# 🏐 Formation entraîneur de volleyball — 3h00

Niveau : Relax / débutant-intermédiaire — Genève

Durée : 3 heures

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

---

## 🕐 0:00 – 0:15 | Accueil et introduction — 15 min

### 🎯 Objectifs

- Faire connaissance avec les participants.
- Expliquer le déroulement de la formation.
- Présenter le rôle de l'entraîneur.
- Créer une ambiance détendue.

## 👩‍🏫 Le rôle de l'entraîneur

Un bon entraîneur ne doit pas seulement connaître le volleyball. Il doit également savoir :

- expliquer simplement ;
- observer les joueurs ;
- corriger sans décourager ;
- encourager ;
- adapter les exercices au niveau du groupe ;
- assurer la sécurité ;
- faire progresser tout le monde.

## 💡 Règle importante

On corrige le geste, pas la personne.

Au lieu de dire :

❌ « Tu fais mal ta manchette. »

On privilégie :

✅ « Essaie de garder tes bras plus stables et regarde le ballon jusqu'au contact. »

---

## 🕐 0:15 – 0:35 | Échauffement — 20 min

### 🎯 Pourquoi s'échauffer ?

L'échauffement sert à :

- augmenter progressivement la température corporelle ;
- préparer les muscles et les articulations ;
- réveiller la concentration ;
- réduire le risque de blessure ;

- préparer les joueurs aux mouvements du volleyball.

## 1️⃣ Course légère — 3 min

Faire courir tranquillement autour du terrain.
Variations :

- course normale ;
- pas chassés ;
- montée de genoux ;
- talons-fesses ;
- course arrière.

Conseil entraîneur :
Ne pas transformer l'échauffement en test physique. Le but est de **préparer**, pas d'épuiser.

---

## 2️⃣ Mobilité articulaire — 5 min

Effectuer progressivement :

- rotations des épaules ;
- mouvements des bras ;
- poignets ;
- hanches ;
- genoux ;
- chevilles.

⚠️ Éviter les étirements statiques longs à froid.

---

## 3️⃣ Échauffement avec ballon — 7 min

Par deux.

Faire :

A → manchette → B

B → manchette → A

Puis :

- passe haute ;
- manchette ;
- alternance manchette/passe.

### 4️⃣ Petit jeu — 5 min

Faire des groupes de 3 ou 4.

Objectif : garder le ballon en l'air.

➡️ Pas de score.

➡️ Pas de pression.

➡️ Communication obligatoire.

---

## 🕐 0:35 – 1:05 | Technique 1 : la manchette — 30 min

### 🎯 Objectif

Apprendre à contrôler une balle venant :

- d'un service ;
- d'une attaque ;
- 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 doivent former une **plateforme stable**.
Le contact avec le ballon 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.

### 🏐 Exercice 1 — Manchette à deux

Un joueur lance, l'autre fait une manchette.
10 répétitions chacun.
Puis on augmente progressivement la distance.

### 🏐 Exercice 2 — Déplacement

L'entraîneur lance la balle légèrement à gauche ou à droite.
Le joueur doit :

1. se déplacer ;
2. se placer derrière la balle ;
3. réaliser la manchette.

### 🏐 Exercice 3 — Objectif cible

Placer un cerceau ou une zone cible.

🎯 Faire arriver la balle dans la zone.

---

## 🕐 1:05 – 1:35 | Technique 2 : la passe haute — 30 min

### 🎯 Objectif

Apprendre à faire une passe précise pour permettre une attaque.

### ✋ Position des mains

Les mains sont au-dessus du front.

Les doigts sont ouverts.

Les pouces et index forment

approximativement une fenêtre.

## 💡 Point essentiel

La passe ne doit pas être uniquement faite avec les bras.
Le mouvement vient de :
**jambes → extension du corps → bras → doigts.**

## 🏐 Exercice 1

Par deux :
A lance → B fait une passe → A récupère.
Puis inversion.

## 🏐 Exercice 2

Passe contre le mur.
Objectif :
**20 passes consécutives.**

## 🏐 Exercice 3 — Passe + déplacement

A lance devant B.

B :

➡️ se déplace

➡️ se place sous le ballon

➡️ fait la passe.

### ❌ Erreurs fréquentes

- ballon trop derrière la tête ;
- mains trop basses ;
- contact avec les paumes ;
- jambes complètement rigides.

---

## 🕐 1:35 – 1:45 | Pause — 10 min

☕

Hydratation, petite pause et questions.

---

## 🕐 1:45 – 2:10 | Service — 25 min

Pour un groupe **Relax**, on commence avec le **service par-dessous**.

### 🏐 Technique

1. Pied opposé légèrement devant.
2. Ballon tenu devant soi.
3. Bras qui frappe vers l'arrière.
4. Petit mouvement vers l'avant.
5. Contact au milieu du ballon.
6. Accompagner le mouvement.

### 🎯 Exercice

Installer plusieurs zones dans le terrain adverse.
Chaque joueur dispose de 5 services.

Objectif : toucher une zone.

On peut donner :

- 1 point = terrain ;
- 2 points = bonne zone ;
- 3 points = zone annoncée.

### 👩‍🏫 Conseil

Ne pas chercher immédiatement la puissance.

> Précision avant puissance.

---

## 🕐 2:10 – 2:30 | 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.

## 🏐 Exercice progressif

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

## ⚠️ Sécurité

Pour un groupe débutant :

**pas besoin de sauter très haut.**

On privilégie :

- coordination ;
- timing ;

- placement ;
- contrôle.

---

## 🕐 2:30 – 2:45 | Défense et déplacement — 15 min

### 🎯 Objectif

Apprendre à ne pas rester statique.
Faire travailler :

- position basse ;
- déplacement latéral ;
- déplacement avant/arrière ;
- communication.

### 🏐 Jeu : « Défends ta zone »

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

💬 Communication

Introduire les mots :
« J'ai ! »
« Laisse ! »
« Courte ! »
« Longue !
Un entraîneur doit apprendre aux joueurs à parler entre eux.

---

## 🕐 2:45 – 3:00 | Jeu 4 contre 4 + conclusion — 15 min

## 🏐 Match 4 contre 4

Pas besoin de respecter immédiatement toutes les règles officielles.
Objectif :

- faire au minimum 2 touches ;
- essayer de faire 3 touches ;
- communiquer ;
- se déplacer ;
- prendre du plaisir.

## ⭐ Bonus

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.**

## 📋 Résumé des 3 heures

| Horaire | Contenu | Durée |
|---|---|---|
| 00:00 | Accueil / rôle de l'entraîneur | 15 min |
| 00:15 | Échauffement | 20 min |
| 00:35 | Manchette | 30 min |
| 01:05 | Passe haute | 30 min |
| 01:35 | Pause | 10 min |
| 01:45 | Service | 25 min |
| 02:10 | Attaque | 20 min |

| | | |
|---|---|---|
| 02:30 | Défense | 15 min |
| 02:45 | Match 4×4 + conclusion | 15 min |
| TOTAL | | 3h00 |

## 🎒 Matériel nécessaire

- 🏐 8–12 ballons
- 🥅 filet
- cônes
- cerceaux ou zones cibles
- chasubles
- sifflet
- bouteille d'eau
- éventuellement tableau/feuille pour expliquer les exercices

## 🇨🇭 Esprit « Relax Genève »

Le principe de cette formation :

**Plaisir → sécurité → technique → progression → compétition**

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.