FORMATION D’ENTRAÎNEUR DE VOLLEYBALL

Niveau Relax / débutant-intermédiaire

Durée	3 heures
Public	19 participants (adaptation possible)
Lieu	Genève — salle de volleyball

Objectif : apprendre à encadrer un groupe, construire une séance et transmettre les bases techniques du volleyball dans une bonne ambiance.

Fil conducteur : plaisir → sécurité → technique → progression → compétition

1. Vue d’ensemble de la formation

Ce support reprend et réorganise le contenu du PDF fourni. Les consignes sont présentées avec une hiérarchie claire, des étapes courtes et des tableaux lisibles.

Horaire	Contenu	Durée
00:00–00:15	Accueil et rôle de l’entraîneur	15 min
00:15–00:35	Échauffement	20 min
00:35–01:05	Technique 1 : manchette	30 min
01:05–01:35	Technique 2 : passe haute	30 min
01:35–01:45	Pause et hydratation	10 min
01:45–02:10	Service par-dessous	25 min
02:10–02:30	Attaque	20 min
02:30–02:45	Défense et déplacements	15 min
02:45–03:00	Jeu 4 contre 4 et conclusion	15 min

Matériel : 8 à 12 ballons, filet, cônes, cerceaux ou zones cibles, chasubles, sifflet, eau et éventuellement un tableau.

2. Accueil et rôle de l’entraîneur — 15 min

Objectifs

• Faire connaissance avec les participants.
• Expliquer le déroulement de la formation.
• Présenter le rôle de l’entraîneur.
• Installer une ambiance détendue.

Un bon entraîneur sait :

• expliquer simplement ;
• observer les joueurs ;
• corriger sans décourager ;
• encourager et adapter les exercices ;
• assurer la sécurité ;
• faire progresser tout le monde.

Règle importante : on corrige le geste, pas la personne.

Exemple : au lieu de « Tu fais mal ta manchette », dire « Essaie de garder tes bras plus stables et regarde le ballon jusqu’au contact. »

3. Échauffement — 20 min

Pourquoi s’échauffer ?

Augmenter progressivement la température corporelle, préparer les muscles et les articulations, réveiller la concentration et préparer les mouvements du volleyball.

Durée	Exercice	Consignes
3 min	Course légère	Tour du terrain ; course normale, pas chassés, montées de genoux, talons-fesses et course arrière.
5 min	Mobilité articulaire	Rotations des épaules, mouvements des bras, poignets, hanches, genoux et chevilles.
7 min	Ballon par deux	Échanges en manchette, puis passe haute, puis alternance manchette/passe.
5 min	Petit jeu	Groupes de 3 ou 4 ; garder le ballon en l'air, sans score ni pression, avec communication.

Conseils : ne pas transformer l'échauffement en test physique. Éviter les étirements statiques longs à froid.

4. Technique 1 : la manchette — 30 min

Objectif : contrôler une balle venant d'un service, d'une attaque ou d'une passe difficile.

Position de départ

• Pieds écartés ; genoux légèrement fléchis ; poids vers l'avant ; bras devant soi ; épaules détendues.

Les bras

Les avant-bras forment une plateforme stable. Le contact se fait sur les avant-bras, pas sur les poignets.

Erreurs fréquentes

• Frapper la balle avec les bras ; se redresser trop tôt ; avoir les bras écartés ; regarder ailleurs ; utiliser uniquement les bras.

Exercices

1. Manchette à deux : un joueur lance, l'autre fait une manchette. 10 répétitions chacun, puis augmenter progressivement la distance.
2. Déplacement : l'entraîneur lance légèrement à gauche ou à droite. Le joueur se déplace, se place derrière la balle et réalise la manchette.
3. Objectif cible : placer un cerceau ou une zone cible et essayer d'y faire arriver le ballon.

5. Technique 2 : la passe haute — 30 min

Objectif : faire une passe précise pour permettre une attaque.

Position des mains

Les mains sont au-dessus du front, doigts ouverts. Les pouces et index forment approximativement une fenêtre.

Point essentiel

La passe ne doit pas être faite uniquement avec les bras. Le mouvement vient des jambes, de l'extension du corps, des bras et des doigts.

Exercices

1. Par deux : A lance, B fait une passe, A récupère ; puis inversion.
2. Passe contre le mur : objectif de 20 passes consécutives.
3. Passe et déplacement : A lance devant B ; B se déplace, se place sous le ballon et fait la passe.

Erreurs fréquentes : ballon trop derrière la tête, mains trop basses, contact avec les paumes, jambes complètement rigides.

6. Pause — 10 min

Hydratation, repos et questions des participants.

7. Service par-dessous — 25 min

Pour un groupe Relax, commencer par le service par-dessous.

Technique en 6 étapes

1. Placer le pied opposé légèrement devant.
2. Tenir le ballon devant soi.
3. Préparer le bras de frappe vers l’arrière.
4. Effectuer un mouvement contrôlé vers l’avant.
5. Toucher le milieu du ballon.
6. Accompagner le mouvement.

Exercice : précision

Installer plusieurs zones dans le terrain adverse. Chaque joueur dispose de 5 services. Barème possible : 1 point si le ballon arrive dans le terrain, 2 points dans la bonne zone, 3 points dans la zone annoncée.

Conseil entraîneur : précision avant puissance.

8. Attaque — 20 min

Objectif : comprendre les bases de l’attaque sans chercher la puissance.

Approche

Pour un droitier, exemple classique : gauche → droite → gauche, puis saut et frappe.

Progression de l’exercice

1. Faire uniquement les pas.
2. Ajouter le mouvement des bras.
3. Ajouter le saut.
4. Ajouter le ballon lancé.
5. Réaliser une attaque complète.

Sécurité : pour un groupe débutant, il n’est pas nécessaire de sauter très haut. Privilégier la coordination, le timing, le placement et le contrôle.

9. Défense et déplacements — 15 min

Objectif : apprendre à ne pas rester statique et travailler la position basse, les déplacements latéraux, les déplacements avant/arrière et la communication.

Jeu : « Défends ta zone »

L’entraîneur envoie des ballons dans différentes zones. Le joueur doit : voir → se déplacer → se placer → défendre.

Communication à encourager

« J’ai ! », « Laisse ! », « Courte ! », « Longue ! » L’entraîneur apprend aux joueurs à se parler entre eux.

10. Jeu 4 contre 4 et conclusion — 15 min

Match adapté

Pas besoin de respecter immédiatement toutes les règles officielles. Les objectifs sont de réaliser au minimum deux touches, d’essayer d’en faire trois, de communiquer, de se déplacer et de prendre du plaisir.

Bonus collectif

Une équipe gagne un point supplémentaire lorsqu’elle réalise réception → passe → attaque, même si l’attaque n’est pas gagnante. Cela encourage le jeu collectif plutôt que la recherche du point direct.

11. Fiche mémo de l’entraîneur

Avant la séance	Pendant la séance	Après la séance
Vérifier le sol, le filet, les ballons et l’espace. Préparer les exercices et les groupes.	Donner une consigne courte, montrer le geste, observer, corriger un point à la fois et encourager chacun.	Demander ce qui a été appris, relever une réussite et identifier un point à travailler la prochaine fois.

Esprit « Relax Genève » : pas besoin de crier pour entraîner. Un bon coach donne des consignes courtes, positives et claires, laisse les joueurs pratiquer et intervient au bon moment.

Support réorganisé à partir du document fourni. Ce document est un support pédagogique d’initiation et ne constitue pas une certification officielle J+S.