

# **Pour réussir en sport d'équipe**

**Il faut vouloir**



# Travailler individuellement pour réussir collectivement

- Sa volonté (ce que je veux vraiment)
- Son comportement (valeur morale : honnêteté, modestie, courage, maîtrise de soi, acceptation de l'autre, respect, enthousiasme...)
- Son mental et son physique (pas des nouilles..)
- Ses gestes de base (placement, touches de balle)
- Les règles du jeu (règlement, arbitrage...)
- Son esprit d'équipe (réussir pour et avec les autres)

# Assurer les fondamentaux

L'observation	Sa position	Ses touches de balle	Le soutien
<ul style="list-style-type: none"><li>- Le contexte général</li><li>- Coéquipiers</li><li>- Adversaires</li><li>- Le jeu</li><li>- le score</li><li>- Les astuces</li></ul>	<u>Le placement</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Service</li><li>- réception</li><li>- attaque</li><li>- défense</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- service</li><li>- 10 doigts</li><li>- manchettes</li><li>- Passes</li><li>- attaque</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- moral</li><li>- attaque</li><li>- défense</li></ul>

# Assurer les fondamentaux

L'observation	Sa position	Ses touches de balle	Le soutien
<ul style="list-style-type: none"><li>- Le contexte général</li><li>- Coéquipiers</li><li>- Adversaires</li><li>- Le jeu</li><li>- le score</li><li>- Les astuces</li></ul>	<u>Le placement</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- attaque de zone</li><li>- attaque individuelle</li><li>- Combinaison</li><li>- en défense</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- protection</li><li>- passes : tendues, non téléphonées,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- moral</li><li>- Attaque</li><li>- défense</li><li>- écran</li><li>- aiguillage</li><li>- verrouillage</li><li>- rebonds</li></ul>