



Formulaire d'évaluation phase T3

Technique

Au singulier, seule la forme féminine sera utilisée par souci de simplification. Elle s'applique toutefois aussi bien aux personnes de sexe féminin que de sexe masculin.

Date: 11.01.2021
Version: 2020.1
Auteurs: Johannes Nowotny, Marco Fölmli, Michael Meyenberg
Validé par:

Sommaire

Sommaire.....	2
1. Application.....	3
1.1 Evaluation	3
2. Description phase T3	3
3. Beach volleyball/ joueuse de bloc	4
4. Beach volleyball / joueuse de défense	5
5. Volleyball / Centrale	6
6. Volleyball / Attaquante	7
7. Volleyball / Passeuse	8
8. Volleyball / Libero.....	9

1. Application

Le présent document permet de dresser un état de la situation des capacités techniques/tactiques d'une joueuse, à condition que l'évaluation soit effectuée de manière honnête et impartiale. Il est rempli par la responsable de la formation, qui évalue les points des différentes capacités en observant la joueuse lors des exercices de contrôle et en compétition. Swiss Volley recommande de réaliser l'évaluation tout au long de la saison, de définir des objectifs pour les périodes à venir et de les contrôler. L'évaluation sert ainsi de base de discussion pour les bilans et la définition des objectifs avec la joueuse, tout en témoignant de son évolution sur le plan technique.

L'état du développement actuel est synthétisé pour le test PISTE.

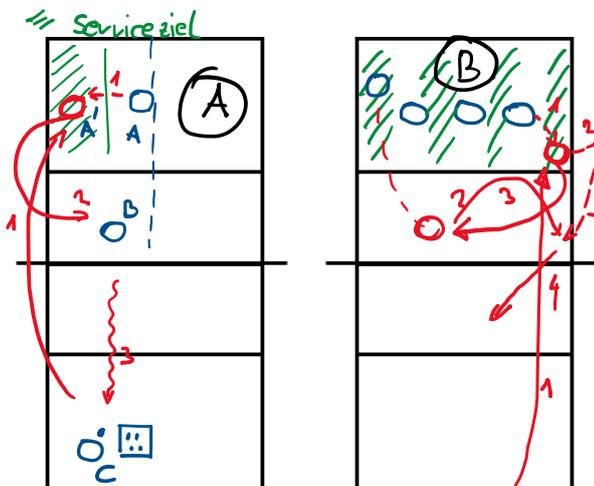
1.1 Evaluation

L'évaluation est effectuée sur une échelle de 0 à 3 (4 échelons). Elle indique dans quelle situation la joueuse est capable d'atteindre avec succès les points ou les quotas cités.

- 0 ... n'a pas encore été introduit, inconnu de la joueuse, ne peut être observé,
- 1 ... encore beaucoup de progrès à faire mais identifiable lors d'exercices isolés, sans la pression de devoir prendre une décision,
- 2 ... un peu limitée mais identifiable lors d'exercices de contrôle définis, sans la pression du résultat et avec une faible pression de devoir prendre une décision,
- 3 ... est maîtrisé et identifiable lors des compétitions, avec la pression du résultat et la pression de devoir prendre une décision.

Le niveau de compétition défini pour la phase T3 est la 1^{re} ligue/LNB et pour la phase T4 la LNA ou le cadre de la relève de beach volley (A1/A2).

Exemple:



- Une joueuse obtient l'évaluation 1 pour un point si elle peut le réaliser régulièrement (8/10) lors d'un exercice de réception simple (Schéma 1, image A).
- Une joueuse obtient l'évaluation 2 pour un point si elle peut le réaliser régulièrement (8/10) lors d'un exercice de réception plus complexe (pression de devoir prendre une décision et enchaînement) (Schéma 2, image B).
- Une joueuse obtient l'évaluation 3 pour un point si elle peut le réaliser régulièrement (8/10) lors d'une compétition. Le keypoint est clairement identifiable dans les situations correspondantes, p. ex. sur une vidéo.

Schéma 3

A: Exercice de réception simple sans pression de devoir prendre une décision et enchaînement

B: Exercice de réception plus complexe avec la pression de devoir prendre une décision et enchaînement

2. Description phase T3

Les joueuses et joueurs classés dans la phase T3 participent au test PISTE Junior. Ils et elles reçoivent une formation spécifique par position et discipline chez les femmes et spécifique par position mais duale (volley et beach volley) chez les hommes. Pour l'évaluation, la position principale des joueuses et joueurs est utilisée.

Les six domaines suivants, par position, constituent la base de la formation spécifique à chaque poste. Ils représentent le premier niveau de formation spécifique et ne sont donc pas exhaustifs. Les « Swiss Volley Guidelines Technique » (2016) constituent la base de l'évaluation des différentes techniques.

3. Beach volleyball/ joueuse de bloc

SV numéro de licence :

Nom:

	Points clés	points
Réception	1 Rituel individuel et préparation à la réception, y compris concertation concernant les zones entre les joueuses	
	2 Déplacement vers la balle (la jambe extérieure démarre; ouvrir/fermer hanche)	
	3 Stabilité avant le contact avec la balle (position jambes écartées, l'angle entre haut / bas du corps reste constant)	
	4 Point de contact devant le corps (vue du filet, même avec des balles prises latéralement)	
	5 Plateau de jeu prêt tôt (vitesse de déplacement) / mains	
	6 Impulsion des épaules	
Passe	1 Observation du 1 ^{er} contact avec le ballon	
	2 Approche en dehors de la trajectoire du ballon et en maintenant une distance	
	3 Orientation AVANT le contact avec la balle et jouer de la manière la plus lisible possible	
	4 Être capable de rester précise dans la passe à deux mains (distance et hauteur); contact de balle doux	
	5 Être capable de rester précise dans la passe en manchette (distance et hauteur)	
	6 Réaliser l'action ultérieure (donner le call et soutien)	
Attaque	1 Appliquer la philosophie du jeu de Swiss Volley en attaque (toujours être dangereuse avec une frappe puissante)	
	2 Maitriser une frappe puissante dans 2 directions depuis toutes les pos. d'attaque (frontale, «off»/par-dessus l'épaule)	
	3 Shot/ poke long/court par-dessus le bloc depuis le même mouvement que l'attaque puissante sans le dévoiler (ligne)	
	4 Cut à côté du bloc depuis le même mouvement que l'attaque puissante sans le dévoiler (petite diagonale)	
	5 Prise de l'élan après la réception (mise en mouvement, trouver la distance, deux derniers pas dynamiques)	
	6 Prise de l'élan après le bloc / la défense (mise en mouvement, trouver la distance, deux derniers pas dynamiques)	
Défense général	1 Être capable d'organiser le bloc / la défense	
	2 Reculer rapidement (vitesse maximale) et terminer le déplacement avant que l'adversaire n'attaque	
	3 Être capable de garder une défense sur attaque puissante proche jouable dans ma moitié de terrain	
	4 Être capable de garder une défense sur balles lentes éloignées (Shots, Cuts) jouable dans ma moitié du terrain	
	5 Être capable de défendre des balles faciles (Shots/Cuts ratés, frappes lentes) dans ma zone de responsabilité (8/10)	
	6 Être capable de défendre des balles difficiles (attaques fortes, Shots réussis) dans ma zone de responsabilité (4/10)	
Bloc	1 Être capable de décider s'il faut bloquer ou défendre	
	2 Être capable de bloquer à partir de différentes positions de départ (également depuis position de fake)	
	3 Déplacements courts et adaptation idéale du point de saut avec pas latéraux	
	4 Orientation au contact de la balle (corps, mains) pendant le saut en fonction de l'intention de bloc (droit, latéral)	
	5 Timing et exécution du saut face aux attaques puissantes et aux attaques de prédilection des adversaires	
	6 Timing et exécution du saut face aux Shots et Cuts	
Service	1 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Float	
	2 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Serve	
	3 Être capable de servir depuis différentes positions	
	4 Être capable de modifier les zones cibles pendant une série de services	
	5 Être capable de modifier le rythme du service pendant une série (vitesse)	
	6 Être capable de maintenir la pression au service (précision/vitesse) dans les situations de stress (score, etc.)	

Signatures

_____ Date

_____ Joueuse

_____ Responsable de la formation

4. Beach volleyball / joueuse de défense

SV numéro de licence :

Nom:

	Points clés	points
Réception	1 Rituel individuel et préparation à la réception, y compris concertation concernant les zones entre les joueuses	
	2 Déplacement vers la balle (la jambe extérieure démarre; ouvrir/fermer hanche)	
	3 Stabilité avant le contact avec la balle (position jambes écartées, l'angle entre haut / bas du corps reste constant)	
	4 Point de contact devant le corps (vue du filet, même avec des balles prises latéralement)	
	5 Plateau de jeu prêt tôt (vitesse de déplacement) / mains	
	6 Impulsion des épaules	
Passe	1 Observation du 1 ^{er} contact avec le ballon	
	2 Approche en dehors de la trajectoire du ballon et en maintenant une distance	
	3 Orientation AVANT le contact avec la balle et jouer de la manière la plus lisible possible	
	4 Être capable de rester précise dans la passe à deux mains (distance et hauteur); contact de balle doux	
	5 Être capable de rester précise dans la passe en manchette (distance et hauteur)	
	6 Réaliser l'action ultérieure (donner le call et soutien)	
Attaque	1 Appliquer la philosophie du jeu de Swiss Volley en attaque (toujours être dangereuse avec une frappe puissante)	
	2 Maitriser une frappe puissante dans 2 directions depuis toutes les pos. d'attaque (frontale, «off»/par-dessus l'épaule)	
	3 Shot/ poke long/court par-dessus le bloc depuis le même mouvement que l'attaque puissante sans le dévoiler (ligne)	
	4 Cut à côté du bloc depuis le même mouvement que l'attaque puissante sans le dévoiler (petite diagonale)	
	5 Prise de l'élan après la réception (mise en mouvement, trouver la distance, deux derniers pas dynamiques)	
	6 Prise de l'élan après le bloc / la défense (mise en mouvement, trouver la distance, deux derniers pas dynamiques)	
Défense générale	1 Être capable d'organiser le bloc / la défense	
	2 Reculer rapidement (vitesse maximale) et terminer le déplacement avant que l'adversaire n'attaque	
	3 Être capable de garder une défense sur attaque puissante proche jouable dans ma moitié de terrain	
	4 Être capable de garder une défense sur balles lentes éloignées (Shots, Cuts) jouable dans ma moitié du terrain	
	5 Être capable de défendre des balles faciles (Shots/Cuts ratés, frappes lentes) dans ma zone de responsabilité (8/10)	
	6 Être capable de défendre des balles difficiles (attaques fortes, Shots réussis) dans ma zone de responsabilité (4/10)	
Défense spécifique	1 Défense droite (position de départ à droite, attaque diagonale et ligne, Shots longs à gauche et Cuts au filet)	
	2 Défense à gauche (position de départ à gauche, attaque diagonale et ligne, Shots longs à droite et Cuts au filet)	
	3 Être capable de prendre des positions de départ et de les ajuster à court terme (positions de fake)	
	4 Accélérer à partir de la position de départ et être capable d'atteindre tous les points du terrain en 3 pas	
	5 Être capable de garder le contrôle du ballon même dans des situations extrêmes	
	6 Savoir très bien lire l'attaquante (attendre, observer, identifier et réagir)	
Service	1 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Float	
	2 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Serve	
	3 Être capable de servir depuis différentes positions	
	4 Être capable de modifier les zones cibles pendant une série de services	
	5 Être capable de modifier le rythme du service pendant une série (vitesse)	
	6 Être capable de maintenir la pression au service (précision/vitesse) dans les situations de stress (score, etc.)	

Signatures

Date

Joueuse

Responsable de la formation



5. Volleyball / Centrale

SV numéro de licence:

Nom:

	Points clés	points
Bloc général	1 Position de départ et positionnement des bras en fonction de la situation de jeu	
	2 Observer la construction du jeu de l'adversaire (B-P-B-A)	
	3 Déplacements - Swing Block dans les deux directions	
	4 Déplacements - pas latéraux à 1:1 et dans les deux directions	
	5 Les mains en premier et orientées vers le centre du terrain ou de façon neutre, les bras pénètrent autant que possible	
	6 Stabilité et orientation (corps, mains) en l'air (même après des déplacements latéraux rapides)	
Bloc spécifique	1 Être capable d'identifier les priorités au bloc sur la base de la rotation de l'adversaire, d'organiser le bloc	
	2 Être capable de maintenir la discipline de bloc pendant le match	
	3 Être capable de placer le bloc contre une attaque rapide de l'adversaire	
	4 Être capable de placer le bloc contre une attaque arrière depuis la zone 8	
	5 Fermer ou ne pas fermer le bloc - en fonction de la situation et des consignes tactiques sur les pos. 2 et 4	
	6 Timing et exécution du saut à 1:1	
Attaque général	1 Maîtriser une attaque puissante dans deux directions des pos. 2, 3, 4 vers la pos. 1 et la pos. 5	
	2 Être capable d'appliquer le rythme de l'élan pour différentes vitesses de passe (1 ^{er} au 3 ^e pas)	
	3 Être capable de réaliser la feinte poussée et la feinte depuis le même mouvement que celui de l'attaque puissante	
	4 Être capable de réaliser le Roll shot et le Cut depuis le même mouvement que celui de l'attaque puissante	
	5 Être capable d'attaquer délibérément sur le haut et le côté du bloc	
	6 Être capable de contrôler et d'appliquer le mouvement des attaques « off » et « par-dessus l'épaule »	
Attaque spécifique	1 Attaque après la réception sur les pos. 1, 6 et 5 (footwork, distance par rapport au filet et timing)	
	2 Attaque après le bloc sur les pos. 2, 3, 4 (footwork, distance par rapport au filet et timing)	
	3 Attaque rapide devant la passeuse A/ B, y compris identifier si A n'est pas possible et avoir des alternatives	
	4 Attaque rapide derrière la passeuse C, y compris identifier si C n'est plus possible et avoir des alternatives	
	5 Attaque Slide derrière la passeuse (femmes)	
	6 Être capable d'atteindre le taux d'attaque (points 7/10, erreurs 1/10) sur ma position	
Défense / Passe	1 Déplacement de la position de base à la position de départ (rapidité maximale, tranquillité avant le contact du ballon)	
	2 Approche et positionnement sur les balles hautes debout (passe à deux mains)	
	3 Approche et positionnement sur les balles tendues debout ou à genoux (manchette)	
	4 Orientation du plateau de jeu dirigé par l'axe des épaules et les mains (angle du plateau)	
	5 Être capable d'atteindre le taux de défense (5/10) sur les balles difficiles (attaques fortes, balles éloignées)	
	6 Passe: Faire passe frontale techniquement propre vers pos. 2/4 (3 ^e temps) sur ballon défendu (zone 3 m ou arrière)	
Service	1 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Float	
	2 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Serve	
	3 Être capable de servir depuis différentes positions	
	4 Être capable de modifier les zones cibles pendant une série de services	
	5 Être capable de modifier le rythme du service pendant une série (vitesse)	
	6 Être capable de maintenir la pression au service (précision/vitesse) dans les situations de stress (score, etc.)	

Signatures

_____ Date

_____ Joueuse

_____ Responsable de la formation

6. Volleyball / Attaquante

SV numéro de licence :

Nom:

	Points clés	points
Attaque général	1 Maitriser une attaque puissante dans deux directions des pos. 2, 3, 4 vers la pos. 1 et la pos. 5	
	2 Être capable d'appliquer le rythme de l'élan pour différentes vitesses de passe (1 ^{er} au 3 ^e pas)	
	3 Être capable de réaliser la feinte poussée et la feinte depuis le même mouvement que celui de l'attaque puissante	
	4 Être capable de réaliser le Roll shot et le Cut depuis le même mouvement que celui de l'attaque puissante	
	5 Être capable d'attaquer délibérément sur le haut et le côté du bloc	
	6 Être capable de contrôler et d'appliquer le mouvement des attaques « off » et « par-dessus l'épaule »	

Attaque spécifique	1 Attaque après la réception sur différentes positions (footwork, timing sur passes avec différents tempi)	
	2 Attaque après la défense sur différentes positions (footwork, timing sur passes avec différents tempi)	
	3 Attaque après le bloc sur différentes positions (footwork, timing sur passes avec différents tempi)	
	4 Adaptation du tempo de passe convenu et du point de départ de l'élan en fonction de l'emplacement de la passe	
	5 Attaque des zones 8 et 9 avec tempo élevé (2 ^e au 3 ^e pas) sans avoir fait la réception au préalable	
	6 Être capable d'atteindre le taux d'attaque (points 5/10, erreurs 2/10) sur ma position	

Réception	1 Rituel individuel et préparation à la réception	
	2 Déplacement vers la balle (jambe extérieure en avant; ouvrir/fermer hanche)	
	3 Stabilité avant le contact avec la balle (l'angle entre haut / bas du corps reste constant)	
	4 Point de contact devant le corps (vue du filet, même avec des balles prises latéralement)	
	5 Plateau de jeu prêt tôt (vitesse de déplacement) / mains	
	6 Impulsion des épaules	

Bloc	1 Être capable d'identifier les priorités au bloc selon la rotation de l'adversaire et maintenir la discipline de bloc	
	2 Être capable de placer le bloc sur pos. 2/ 4 selon un concept tactique	
	3 Être capable de fermer le bloc sur pos. 3 (attaques rapides et depuis la zone arrière) et pos. 2/4 (balles hautes)	
	4 Déplacements en Swing block pour se positionner et fermer le bloc après les départs intérieur et extérieur	
	5 Déplacement en pas latéraux (shuffle) pour se positionner et fermer le bloc après les départs intérieur et extérieur	
	6 Stabilité et orientation (corps, mains) en l'air (sans flotter, même après des déplacements latéraux rapides)	

Défense / Passe	1 Déplacement de la position de base à la position de départ (rapidité maximale, tranquillité avant le contact du ballon)	
	2 Approche et positionnement sur les balles hautes debout (passe à deux mains)	
	3 Approche et positionnement sur les balles tendues debout ou à genoux (manchette)	
	4 Orientation du plateau de jeu dirigé par l'axe des épaules et les mains (angle du plateau)	
	5 Être capable d'atteindre le taux de défense (5/10) sur les balles difficiles (attaques fortes, balles éloignées)	
	6 Passe: Faire passe frontale techniquement propre vers pos. 2/4 (3 ^e temps) sur ballon défendu (zone 3 m ou arrière)	

Service	1 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Float	
	2 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Serve	
	3 Être capable de servir depuis différentes positions	
	4 Être capable de modifier les zones cibles pendant une série de services	
	5 Être capable de modifier le rythme du service pendant une série (vitesse)	
	6 Être capable de maintenir la pression au service (précision/vitesse) dans les situations de stress (score, etc.)	

Signatures

Date

Joueuse

Responsable de la formation

7. Volleyball / Passeuse

SV numéro de licence:

Nom:

	Points clés	points
Passe zone 3 m	1 Jouez en passe en suspension avec différents tempi vers la pos. 4	
	2 Jouez en passe en suspension avec différents tempi vers la pos. 2	
	3 Jouez en passe en suspension une attaque rapide devant la passeuse (A/ B)	
	4 Jouez en passe en suspension une attaque rapide derrière la passeuse (C/Slide (femmes))	
	5 Jouez en passe en suspension avec différents tempi vers la zone arrière 8 et la zone arrière 9	
	6 Décidez quand utiliser la passe en suspension, la passe à deux mains ou la passe en manchette	

Tous les points ci-dessus depuis les différentes zones du 1^{er} contact de ballon, après réception, défense et bloc

Passe zone arrière	1 Jouez en passe en suspension avec différents tempi vers la pos. 4 (décider quand le 3 ^e tempo est nécessaire)	
	2 Jouez en passe en suspension avec différents tempi vers la pos. 2 (décider quand le 3 ^e tempo est nécessaire)	
	3 Jouez en passe en suspension une attaque rapide derrière la passeuse (Slide (femmes))	
	4 Jouez en passe en suspension une attaque rapide devant la passeuse (B)	
	5 Jouez en passe en suspension vers la zone arrière 8 et la zone arrière 9 en 2 ^e tempo	
	6 Décidez quand utiliser la passe en suspension, la passe à deux mains ou la passe en manchette	

Tous les points ci-dessus depuis les différentes zones du 1^{er} contact de ballon, après réception, défense et bloc

Attaque	1 Jouer de la zone avant court en avant vers la ligne latérale (intersection lignes des 3 m et latérale)	
	2 Jouer de la zone avant court latéralement vers le centre du terrain (court vers la ligne des 3 m)	
	3 Jouer de la zone avant court en arrière vers la ligne latérale (intersection lignes des 3 m et latérale)	
	4 Jouer de la zone avant long vers la ligne de fond (pos. 1 ou 5)	
	5 Jouer de la zone avant en attaque (longue vers les lignes de fond et latérale) - gauchères	
	6 Être capable de jouer, sur une 1 ^{ère} balle pas parfaite et en mouvement, une feinte réussie vers la pos. 4 ou 2	

Tous ces points devraient être utilisés en match de manière appropriée à la situation. Elle devrait maîtriser 2-3 variantes.

Bloc	1 Être capable d'identifier les priorités au bloc selon la rotation de l'adversaire et maintenir la discipline de bloc	
	2 Être capable de placer le bloc sur pos. 2/ 4 selon un concept tactique	
	3 Être capable de fermer le bloc sur pos. 3 (attaques rapides et depuis la zone arrière) et pos. 4 (balles hautes)	
	4 Déplacements en Swing block pour se positionner et fermer le bloc après les départs intérieur et extérieur	
	5 Déplacement en pas latéraux (shuffle) pour se positionner et fermer le bloc après les départs intérieur et extérieur	
	6 Stabilité et orientation (corps, mains) en l'air (sans flotter, même après des déplacements latéraux rapides)	

Défense général	1 Déplacement de la position de base à la position de départ (rapidité maximale, tranquillité avant le contact du ballon)	
	2 Approche et positionnement sur les balles hautes debout (passe à deux mains)	
	3 Approche et positionnement sur les balles tendues debout ou à genoux (manchette)	
	4 Orientation du plateau de jeu dirigé par l'axe des épaules et les mains (angle du plateau)	
	5 Être capable d'atteindre le taux de défense (10/10) sur les balles faciles (ballons gratuits, downballs)	
	6 Être capable d'atteindre le taux de défense (5/10) sur les balles difficiles (attaques fortes, balles éloignées)	

Service	1 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Float	
	2 Exécution des mouvements selon les Guidelines Jump Serve	
	3 Être capable de servir depuis différentes positions	
	4 Être capable de modifier les zones cibles pendant une série de services	
	5 Être capable de modifier le rythme du service pendant une série (vitesse)	
	6 Être capable de maintenir la pression au service (précision/vitesse) dans les situations de stress (score, etc.)	

Signatures

Date

Joueuse

Responsable de la formation

8. Volleyball / Libero

SV numéro de licence:

Nom:

	Points clés	points
Réception général	1 Rituel individuel et préparation à la réception	
	2 Déplacement vers la balle (jambe extérieure en avant; ouvrir/fermer hanche)	
	3 Stabilité avant le contact avec la balle (l'angle entre haut / bas du corps reste constant)	
	4 Point de contact devant le corps (vue du filet, même avec des balles prises latéralement)	
	5 Plateau de jeu prêt tôt (vitesse de déplacement) / mains	
	6 Impulsion des épaules	

Réception spécifique	1 Être capable de d'organiser la réception et d'attribuer des zones de réception aux différentes joueuses	
	2 Couvrir la zone de réception vers l'avant	
	3 Couvrir la zone de réception en profondeur	
	4 Être capable de jouer la réception par le haut	
	5 Être consciente des actions ultérieures (courses d'élan des attaquantes, soutien de l'attaque)	
	6 Être capable d'atteindre le taux de réception (6/10 pour #, +) en match	

Défense général	1 Déplacement de la position de base à la position de départ (rapidité maximale, tranquillité avant le contact du ballon)	
	2 Approche et positionnement sur les balles hautes debout (passe à deux mains)	
	3 Approche et positionnement sur les balles tendues debout ou à genoux (manchette)	
	4 Orientation du plateau de jeu dirigé par l'axe des épaules et les mains (angle du plateau)	
	5 Être capable d'atteindre le taux de défense (10/10) sur les balles faciles (ballons gratuits, downballs)	
	6 Être capable d'atteindre le taux de défense (5/10) sur les balles difficiles (attaques fortes, balles éloignées)	

Défense	1 Être capable d'organiser le bloc et la défense	
	2 Être capable de jouer en défense en pos. 5	
	3 Être capable de jouer en défense en pos. 6 et 1 (femmes)	
	4 Passe directe du 1 ^{er} contact de balle vers pos. 2 et 4 en situation de ballon gratuit	
	5 Défense de balles lentes éloignées (Shots, Cuts, feintes, feintes poussées) possible en passe latérale (centre-zone 3 m)	
	6 Défense de balles lentes éloignées (voir ci-dessus) possible en passe avant (centre – zone 3 m)	

Passe zone 3 m	1 Passe en manchette vers la pos. 2	
	2 Passe en manchette vers la pos. 4	
	3 Passe en manchette vers la zone arrière (zones 8 et 9)	
	4 Passe en suspension avec atterrissage dans zone 3 m vers la pos. 2	
	5 Passe en suspension avec atterrissage dans zone 3 m vers la pos. 4	
	6 Passe en suspension avec atterrissage dans zone 3 m vers la zone arrière (zones 8 et 9)	

Tous les points ci-dessus depuis les différentes zones du 1^{er} contact de ballon, après réception, défense et bloc

Passe zone arrière	1 Passe à deux mains / en suspension vers la pos. 2	
	2 Passe à deux mains / en suspension vers la pos. 4	
	3 Passe à deux mains / en suspension vers la zone arrière (zones 8 et 9)	
	4 Passe en manchette vers la pos. 2	
	5 Passe en manchette vers la pos. 4	
	6 Passe en manchette vers la zone arrière (zones 8 et 9)	

Tous les points ci-dessus depuis les différentes zones du 1^{er} contact de ballon, après réception, défense et bloc

Signatures

Date

Joueuse

Responsable de la formation