

Connaître son public

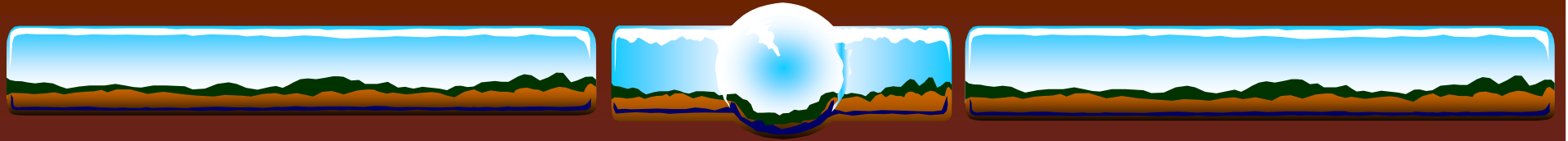
Le développement physiologique

(de l'enfant à l'adulte)

Les différents niveaux de pratique

Les objectifs de travail

Thèmes de séance



Le développement physiologique

❖ Les 4-7 ans

Absence de repères spatiaux, motricité et coordination à développer

❖ Les 8-10 ans

Pas de différences morphologiques, période favorable aux apprentissages.

❖ Les 11-13 ans et 14-16 ans

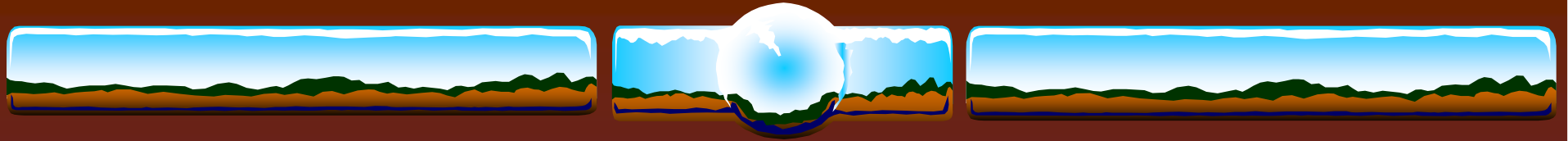
Modifications importantes de la taille et du poids, alternance dans la croissance, différences entre les garçons et les filles.

❖ La post-puberté

Phase finale de croissance, gain de force important.

❖ L'âge adulte

vous !!! Intégration sociale, construction de la personnalité.



Les différents niveaux de pratique

❖ **Les débutants**

Pas d'attitude d'action, regard focalisé sur le ballon, pas de dissociation haut et bas du corps, ballon frappé vers l'arrière ou le bas.

❖ **Les débrouillés**

Regard sur le ballon et le filet, problème d'organisation dans l'espace, utilisation fortuite du partenaire, peu d'orientation, difficultés à se déplacer.

❖ **Les apprentis**

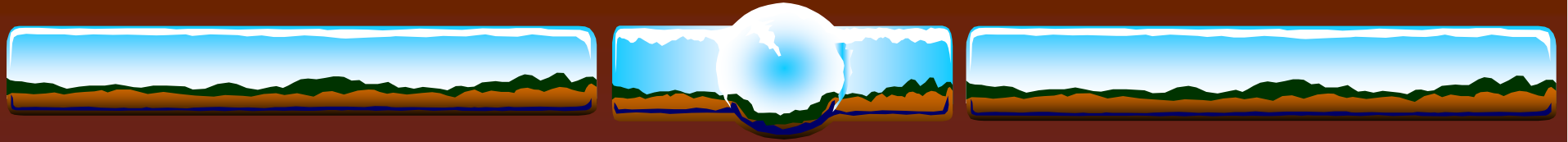
Pas d'anticipation de l'action future, pas d'ajustement sur les trajectoires, peu de variation de types de frappes, frappes inefficaces à l'attaque.

❖ **Les confirmés**

Manque de disponibilité, déplacements tardifs, positions d'attente inexistante, peu de circularité après l'action sur le ballon.

❖ **Les experts**

Déplacement tôt au point de chute du ballon, notion de déplacement, placement, remplacement dans le jeu avec et sans ballon, attitude dynamique, avoir des intentions de jeu.



Les Objectifs de travail

- **La motricité**
(déplacements variés, coordination haut et bas du corps...)
- **La prise d'information**
(par rapport à la trajectoire, aux distances, au placement ...)
- **La régulation d'énergie**
(maîtriser ses déplacements, ses frappes...)
- **La prise de décision**
(anticiper, utiliser la technique adaptée...)
- **La maîtrise affective et relationnelle**
(coopération, opposition, contrôle de soi...)
- **La préparation athlétique**
(vitesse de déplacement, de réaction, renforcement musculaire sans charge...)



Thèmes de séance

Objectifs Niveaux de pratique	Se déplacer vite	Aller au point de chute du ballon	Varié les types de frappes	Utiliser la technique adaptée	Coopération / Opposition	Préparation Athlétique
Débutants 7 à 10 ans	Pas chassés, course arrière	Attraper un ballon	Viser une zone ou frapper loin	10 doigts, Service, Attaque	1 avec 1 1 contre 1	Coordination
Débrouillés 9 à 12 ans	Pas courus, pas croisées	Renvoyer un ballon	Frapper pieds au sol, sauter et frapper	Manchette, Passe Av/Arr Plongeon, roulade	2 avec 2 2 contre 2	Coordination Vitesse
Apprentis 11 à 14 ans	Double pas, pas d'attaque	Intercepter un ballon	Différents types de services	Réception haute, Smash	2 contre 2 4 contre 4	Vitesse Gainage
Confirmés 13 à 17 ans	Être stable avant le contact	Être au point de chute avant le franchissement	Différents angles d'attaques	Réception hors de l'axe, Contre	4 contre 4 Rapport inégal	Vitesse Gainage Muscul. légère
Experts 16 à adultes	Être placé avant le contact du partenaire	Être dans ou hors de la trajectoire avant le franchissement du filet	Avoir 2 types de service, d'attaque, maîtriser le ballon	Utiliser les différentes techniques en situations minimales et maximales	4 contre 4 6 contre 6 Rapport inégal	Vitesse Gainage Muscultation