtemps (voir la seconde courbe).
- Lors de l'établissement du programme de la préparation physique, le moniteur doit tenir compte pour chaque exercice, des composants suivants en fonction des buts recherchés:
 - La charge
 - Le nombre de répétitions
 - Le nombre de séries
 - L'exécution
 - La durée et la caractéristique des pauses.

Par exemple, en ce qui concerne l'exercice de la photo:

- a) = le poids du corps
- b) = 12 répétitions
- c) = 4 séries
- d) = exécution explosive
- e) = 1 minute entre chaque série en jonglant un ballon au-dessus de la tête



- *Pour obtenir une amélioration valable, il est recommandé aussi de:*
 - Réaliser une grande quantité de travail,
 - Insister sur la relation: travail - pause,
 - Faire en sorte que le laps de temps d'un entraînement à l'autre ne dépasse pas 6 à 10 jours (valeur indicative selon les joueurs).
 - En effet les progrès réalisés lors de l'entraînement précédent doivent encore subsister.
- *On appelle taux de généralité d'un facteur de la CP, les effets de l'entraînement d'un facteur en fonction des gestes spécifiques du volleyball ou indépendamment de cette pratique.*

Ainsi, l'amélioration de l'endurance et résistance générale peut être atteinte par la pratique d'exercices qui ont une relation très lointaine avec le volleyball, comme la natation ou le ski de fond; on parle alors d'un taux élevé de généralité.

Les qualités musculaires possèdent un taux moyen de généralité.

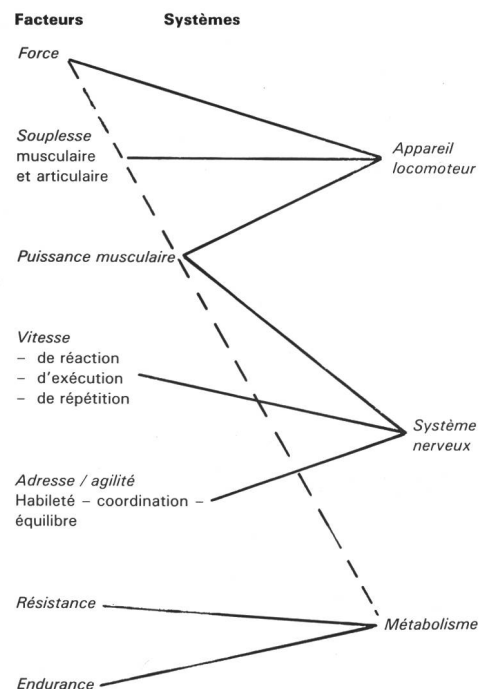
Les qualités des facteurs qui dépendent du système nerveux ont un taux peu élevé de généralité. Cela signifie que l'amélioration de la vitesse, de la coordination, agilité, habileté, doit se faire dans des conditions proches au volleyball.

Analyse générale

Lors de l'exécution de chaque geste, presque tous les facteurs de la CP sont sollicités, mais à des degrés extrêmement différents.

Dans un mémoire très intéressant, «Les principes d'entraînement», U. Weiss, édition EFGS, Macolin, a élaboré ce schéma ci-dessous, divisé en 3 systèmes auxquels se rattachent tous les facteurs de la condition physique. Ces facteurs peuvent dépendre étroitement les uns des autres et souvent leur différenciation est difficilement perceptible (se référer aux définitions données par U. Weiss sur ces différents termes).

Facteurs de la condition physique

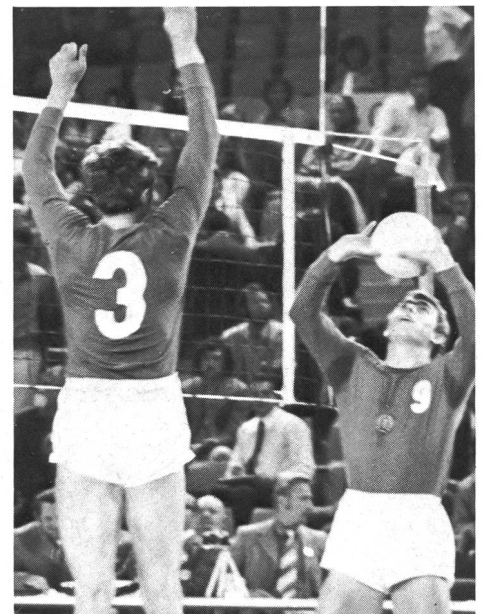
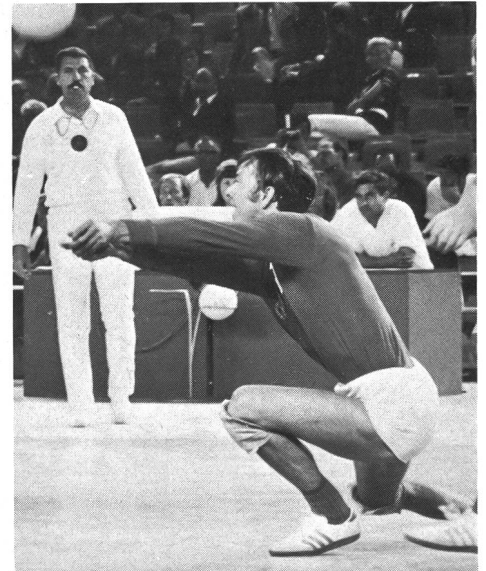
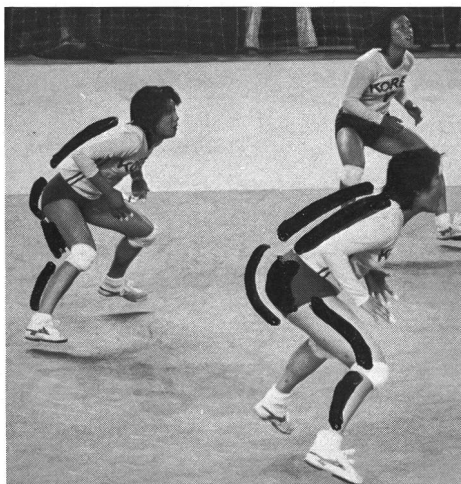
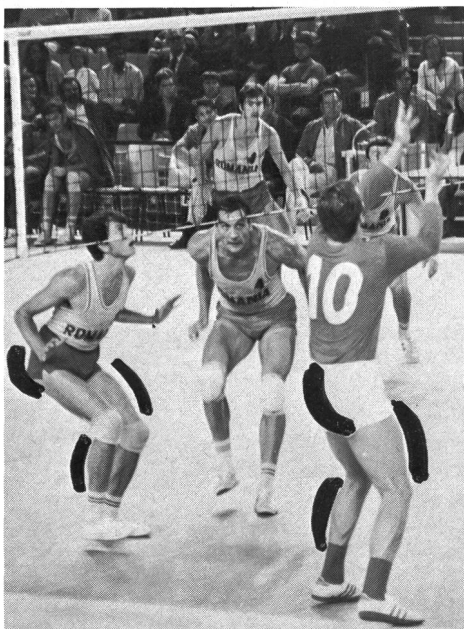


Analyse spécifique

Par rapport aux 3 grands systèmes qui régissent les facteurs de la CP et en fonction des différentes actions de jeu propres au volleyball, une analyse rudimentaire permet de mettre en évidence les éléments qui serviront de base à l'amélioration de la CP.

Appareil locomoteur

Sur les photographies, les groupes musculaires particulièrement sollicités sont marqués par un trait noir; l'exécution des mouvements est vive, excepté la position basse de défense qui provoque plutôt des contractions musculaires en isométrie. Continuer les déductions pour établir un programme de matière visant l'amélioration plus ou moins analytique des facteurs force, souplesse, puissance.



Système nerveux

En fonction des gestes techniques, établir le programme d'entraînement de la CP en se rapprochant le plus possible de la spécificité dans le choix et l'exécution des exercices.

Métabolisme

Les répercussions sur l'organisme (soit localement, soit globalement) des différents efforts consécutifs à la pratique du volleyball engendrent un processus métabolique mixte; les efforts s'exécutent en aérobie et en anaérobie. Pour résumer les qualités motrices dominantes du volleyball, L. Teodorescu écrit:

«La résistance dans le régime de la détente, vitesse de réaction et adresse. Les caractéristi-

ques de l'effort: Effort sous-maximal et maximal (fréquence cardiaque de 180 à 240 par minute). Effort variable en intensité et durée avec de nombreuses interruptions.

– Effort complexe faisant appel de façon diversifiée aux qualités motrices dans des actes technico-tactiques soumis à une tension psychique importante.»

Les situations

Pratiquement, l'amélioration de la CP peut s'effectuer selon 4 situations

L'échauffement

Il peut comprendre 2 objectifs:

a) Un objectif immédiat qui est une mise en condition physique et psychique avant la phase de performance de l'entraînement ou avant une compétition. A considérer comme phase de transition.

b) Un objectif plus lointain; par la répétition continue d'exercices de préparation, le joueur atteint un niveau de performance toujours plus élevé par une amélioration constante de certains facteurs de la CP propres à cette situation qui sont surtout *la souplesse et la coordination neuro-musculaire*.

Dans ce sens, cet objectif revêt une importance toute particulière pour le problème qui nous concerne.

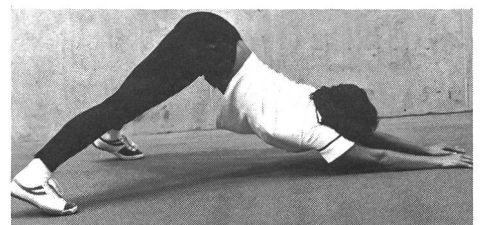
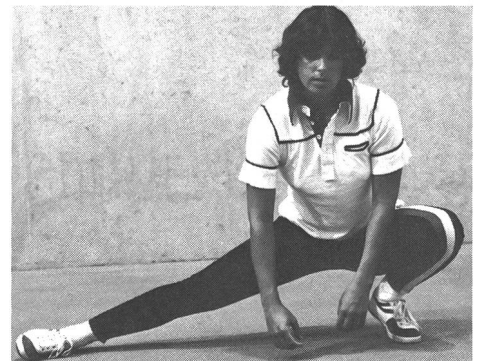
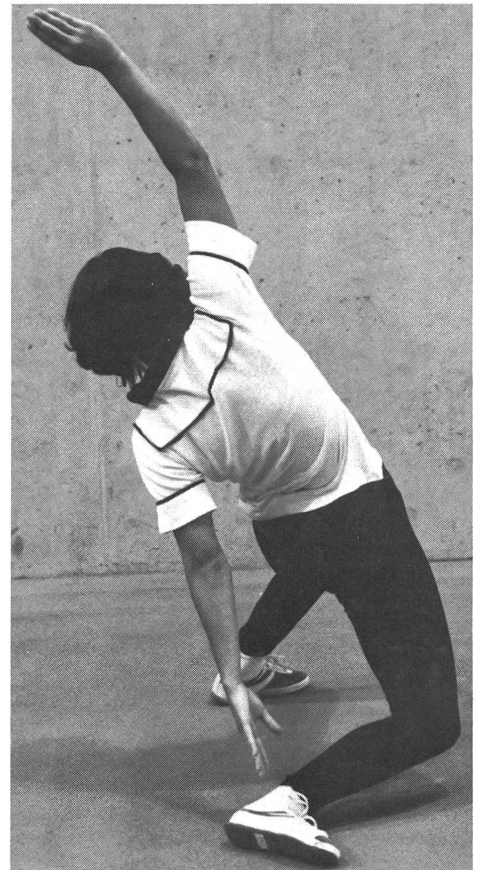
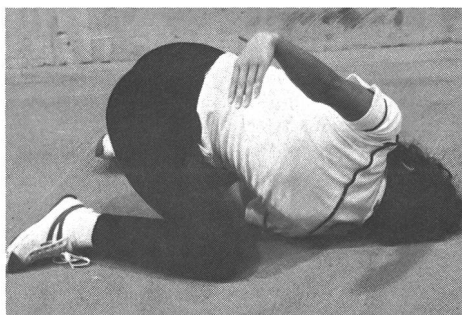
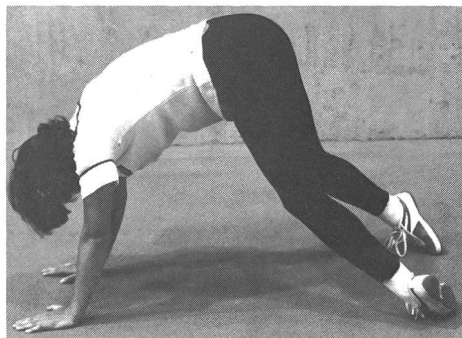
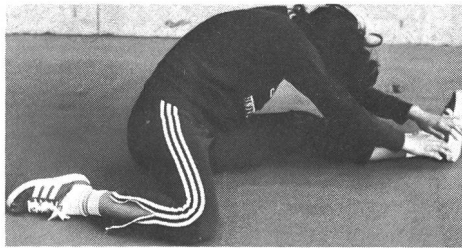
Cette préparation doit aussi être considérée donc comme un entraînement des différentes qualités musculaires et articulaires en tenant compte des composants suivants:

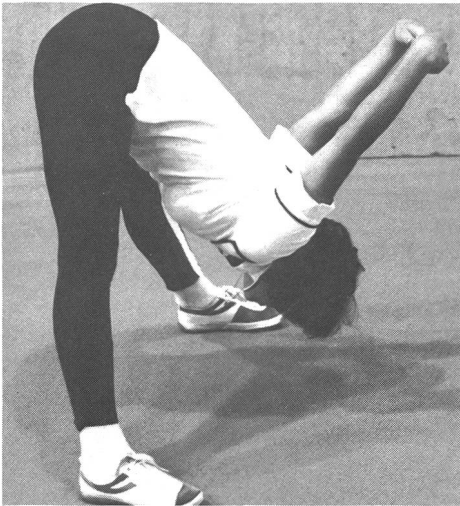
- a) charge: nulle ou négligeable
- b) répétitions: 6 à 10
- c) séries: 2 à 4
- d) exécution: lente avec mouvements de ressort
- e) pause: suffisante pour permettre une bonne décontraction des groupes musculaires et articulations sollicités.

Genres d'exercices: (penser toujours aux groupes musculaires et aux articulations qui s'y rapportent)

- Colonne vertébrale en avant, arr., lat., rotation
- Epaules, bras, mains, doigts
- Bassin, jambes, pieds
- Exercices spécifiques pour améliorer spécialement l'élasticité des groupes musculaires et l'amplitude des articulations particulièrement mis à contribution par la pratique du volleyball.

Exemples d'exercices spécifiques:





La condition physique annexée

Cette situation consiste à exécuter des suites d'exercices simples, dans un laps de temps relativement court durant un entraînement habituel de volleyball; elle varie entre 5 et 20 minutes et se déroule en principe à la fin de l'échauffement ou à la fin de l'entraînement, avant le retour au calme; elle peut aussi s'intercaler à plusieurs reprises, entre des exercices technico-tactiques. Exemple: (les composants sont choisis par le moniteur)

- Sauts de grenouille = puissance: jambe
- Assis, flexions du corps en avant = puissance: ventre
- Des «pompes» = puissance: bras
- Couché sur le dos, relever le torse = force: dos

Avantages

- organisation simple; peu ou pas de matériel,
- beaucoup de travail en peu de temps,
- pas de technique propre au volleyball,
- peut amener le joueur dans un certain état de fatigue propice à consolider certains automatismes technico-tactiques.

La condition physique intégrée

Cette situation consiste à exécuter des suites d'exercices technico-tactiques complexes ou combinées en insistant sur l'amélioration de la CP par une grande intensité dans l'exécution.

Avantages

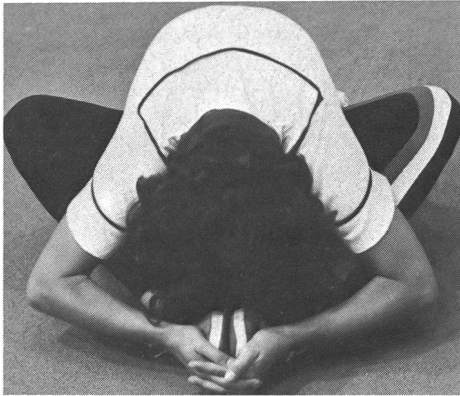
- Le joueur est bien disposé moralement à s'engager à 100 pour 100, car cet entraînement de la CP est très proche de certaines phases de jeu.
- Il existe un grand choix d'exercices et de ce fait l'entraînement peut être très varié.

Inconvénients

Les gestes techniques incorporés dans ces exercices doivent absolument être stabilisés et exécutés à la perfection; sinon il existe le danger d'accentuation des fautes techniques. L'organisation de ces exercices doit être impeccable; souvent elle exige un nombre important de ballons ainsi que du matériel accessoire (piquets, tapis, caissons, etc.).

Important

Peu de joueurs exécutent ensemble le travail exigé; beaucoup de joueurs sont postés à des endroits différents avec des tâches très précises.



A considérer ce travail de pourvoyeurs de ballons comme temps de récupération.

Ces exercices combinés doivent quand même se rapprocher le plus possible de certaines phases logiques de jeu, de manière à ne pas créer de faux automatismes

On distingue 3 genres d'exercices combinés:

a) Répétition d'un geste technique précédé et suivi d'exercices complémentaires

Exemple

A fait une passe à B qui jongle le ballon au-dessus de la tête; pendant ce temps, A

- exécute un plongeon, puis 3 contres au filet, suivi à chaque fois d'une roulade arrière,
- revient à son emplacement de départ en exécutant 3 sauts, pieds joints, avec flexions profondes,
- reçoit le ballon de B pour exécuter des jonglages au-dessus de la tête.

B après avoir donné le ballon exécute le même genre d'exercices.

b) Suite de différents gestes techniques

Exemple

A exécute:

- une passe à B qui lui a donné le ballon
- un smash sur un ballon passé par C, immédiatement suivi par
- un contre,
- 4 plongeurs sur des ballons lancés par D et E,
- un service,
- un déplacement en pas chassés pour aller toucher la ligne latérale gauche et exécute un plongeon près de l'autre ligne latérale sur un ballon lancé par C.

c) Répétition d'un geste technique

Exemple:

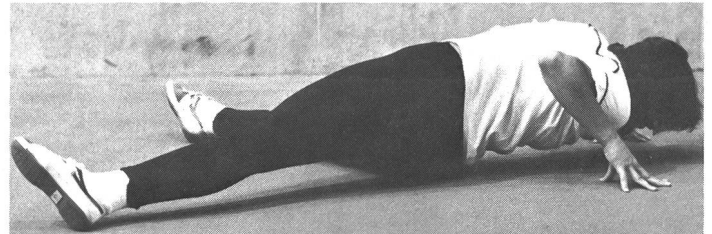
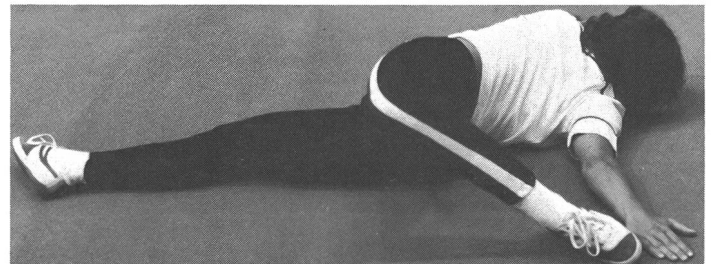
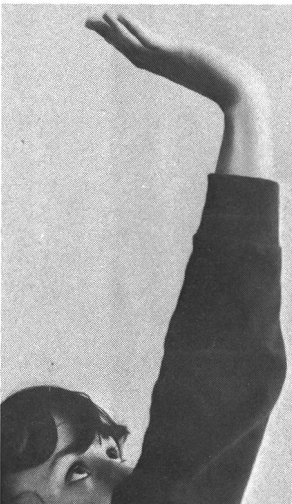
10 smashes de suite en passant chaque fois derrière un piquet se trouvant à l'intersection de la ligne latérale et de la ligne des 3 m.

La condition physique séparée

Cette situation consiste à exécuter un entraînement complet de CP, en dehors d'un entraînement technico-tactique. Cette séance doit toujours commencer par un échauffement.

Avantages

- A recommander surtout durant des périodes de mise en condition physique ou lorsque les salles habituelles ne sont pas à disposition
- Comme entraînements supplémentaires, en plus des entraînements technico-tactiques.



Inconvénients

- Exige souvent des installations spéciales (salle de musculation) et dure au minimum avec l'échauffement 1 heure à 1 heure et demie.



Exemple:

- Entraînement de force (musculation) dans une salle appropriée selon des principes et une matière qui ont déjà été communiqués dans le MM.
- Entraînement de course en plein air,
- Vita-parcours
- Sport complémentaire (basketball)
- Natation

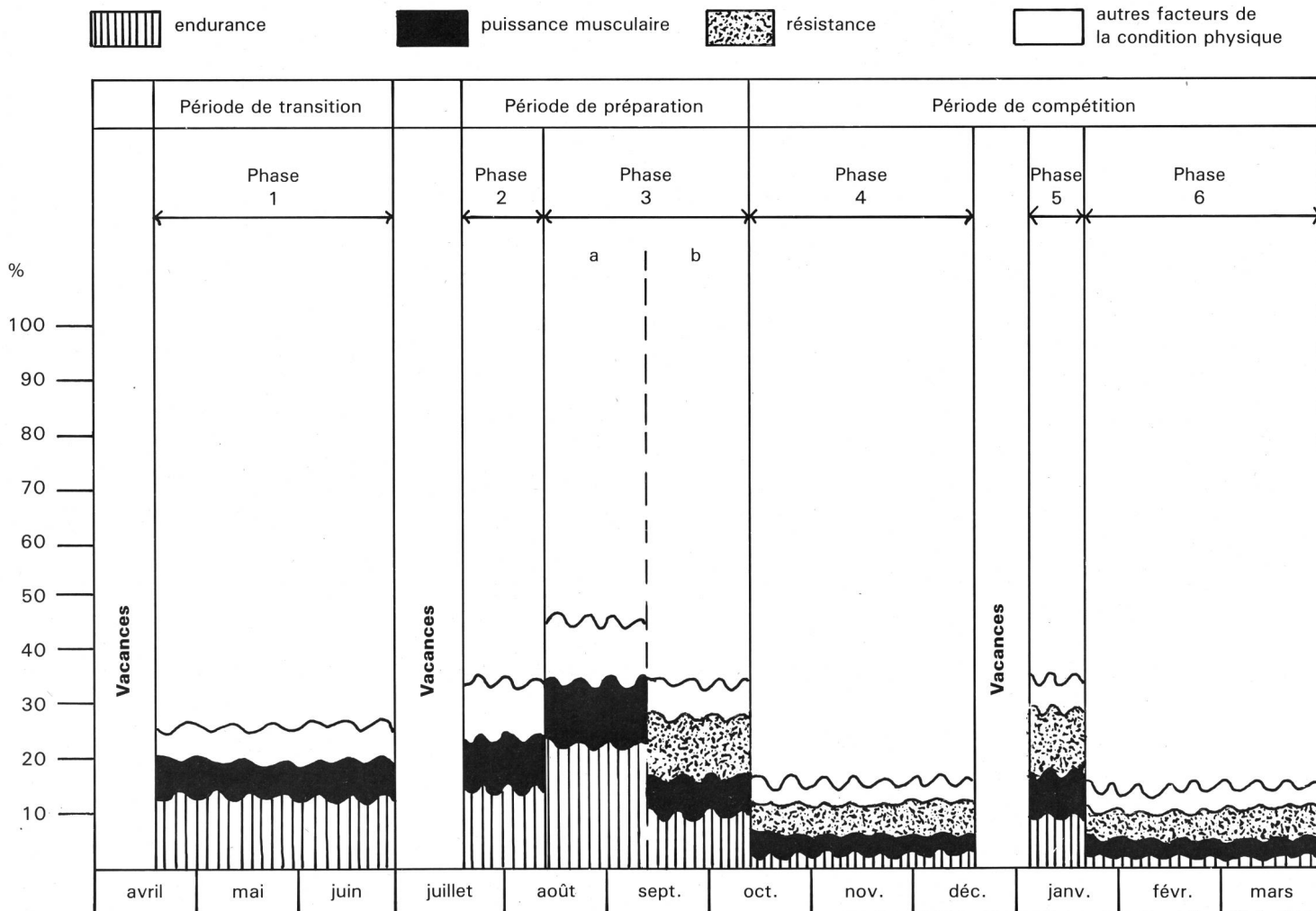
La planification de la condition physique

Actuellement plus personne ne conteste la nécessité d'établir un plan d'entraînement à long terme, même si certains éléments restent hypothétiques. En ce qui concerne la planification annuelle du programme d'entraînement de

la CP, il a été tenu compte de la période de compétition avec 2 objectifs:

- Un objectif à moyen terme: amener l'équipe en forme pour le début de la période de compétition.
- Un objectif à long terme: améliorer la CP pour la période de transition après la compétition comme plateau de départ plus élevé pour mettre un accent important d'amélioration de la CP, après la compétition. Un exemple de planification peut être donné pour cette équipe de juniors âgés de 17 à 18 ans, qui pratique le volleyball depuis environ 2 années, à raison de 2 entraînements technico-tactiques hebdomadaires et qui participe au prochain championnat officiel.

La planification du programme d'entraînement est le suivant:



Précisions concernant les différentes phases

Accent: endurance

Situation: CP annexée; parfois CP séparée

Matière: football, basketball, handball, uni-hoc, natation 500 m, course en forêt 30 min., puis 45 min.

Phase 1

Accent: puissance musculaire

Situation: CP annexée, parfois séparée

Matière: voir dessin ci-dessous

Phase 2

Accents: endurance et puissance musculaire

Situation: CP séparée à exécuter par groupe ou individuellement durant les vacances

Matière: voir tableau 2b

Recommandation: à exécuter au moins 3 fois par semaine. Temps approximatif pour une séance: au min. 1 heure.

Phase 3: Première partie a)

Accents: endurance – puissance

Situation: CP annexée – CP intégrée

Matière: circuit en salle (tableau 3)

Phase 3: Deuxième partie b)

Accents: puissance – résistance – vitesse – agilité

Situation: CP intégrée

Matière: voir tableau 4

Phases 4 et 6: Période de compétition

Accents: résistance – vitesse – agilité – habileté

Situation: CP intégrée – CP annexée

Matière: voir leçon (pages 261–264)

Phase 5: Idem que phase 3 b)

Tableau 1 Phase 1: Exemples d'exercices de condition physique annexée

Signe	Facteur	Groupe musculaire	Exercice	Charge	Nombre de répétitions Durée	Série	Exécution	Pause
	Puissance musculaire	Jambes		Banc suédois 40 cm	3 passages	3	Explosive	1'
				Caisson suédois 3 éléments	6 sauts	3	Explosive	1'
		Ventre			10	3	Explosive	1'
		Bras		Ballon lourd 1–3 kg	6	3	Explosive	1'
	Force	Dos			8	3	Lente	1'

Période 1: Exemples d'exercices de condition physique séparée

Signe	Facteur	Groupe musculaire	Exercice	Charge	Nombre de répétitions Durée	Série	Exécution	Pause
	Puissance musculaire	Jambes	 Saut de grenouille		3 × 6 sauts	3	Explosive	1'
	Puissance musculaire	Bras	Lancer des petites pierres	~ 800 gr	8	3	Explosive	1'

Tableau 2a Phases: vacances

Feuille de contrôle de l'entraînement de la CP

Equipe: _____

Nom du joueur: _____

Sélectionner ces exercices après discussion avec le moniteur (juillet-août 1978)

Exercices à l'intérieur ou à l'extérieur	Performances recommandées	Dates et performances personnelles					
		4.7	6.7	8.7			
1. Les 8 exercices d'assouplissement		X	X	X			
2. Sauts de corde	2 x 2'	2 x 3'					
3. Abdominaux	3 x 8	3 x 8	3 x 8	3 x 8			
4. Pompes	3 x 10	3 x 8	3 x 8	3 x 8			
5. Dorsaux (en isométrie)	4 x 6"	3 x 6"	3 x 6"	3 x 6"			
6. Sauts sur place, genoux à la poitrine	3 x 8	2 x 8					
7. En suspension, flexions des bras	3 x 4						
8. Elan, saut pour smasher	3 x 8	3 x 8					
9. Défense: roulades ou plongeons	3 x 6	3 x 6					
10. Sauts de grenouille	3 x 8						
11. Course	15'						
12. Couché, départ en sprint 6 m	3 x 4		3 x 4				
13. Course à la montée (escaliers)	3 x 3						
14. Equilibre sur 1 pied, jambe semi-fléchie	2 x 30"	2 x 30"					
15. Natation	300 m			500			
16. Vélo	30'		120'				
17. Sports complémentaires (basket)				30'			

Tableau 2 b Phase 2: Exemples d'exercices de condition physique à exécuter pendant les vacances





Signe	Facteur	Groupe musculaire	Exercice	Charge	Nombre de répétition Durée	Série	Exécution	Pause
♡	Endurance		Course de durée (forêt, plage)	~ 150 puls.	12 min.	1		
			Natation		300 m	1		
			Cyclisme		30 min.	1		
⚡	Puissance musculaire	Ventre			10	3	Explosive	1'
			«Couteau de poche» 		10	3	Explosive	1'
↑	Force	Dos		1 kg dans les mains (pierre, livre)	8	3	Lente	1'
⚡	Puissance musculaire	Jambes	Saut de grenouille au plat à la montée		3 x 8 sauts 3 x 6 sauts	3 3	Explosive Explosive	1' 1'
					6 sauts sur chaque jambe	3	Explosive	1'
⚡	Puissance musculaire	Bras	Appuis faciaux		6	3	Explosive	1'

Tableau 3 Phase 3a: Exemple d'exercices de condition physique annexée sous forme de circuit

Signe	Facteur	Groupe musculaire	Exercice	Charge	Nombre de répétition Durée	Série	Exécution	Pause
	Puissance musculaire	Ventre		Ballon lourd 3 kg				
	Puissance musculaire	Bras		Ballon lourd 3 kg				
	Puissance musculaire	Dos	«Pendre la lessive» Mettre les sautoirs autour du piquet				Forme de travail: 30'' → travail 1' → pause Progression: 30'' → travail 45'' → pause	
	Puissance musculaire	Jambes		2-3 éléments d'un caisson				
	Résistance locale	Jambes	 Aller s'asseoir sur les 4 ballons lourds 1, 3, 5 = déplacement en avant 2, 4, 6 = déplacement en arrière					

Tableau 4 Phase 3 b: Exemples d'exercices de condition physique intégrée

Signe	Facteur	Schéma de l'exercice	Description
♥▶	Résistance		<ol style="list-style-type: none"> 1 = passe 2 = passe intermédiaire en jonglage 3 = - plongeon ou - roulade - se coucher sur le dos / ventre - s'asseoir - etc... 4 = passe 5 = passe intermédiaire en jonglage 6 = 3
⊕	Agilité		<ol style="list-style-type: none"> 1 = lancer le ballon contre le mur 2 = sauter par-dessus le ballon 3 = ½ tour, plongeon
▶▶	Vitesse d'exécution		<ol style="list-style-type: none"> 1 = service par le bas 2 = déplacement 3 = attraper le ballon
♥▶	Résistance		<ol style="list-style-type: none"> 1 = passe 2 = smash 3 = smash en se lançant soi-même le ballon 4 = contre 5 = lancer le ballon 6 = manchette / plongeon / roulade 7 = passe 8 = smash 9 = déplacement 10 = smash en se lançant soi-même le ballon 11 = contre 12 = déplacement 13 = smash en se lançant soi-même le ballon 14 = contre 15 = lancer le ballon 16 = manchette / plongeon / roulade
♥▶ ⊕	Résistance Agilité		<ol style="list-style-type: none"> 1 = passe 2 = manchette 3 = imiter une attaque au filet 4 = passes intermédiaires en jonglage 5 = tour complet sur soi-même 6 = imiter un contre 7 = déplacement
♥▶	Résistance		<ol style="list-style-type: none"> 1 = lancer le ballon / passe 2 = passe 3 = smash 4 = contre 5 = lancer le ballon 6 = élan de smash 7 = passe 8 = smash 9 = contre 10 = élan de smash

Conclusion

Cet article a surtout pour but de donner quelques conseils et des exemples simples au moniteur qui se sent un peu désemparé devant cet important problème de la préparation physique d'une jeune équipe.

Nous avons passé sous silence quelques problèmes importants comme le contrôle médical, la fatigue, la récupération. Par expérience, nous pouvons convenir que nous n'avons jamais remarqué des cas de surentraînement ou d'état de fatigue dus à la pratique d'un sport. Le jeune Suisse a plutôt tendance à être suralimenté! Quant au contrôle médical, nous avons, à notre connaissance, aucun cas où il a pu être établi des rapports valables entre un médecin et l'entraîneur au sujet d'un joueur. Notre contrôle médico-sportif en est encore à ses tous débuts. Nous avons par contre été souvent alarmés par le faible potentiel physique de nos jeunes joueurs ou joueuses surtout, ainsi que par la pauvreté des expériences et des qualités athlétiques. Notre désir est donc de sensibiliser le moniteur à ces importantes lacunes et de lui faire part, avec beaucoup de modestie, de quelques-unes de nos expériences dans ce domaine.

Bibliographie

- L'entraînement moderne.* L. Fauconnier, Ed. Adm. Ed. Phys. et Sport, 1968.
Théorie et méthodologie des jeux sportifs. Dr L. Teodorescu, Ed. Français réunis 1977.
Abrégé de médecine du sport. R. Guillet, Ed. Masson, 1973.
Manuel de l'éducateur sportif. E. Thill, Ed. Vigot frères, 1977.
Sport, médecine, santé. Dr J. Turblin, Ed. Privat, 1977.
L'entraînement en volleyball. Ed. FFVB Paris, 1976.
Le basketball Expérience d'un médecin. J. Huguet, Ed. med. Uni., 1977.
Education physique, sports, biologie. Dr H. Brandt, Ed. Med. et hygiène, 1967.
Condition physique. EFGS No 17 1971
Les qualités physiques et entraînement. C. Bouchard Uni. Laval Québec, Montréal.
Pallavolo veloce. O. Federzoni, Ed. Moneta, 1971