

DIVERSIFICATION DE LA PRATIQUE & ANNUALISATION



CARACTÉRISTIQUES DES PRATIQUES

Mixité

Pratique
récréative

Pratique
non
compétitive

Jeu sans limite
de nombre de joueurs
durant les oppositions :
du 1 contre 1 à plus
de 6 joueurs

TYPES DE PRATIQUES

Fit volley

Soft
volley

Beach
volley

Green volley
Street volley

Snow
volley

Volley
assis

Séances mixtes
avec exercices
et jeux

Entraînements
à thème

Plateaux de
perfectionnement

LIEUX DE PRATIQUES

Indoor
Outdoor

Tous types
de surfaces



DIVERSIFICATION DE LA PRATIQUE & ANNUALISATION



LE MATÉRIEL

Ballons de
Beach volley

Ballons adaptés
(grammage)

Ballons
de Soft

Ballons de baudruche /
Ballons de plage

Filets de volley assis /
Mini tennis

Filet au
mètre

Petit matériel
pédagogique :
Plots, cerceaux,
coupelles, vortex,
cibles

Spike
Ball

LES ADAPTATIONS

Variabilité
des hauteurs de filets

Optimisation
des
espaces

Dimensions
des terrains

Adapter les types de
contacts :

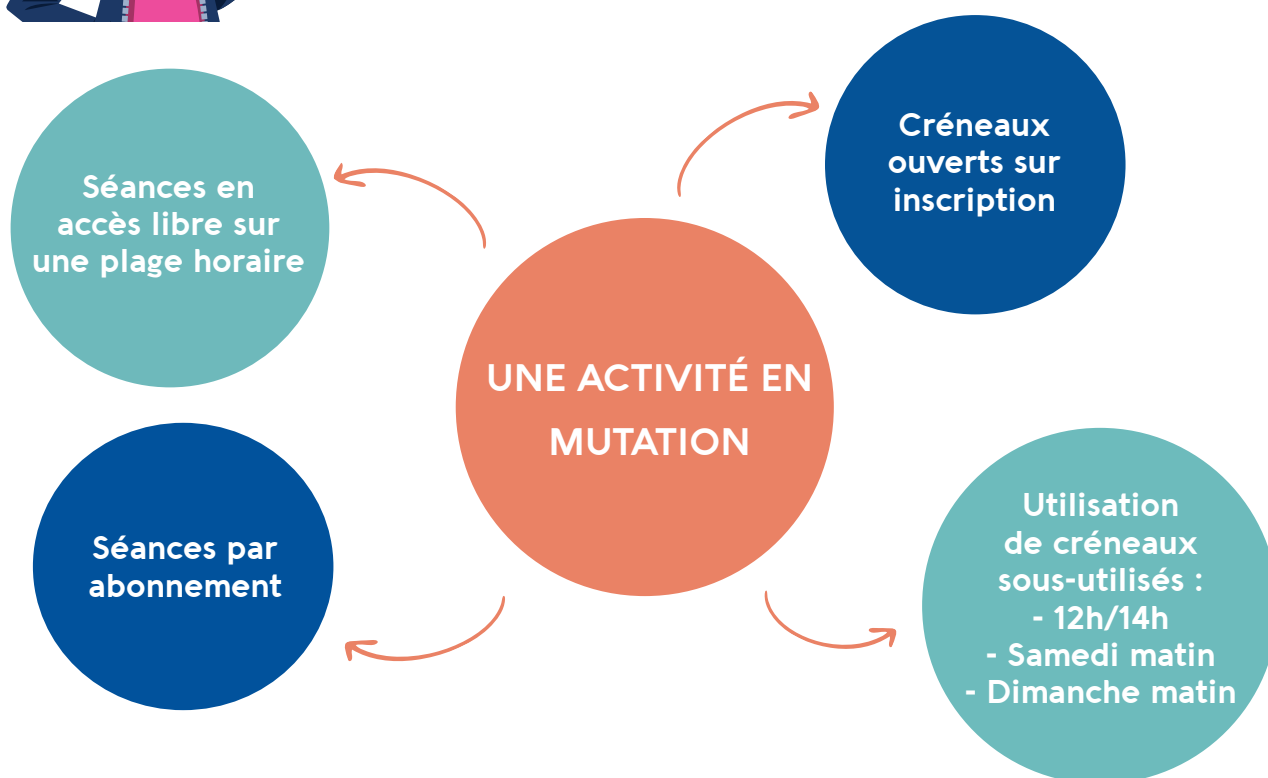
Attraper-Lancer /
Rebond /
Double contact



DIVERSIFICATION DE LA PRATIQUE & ANNUALISATION



DIVERSIFICATION DES MODALITÉS DE PRATIQUE



ANNUALISATION

Rythmer la saison en proposant plusieurs types de pratiques :
(exemple de circuit d'annualisation pour adultes)

- 📅 Septembre-Octobre : Soft volley et/ou Volley assis + Outdoor
- 📅 Novembre-Décembre : Snow volley ou Soft volley Indoor + Fit volley
- 📅 Janvier-Février : Soft volley et Volley assis + Fit volley
- 📅 Mars-Avril : Soft volley et Volley assis
- 📅 Mai-Juin : Outdoor



✔ Marquer des temps particuliers de la saison par des événements