



ECOLE DE VOLLEY POUR ADULTES

Plaisir
Progrès
Technique



LE VOLLEY, C'EST AVANT TOUT DU PLAISIR !

Que tu sois un espoir de 1m98 rêvant de l'international ou un joueur senior d'1m65 qui vient une fois par semaine, les défis sont identiques : prendre du plaisir et devenir une meilleure version de toi-même. Pour rejoindre l'Ecole de Volley il y aura quelques principes à respecter :



1. LE PRINCIPE FONDAMENTAL DU VOLLEY

Le volley te propose un défi permanent face à la gravité.
La clé... c'est de GAGNER DU TEMPS.



2. QU'EST-CE QUE L'ECOLE DE VOLLEY ?

Elle se situe entre le loisir libre et l'entraînement compétitif. C'est du **loisir encadré et structuré** : tu viens avec ta motivation, l'envie de jouer mieux et un coach sera là pour t'accompagner... Il n'y aura pas que du jeu d'opposition ! (Mais il y en aura, rassure-toi).



3. LES ATTENDUS DE L'ECOLE POUR ADULTES

- Tu comprends mieux les enjeux qu'un enfant ou un ado donc tu peux rapidement sentir le jeu :
 - Gagner du temps sur le ballon, c'est accepter de se déplacer et d'anticiper.
 - Gagner du temps sur l'adversaire, c'est accepter la nécessité d'une attaque rapide.
- Tu progresses en devenant un meilleur joueur.
- Gagner est ton objectif secondaire. Le score est un outil (que le coach manipule à sa guise).
- Tu t'améliores avec le volume en privilégiant la continuité dans les exercices. Un écart de 5 points c'est un signe !
- Tu comprends que sans adversaire, rien n'est possible. Les plus forts tirent toujours les moins forts vers le haut !
- La motivation est intrinsèque (i.e. tu sais pourquoi tu viens !). Tu joues pour l'équipe, pas seulement pour toi. Tu joues même sans le ballon ;)
- Tu acceptes de modifier l'environnement et favorises les bons comportements (un filet trop haut n'incite pas à sauter au bloc ! placer les balles derrière le bloc conduit à une rupture précoce et trop facile, mieux vaut jouer à défendre !).
- Tu sais que des équipes équilibrées ne signifie pas qu'on peut servir fort. Tu acceptes de moduler ton service pour créer plus de jeu.
- Tu es capable de remettre en question tes gestes pour mieux t'approprier les principes fondamentaux : création d'énergie, transfert de poids, lecture des trajectoires, anticipation.



4. CE QUE TU VAS APPRENDRE OU APPROFONDIR

- Les principes physiques et moteurs pour contrôler le ballon.
- Les fondamentaux techniques pour les compartiments de jeu : service, bloc, défense, réception, passe, attaque.
- Prendre les attitudes préparatoires efficaces.
- Comment éliminer les gestes parasites.
- Comment déclencher des séquences motrices efficaces.
- La gestion de l'énergie (création, absorption, transfert).
- Les interactions avec ton équipe et l'adversaire (jouer en système).
- L'utilisation des repères physiques pour mieux lire la trajectoire du ballon.
- La compréhension de ton rôle préféré.
- A quoi sert une routine mentale (et à créer tes propres routines).
- Entraîner les autres pour mieux t'entraîner toi-même... et plein d'autres choses...



**Au volley chacun(e) a sa place. Choisis le loisir libre si tu veux juste taper la balle !
Et si tu as envie de progresser et que tu es prêt(e) à suivre les principes de
l'Ecole de Volley, nous on s'engage à t'accompagner !**

Lionel.