

VOLLEY

@ HOME



**BROCHURE D'EXERCICES
A FAIRE A LA MAISON**

Volley@home

Programme COVID SVRV

Hi tout le monde, voilà un document né de la collaboration de différents entraîneurs du canton.

!!!Thanks a lot to everybody!!!

Ce document a pour but de vous aider à passer cette période sans entraînement en salle. Il ambitionne également de vous amener au taquet pour la reprise qui aura probablement lieu en mars 2021.

En fonction d'une planification hebdomadaire que vous trouverez ci-dessous (0. PLANIFICATION DE LA SEMAINE) vous pourrez, avec vos entraîneurs, vous concocter votre propre plan d'entraînement sur mesure. Il suffira de remplir les différentes cases (SOUPLESSE, HIIT, VOLLEY, etc.) avec les exercices numérotés qui figurent dans la suite du document. N'hésitez pas à en rajouter d'autres.

REFERENCES UTILES :

1) « **Guidelines volleyball** » : Celles-ci contiennent le concept de formation de Swissvolley et ont été adaptées par Jérémie. Vous y trouverez par exemple des films explicatifs et tous les pas de déplacement possibles et impossibles. Ces Guidelines vous seront transmises directement par vos entraîneurs.

TABLE DES MATIERES :

0. PLANIFICATION DE SEMAINE.....	2
1. EXERCICES : VOLLEY.....	3
1.1 MANCHETTE (Pts clé).....	3
1.2 PASSE (Pts clé).....	4
1.3 SMASH (Pts clé).....	5
1.4 SERVICE (Pts clé).....	6
1.5 CONTRE (Pts clé).....	7
2. EXERCICES DE CONDITION PHYSIQUE.....	8
2.1 SOUPLESSE.....	8
2.2 PREVENTION.....	9
2.3 FORCE.....	10
2.3.1 PROGRAMME DE FORCE.....	10
2.3.2 EXERCICES DE FORCE.....	10
2.4 ENDURANCE.....	11
2.4.1 ENDURANCE CLASSIQUE.....	11
2.4.2 HIIT.....	12

0. PLANIFICATION DE SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Souplesse	Souplesse	Souplesse	Souplesse	Souplesse	Souplesse	Souplesse
Après-midi	HIIT	Force	Endurance	Force	Endurance	Prévention	Endurance
	Volley	Volley	Prévention	Volley	Prévention	Souplesse	Souplesse

1. EXERCICES : VOLLEY

1.1 MANCHETTE (Pts clé)

- 1) **Corps orienté vers ballon, plateau orienté vers cible**
- 2) **Epaules en avant, fesses en arrière**
- 3) **Energie vers l'avant**

1.1.1 Jambes : Yam ta tam Sans jamais croiser les jambes. Faire dans toutes les directions : avant-arrière-gauche-droite. Tout déplacement se fait dans une position basse (jambes pliées), aucun mvt vertical de la tête.	1) Faire 10 x l'enchaînement avant-arrière-gauche-droite, sans se lever. 2) Faire 10 x l'enchaînement avant-arrière-gauche-droite, en faisant à la fin de chaque « yamta tam » une manchette en ralenti. 3) Recherche de petits pas sans jamais perdre l'équilibre
1.1.2 Plateau 1: Jouer un ballon contre un mur tout droit devant soi, à gauche de soi à droite de soi.	1) Faire 20 x chaque position. (3 séries) 2) Enchaîner gauche milieu droite milieu gauche, ... 5 aller-retour (3 séries)
1.1.3 Plateau 2 : Jouer un ballon contre un mur tout droit devant soi, à gauche de soi à droite de soi. Le tout en gardant un coussin sur les cuisses.	1) Faire 20 x chaque position. (3 séries) 2) Enchaîner gauche milieu droite milieu gauche, ... 5 aller-retour (3 séries)
1.1.4 « Fesses loin des mains » : Jouer un ballon contre un mur tout droit devant soi en gardant un coussin sur le haut du dos (entre les omoplates.)	1) Faire 20 x (3 séries)
1.1.5 « Peu de mouvement de bras »: Jouer un ballon contre un mur en gardant un coussin entre les bras et la poitrine.	1) Faire 20 x (3 séries)
1.1.6 Jongler avec un bras : Jouer un ballon contre un mur tout droit devant soi bras gauche/droite Jouer un ballon contre un mur latéralement côté droite avec bras gauche/droite Jouer un ballon contre un mur latéralement côté gauche avec bras gauche/droite	1) Faire 20 x chaque bras et orientation. (3 séries) 2) Enchaîner gauche milieu droite milieu gauche avec un bras 3) Enchaîner bras gauche, gauche milieu droite, bras droite, droite milieu gauche 4) Idem avec balle de tennis
1.1.7 Platform angles/trajectories: Starting close to the wall, passing against wall while taking steps backwards (as far as space allows), then back close to the wall. Forces them to change the angle of their platform to pass closer and further away from the wall.	3x forwards and backwards with straight facing Platform 3x with Platform on left side of body 3x with Platform on right side of body
1.1.8 Reaction time (slightly more defense focused, and if partner (or parent) is available): Player facing wall with partner behind them holding tennis ball. Throw the ball against the wall and player has to react to catch the ball. Can modify making it easier or harder by throwing farther, allowing one bounce, etc. Same thing with volleyball and now actually passing the ball up.	10 x with tennis ball 10 x with volleyball

1.2 PASSE (Pts clé)

- 1) **Ballon joué (en étant en équilibre) au-dessus du front**
- 2) **Petite fenêtre, grande fenêtre**
- 3) **Extension complète en étant orienté vers la cible**

<p>1.2.1 Pouces en arrière 1 : Jouer le ballon en gardant les pouces qui montrent vers le nez.</p>	<p>1) 10x bras tendus 2) 10x en amortissant le ballon avec les bras 3) 10x en amortissant le ballon avec tout son corps. 3 séries</p>
<p>1.2.2 Pouces en arrière 2: Faire des passes alternativement avec une balle de tennis et un ballon de volleyball.</p>	<p>1) 5 enchaînements à 10 passes 3 séries</p>
<p>1.2.3 Rythme : Faire des passes alternativement avec la main droite et gauche. Faire des passes alternativement avec la main droite et gauche avec main non active touchant le mur.</p>	<p>1) 20 x 3 séries</p>
<p>1.2.4 Passe arrière : Faire des passes en se tournant.</p>	<p>3 x à droite, 3 x à gauche 3 séries</p>
<p>1.2.5 Variation de position : Jongler en passe en passant de la position debout, puis assise, couchée et retour. Idem à 1 main.</p>	<p>Enchaîner 5 fois debout couché sans perdre le contrôle</p>
<p>1.2.6 Back and forward setting with turn (against wall): Self volley, turn 180 degrees to back volley against wall, turn 180 degrees to self volley, continue. Forces them to turn quickly and locate the ball and move to it.</p>	<p>5 x left turn, 5 x right turn</p>
<p>1.2.7 Ball control: While laying on ground, begin to volley to self. Self-volley 5 times, then push the ball high to the side and roll to continue the volley on the other side of your roll.</p>	<p>5 x left turn, 5 x right turn</p>
<p>1.2.8 Challenge passe : Level 1 : Faire un dribble au sol à deux mains et faire monter la balle au-dessus de la tête. Faire une passe et la rattraper dans le dos. Level 2 : Idem, mais rattraper le ballon derrière soi en passant les bras entre les jambes.</p>	<p>10 x chaque level</p>
<p>1.2.9 Film : Poser un smartphone en équilibre sur un meuble. Filmer son geste à vitesse normal et au ralenti.</p>	<p>Etudier le geste en fonction des différents points clés. Comparer ton geste à celui des stars sur youtube.</p>

1.3 SMASH (Pts clé)

- 1) **Droite-gauche-droite-gauche (ralentissement sur pied gauche)**
- 2) **Ouverture épaule-bassin (tir à l'arc)**
- 3) **Casser le poignet**

1.3.1 Exercice coordination bras jambes : Taper dans les mains lors de chaque pas. - pied gauche, tape devant Yam - pied droite, tape derrière le dos Ta - pied gauche, tape devant Tam puis lever les deux bras + tir à l'arc. Idem avec élan « basket » Pour les filles et la NLA... ;-)))	10 x
1.3.2 Exercice coordination bras jambes : Idem avec une balle de tennis qu'il faut se passer derrière le dos.	10 x
1.3.3 Tir à l'arc : Faire le mouvement de tir à l'arc alternativement à gauche et à droite.	10 x
1.3.4 Sauter dans tous les sens : Piétiner 5 secondes puis élan d'attaque dans 4 directions différentes. Sauter pieds joints 5 fois puis élan d'attaque dans 4 directions différentes.	5 séries
1.3.5 Mouvement de bras décontracté : Level 1 : Lancer une balle de tennis en l'air. Faire avec son bras un mouvement d'attaque complet et ample. Attraper la balle aussi haut que possible en faisant le mouvement de poignet au bon moment. Level 2 : Idem bras faible.	10 x chaque level
1.3.6 Coordination ballon élan : Tracer deux lignes (ligne de service et ligne de référence à 1 mètre l'une de l'autre.) Se positionner pour un service smashé, lancer la balle sur l'avant dernier pas droit, faire son élan et vérifier si le ballon est tombé à l'endroit de référence.	10 lancers. La balle doit atterrir sur la ligne de référence du côté de l'épaule droit.
1.3.7 Film : Poser un smartphone en équilibre sur un meuble. Filmer son geste à vitesse normal et au ralenti.	Etudier le geste en fonction des différents points clés. Comparer ton geste à celui des stars sur youtube.

1.4 SERVICE (Pts clé)

- 1) Droite-gauche-droite-gauche (ralentissement sur pied gauche)
- 2) Lancer après le 1^{er} pas = smashé ; 2^{ème} pas = float
- 3) Ouverture épaule-bassin (tir à l'arc)
- 4) Contact prolongement de l'épaule, devant le corps

<p>1.4.1 A genou (ou debout) : servir contre le mur et contrôler le service en manchette</p> <p>- dehors : service avec saut</p>	<p>Enchaîner un maximum</p>
<p>1.4.2 Mimer l'enchaînement élan, saut, service :</p>	<p>Série de 10 services en cherchant la hauteur du saut</p>
<p>1.4.3 Contrôle de la main : A 0.5 m du mur, lancer le ballon pour le service, avec la main de service, en position de service bloquer le ballon contre le mur.</p>	
<p>1.4.4 Contrôle de la main : Starting 1 step away from wall, toss ball straight up along wall and serve into wall. Toss, step, swing into wall. Should finish in 'power position' of arm reaching high, but in front of you, and listening for the crisp, full hand contact on ball everytime.</p>	<p>x10 good contacts</p>
<p>1.4.5 Effet ressort : Theraband attaché au mur hauteur de la tête. Dos au mur, mains dans la thérapande : faire le mouvement du service float en respectant et les points clés et en changement le rythme.</p>	<p>15 x chaque bras. Faire varier la tension au niveau du Theraband</p>
<p>1.4.6 Jump float : Tracer une ligne au sol. Faire un élan à trois pas. Lancer la balle au 1^{er} pas (avant dernier pas gauche), sauter haut et frapper la balle avec une énergie du corps qui va en avant.</p>	<p>15 x, faire varier la position de la main, qui au minimum doit se trouver juste au-dessus de la tête. Pour l'intérieur : faire l'exercice avec un linge ficelé/scotché en boule.</p>
<p>1.4.7 Service smashé : Tracer deux lignes (ligne de service et ligne de référence à 1 mètre l'une de l'autre.) Se positionner pour un service smashé, lancer la balle sur l'avant dernier pas droit, faire son élan et vérifier si le ballon est tombé à l'endroit de référence.</p>	<p>10 lancers. La balle doit atterrir sur la ligne de référence du côté de l'épaule droit.</p>
<p>1.4.8 Film : Poser un smartphone en équilibre sur un meuble. Filmer son geste à vitesse normal et au ralenti.</p>	<p>Etudier le geste en fonction des différents points clés. Comparer ton geste à celui des stars sur youtube.</p>

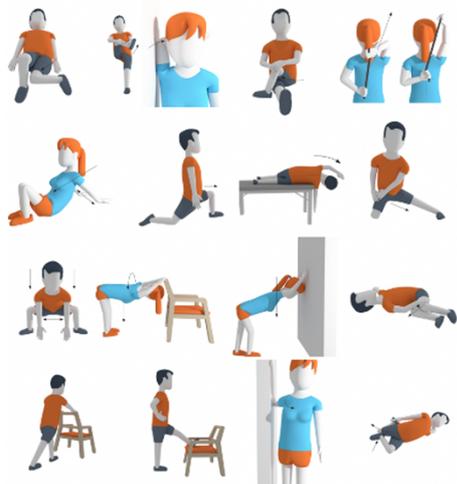
1.5 CONTRE (Pts clé)

- 1) **Pos. de départ : mains hauteur des épaules, genoux fléchis, pieds plus larges que les hanches**
- 2) **Passer les mains par-dessus le filet à l'endroit du saut**
- 3) **Mains (doigts écartés) cherchent directement le ballon**

1.5.1 Différents pas d'enchaînement d'après les Guidelines (Voir : contre.)	Exercice sans sauter haut : 5 fois chaque enchaînement
1.5.2 Ballet des pas : Déplacement de contre avec enchaînement pour attaque. Différents pas de contre : I a) « Side step » + contre I b) « Pas croisé 3 pas » (départ avec pied ext) + contre I c) NLB/M2 : « Pas croisé 2 pas » + contre I d) NLB/M2 : « Chassé 1 +croisé » + contre II) Partir du filet III) Mouvement d'attaque IV) Reculer pour défendre, pas croisé devant V) Reculer pour défendre, pas croisé derrière	Exercice sans sauter haut, par exemple : I a + II + III : 5 x de chaque côté I b + II + IV + III + II + V : 5 x de chaque côté I c + II + V + III + II + I a : 5 x de chaque côté I d + III + II + V + III : 5 x de chaque côté
1.5.3 Enchaînement : Bloc centre, déplacement aile, revenir bloc centre, repartir aile, reculer pour défendre	5 fois de chaque côté. Varier avec « pas croisé, 2 pas » + contre
1.5.4 Block penetration exercise (some string needed) Hang up two strings along a doorway. The lowest at the height of the net and the other approx. 10cm above it (for the older guys the heights may need to be adjusted higher/more space between). Jump, and feed both hands in blocking form in between the strings. Forces them to penetrate over the net rather than going straight along the net.	10x straight up If space allows, can add blocking footwork between jumps, 5x left 5x right
1.5.6 Musique : Face au mur, choisir une musique, se mettre en position d'attente de contre. En fonction des mots d'une chanson choisie partir à gauche ou à droite pour contrer. Par exemple : ROXANNE de Police : « Roxanne » = départ à droite « Red light » = départ à gauche Autre chanson : CHA CHA SLIDE de Mr C Slide Man « Right » = à gauche « Left » = à droite	Tenir sur toute une chanson. Possibilité de changer des pas de bloc après chaque strophe.
1.5.7 Film : Poser un smartphone en équilibre sur un meuble. Filmer son geste à vitesse normal et au ralenti.	Etudier le geste en fonction des différents points clés. Comparer ton geste à celui des stars sur youtube.

2. EXERCICES DE CONDITION PHYSIQUE

2.1 SOUPLESSE



- Choisir un exercice à réaliser pendant 5 minutes.
- Expire lentement et à chaque expiration étire de plus en plus tout en respectant le seuil de la douleur.

En bonus, voici quelques routines d'exercices à réaliser en **échauffement des autres séances**. Attention à les réaliser sans précipitation et en expirant lentement 1 à 2x sur chaque position.



- 10 répétitions
- Garder les talons au sol



- 10 allers-retours



- 10x chaque exercice



- 10x par exercice et 1' pour le 2^{ème}

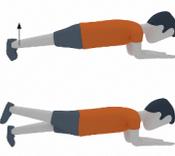
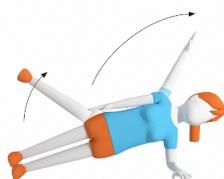
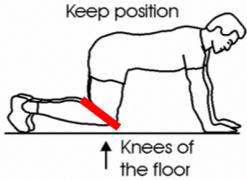
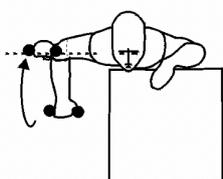
2.2 PREVENTION

Voici 3 séances que tu peux aussi réaliser en échauffement d'un entrainement en salle.

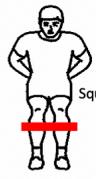
Séance 1 :

	-twist trunk -Pull knee toward opposite shoulder		
Garde le dos droit ou légèrement arrondi Tiens la position 1" 3x 30" d'effort pour 15" de pause		Plie les genoux et fait une vingtaine de pas chassés par côté	Garde les épaules en arrière et en bas, 5x3 allers-retours par côté très lentement

Séance 2 :

			
Garde le dos droit ou légèrement arrondi Tiens la position 1" 3x 30" d'effort pour 15" de pause		Ecarte un genou à la fois, tiens la position 1", 3x5 répétitions par côté	A réaliser avec une bouteille, 3x20 répétitions par côté

Séance 3 :

			
Garde le dos droit ou légèrement arrondi, tiens la position 1", 3x30" d'effort pour 15" de pause	Lève un pied à la fois 3x20 répétitions	Garde une tension sur l'élastique, les genoux ne vont pas vers l'intérieur, 3x 15 sauts	Garde les épaules en arrière et ouvre ta main dans tous les sens 3x15 mouvements par côté

À la fin de chaque séance, dessine un carré sur le sol (scotch) et tente de réaliser une séquence de pas le plus rapidement possible :

Icky Shuffle

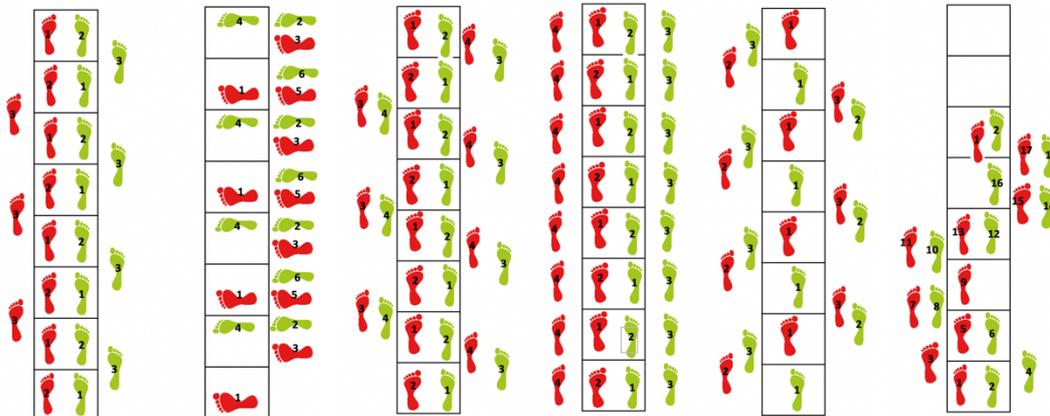
In out out

Double icky shuffle

Icky shuffle 2

Backstep icky shuffle
Croiser le pied par derrière
Variante: passer par devant

Sicky shuffle
Variante: peut se faire uniquement dans un carré



2.3 FORCE

2.3.1 PROGRAMME DE FORCE

Niveau test	
Réaliser le maximum de répétitions avec une amplitude maximale 2' de pause entre les exercices	
A1	Si tu fais 4 répétitions ou moins à l'exercice B, va au PREMIER NIVEAU
B	Si tu fais entre 5 et 7 répétitions à l'exercice B, va au DEUXIEME NIVEAU
C	Si tu fais 8 répétitions ou plus à l'exercice B, va au TROISIEME NIVEAU

Premier niveau						
Maximum de répétition par série 3 séries avec 2' de pause						
A1	A2	A3	A4	A5	A6	Si >8 rép, monter d'un d'exercice (ex A1->A2)
D						
C3		C4		C1		
Si >12 rép changer d'exercice						
E1		E2		E		
Si >12 rép changer d'exercice						
F						
Ne pas dépasser 20 rép par série						
G1						
Si >10 rép, reculer et descendre les mains de 10cm						

Objectif: réussir 4 répétitions à C1

Deuxième niveau						
Maximum de répétition par série 3 séries avec 2' de pause						
B						
A1	A2	A3	A4	A5	A6	Si >8 rép, changer d'exercice
D						
C1		C2				
Si >15 rép, changer d'exercice						
E1		E2		E		
Si >12 rép changer d'exercice						
F						
Ne pas dépasser 20 rép par série						
G1						
Si >10 rép, reculer et descendre les mains de 10cm						

Objectif: réussir 8 répétitions à B lors de la première série

Troisième niveau						
Commencer par 6x5 rép et ajouter une rép par série à chaque entraînement 25" de pause entre les séries, 1' entre les exercices						
B1						
A4	A5	A6			Si >8 rép, changer d'exercice	
A2						
C1		C2				
Si >10 rép, changer d'exercice						
E1		E2		E		
Si >12 rép changer d'exercice						
F						
3 séries / Ne pas dépasser 20 rép par série						
G1						
3 séries / Si >10 rép, reculer et descendre les mains de 10cm						

Objectif: réussir 6x8 rép à chaque exercice

Quatrième niveau			
Commencer par 6x4 rép et ajouter une rép par série à chaque entraînement 25" de pause entre les séries, 1' entre les exercices			
B1			
A4	A5	A6	
Si >8 rép, changer d'exercice			
A2			
C1		C2	
Si >10 rép, changer d'exercice			
E1		E2	
E			
Si >12 rép changer d'exercice			
F			
3 séries / Ne pas dépasser 20 rép par série			
G1			
3 séries / Si >10 rép, reculer et descendre les mains de 10cm			

Objectif: réussir 6x8 rép à chaque exercice

Cinquième niveau			
Commencer par 6x3 rép et ajouter une rép par série à chaque entraînement 25" de pause entre les séries, 1' entre les exercices			
B2			
A4	A5	A6	
Si >8 rép, changer d'exercice			
A2			
C1		C2	
C			
Si >10 rép, changer d'exercice			
E			
Ne pas dépasser 15 rép par série			
F			
3 séries / Ne pas dépasser 20 rép par série			
G1		G	
3 séries / Si >10 rép, reculer et descendre les mains de 10cm			

Objectif: réussir 6x8 rép à chaque exercice

2.3.2 EXERCICES DE FORCE

Chaîne A

A1 Pompes larges

A2 Pompes larges avec les pieds sur une chaise

A3 Pompes serrées avec les mains sur une chaise

A4 Pompes serrées avec les mains à 35cm du sol

A5 Pompes serrées avec les mains à 20cm du sol

A6 Pompes serrées

Chaîne B

B Utilise deux chaises

B1 S'arrêter à 90°

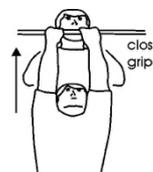
B2 Sans descendre ni remonter complètement

Chaîne C

C Mouvement complet

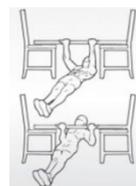
C1 Descendre jusqu'à la moitié

C2 Descendre jusqu'au 2/3



Chaîne C bis

- C3 Ramener la barre à la poitrine
- C4 Avec les pieds sur un support



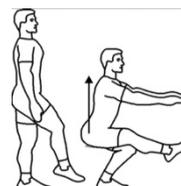
Exercice D



Avec les pieds sur une chaise

Chaîne E

- E Toucher le mollet avec la cuisse (mouvement complet)
- E1 Toucher une chaise avec les fesses et remonter
- E2 Mouvement complet en s'aidant avec une porte (par ex.)



Exercice F



Sauter le plus haut possible

Chaîne G

- G Toucher les coudes au sol
- G1 Mettre les mains sur un mur ou une chaise



2.4 ENDURANCE

2.4.1 ENDURANCE CLASSIQUE

Évalue ton niveau
1. Je ne suis pas capable de courir pendant 45' sans m'arrêter
2. Je suis capable de courir pendant 45' sans m'arrêter
3. En plus du point 2, je suis en total aisance respiratoire (je suis capable de chanter sans m'essouffler)

Programme niveau 1
30 min de marche par jour (si travail à la maison)
2x par semaine : 1h d'alternance course 5' - marche 5'
<i>Après 2 ou 3 semaines, faire à nouveau le test</i>

Tu peux remplacer la course à pied par du vélo

Programme niveau 2
30 min de marche par jour (si travail à la maison)
2x par semaine : 1h d'alternance course - marche en réduisant petit à petit le temps de marche
Objectif: toujours rentrer sans être fatigué
1x par semaine : 12x 30s de sprint - 2' de marche
<i>Passer au niv 3 lorsque tu peux courir 45' sans difficultés respiratoires</i>

Tu peux remplacer la course à pied par du vélo

! Le but n'est pas d'aller vite !

Programme niveau 3
30 min de marche par jour (si travail à la maison)
2x par semaine : 45min-1h de course sans difficultés respiratoires (ne pas hésiter à marcher)
Objectif: toujours rentrer sans être fatigué
1x par semaine : 10x 45s de sprint - 30s de marche

Tu peux remplacer la course à pied par du vélo

Une fois que tu as atteint ce niveau, tu peux le faire tout au long de l'année
L'entraînement intermittent peut aussi être modifié à souhait

- Garder le temps de repos entre 2/3 et 1/4 du temps d'effort
- Garder environ 7 min de haute intensité

2.4.2 HIIT

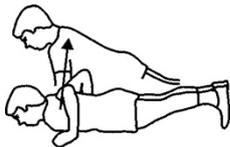
Le principe est d'enchaîner plusieurs exercices avec de courtes pauses afin de garder du rythme. Mets donc le maximum d'intensité ! Attention à t'échauffer convenablement avant chaque séance.
Voici un programme sur 4 semaines.

Séance 1 :

Enchaîne 2x le circuit avec 20'' d'effort pour 10'' de pause. Prends 5min de pause et recommence une deuxième série. Inscris le nombre de répétitions réalisées pour les exercices 1 et 3 lors de la première série.



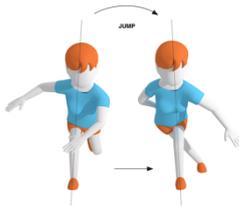
- Descends en squat avec l'appui sur les talons
- N'utilise pas les bras



- A faire sur les genoux si ce n'est pas possible d'enchaîner pendant le temps imparti



- Donne un coup de pied



- Garde le dos droit et le ventre gainé

Séance 2 : IDEM pour 30'' d'effort pour 20'' de pause, 2x le circuit, 2 séries

Séance 3 : IDEM pour 15'' d'effort pour 5'' de pause, 2x le circuit, 3 séries

Séance 4 : IDEM que semaine 1, 3 séries, compare le nombre de répétitions lors de la 1^{ère} série.