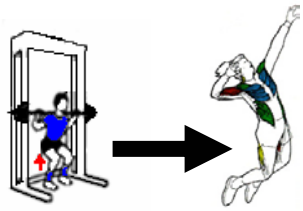
Faculté des Sciences du Sport
UFR STAPS Dijon
Centre d'Expertise de la Performance de Dijon

La préparation physique
en
Volley-Ball



Gilles COMETTI

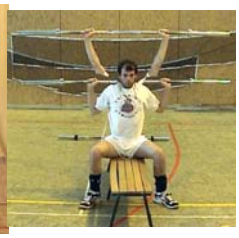
Document de travail
CEP
Faculté des sciences du sport
UFR STAPS Dijon

CEP Dijon, UFR STAPS Dijon
BP 27877 21078 DIJON cedex (F)
Tel: (33) (0)380 39 67 39 /(33) (0)380 39 67 40 Fax : (33) (0)380 39 67 02
Mail: david.marandon@u-bourgogne.fr
http://www.u-bourgogne.fr/EXPERTISE-PERFORMANCE/

MUSCULATION VOLLEY :

BRAS

Tirages développés



Développés couchés

Pulls

Pulls latéraux

JAMBES

Squats

Triceps

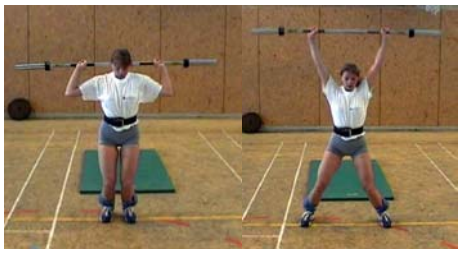
Les exercices de musculation du volleyeur.

Mouvements avec barres

- **Squat tendu**

- **Jeté-nuque**

- **Varju**



- **Piatkovski**

- **Jeté-banc**

- **Arraché**

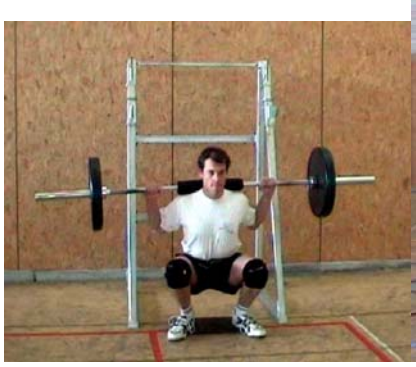
- **Epaulé-jeté enchaîné**

Les exercices de coordination avec barre du volleyeur.

LES ENCHAINEMENTS de musculation pour le VOLLEY :

Enchaînements pour les jambes :

Enchaînement squat 1 :

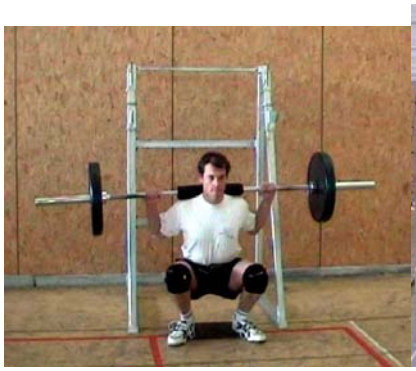

squat complet (3x)

6 haies

½ squat (3x)

cerceaux (8 sauts)

Enchaînement squat 2 :


squat complet (3x)

6 bancs debout

½ squat (3x)

3 smashs « assis »

Enchaînement « triceps » :

triceps (3x)

8 skippings latéraux

8 sautillés avec barre

4 contres

Enchaînement triceps : « jumpsoles »

les « jumpsoles »

triceps (3x)

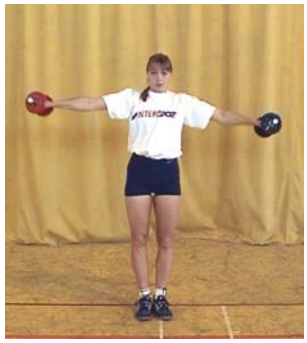
sautillés (6x)

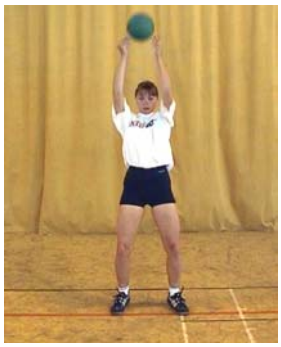
4 contres

Enchaînements pour les bras :

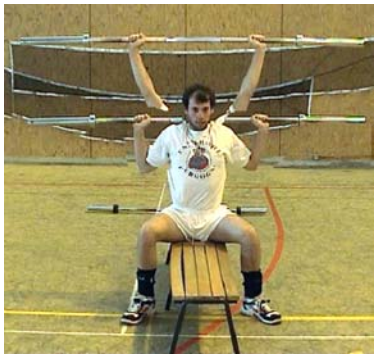
Enchaînement « Tirages »

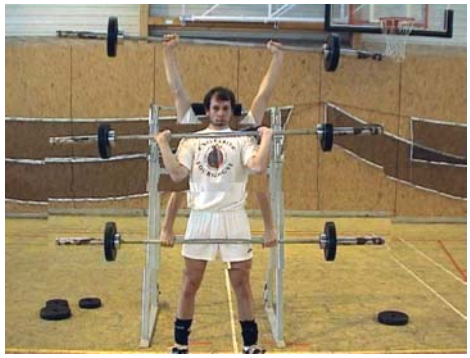
3 tirages


4 « deltoïdes »


lancer dorsal (4x)

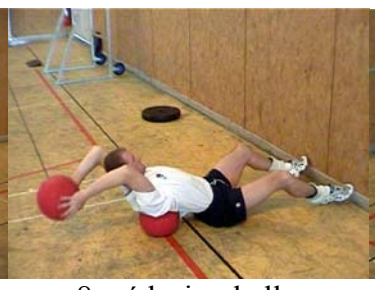
Enchaînement « développés »


développés nuques (4x)


épaulés-jetés enchaînés (4x)

Enchaînement « développé couché »

développés couchés (3x)

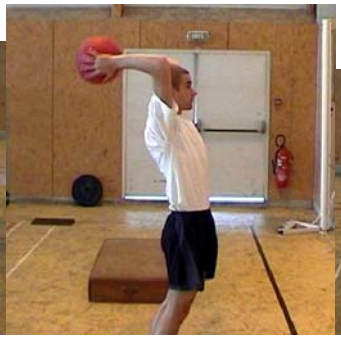

8 médecine-balls

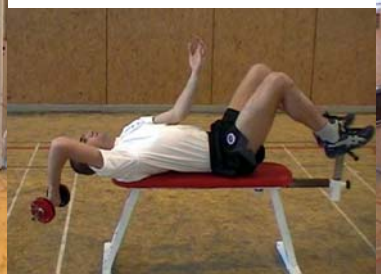
4 écartés

6 frappes (au sol)

Enchaînement « PULLS »

pulls (4x)

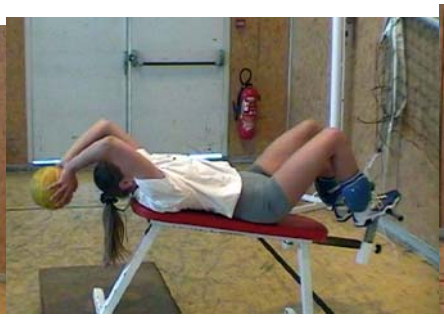

6 médecine-balls


4 pulls un bras

6 frappes (au mur)

Enchaînement « PULLS debout»

3 pulls debout


6 médecine-balls

4 pulls un bras

6 frappes hautes

Enchaînement « PULL latéral»

4 pulls latéraux

5 médecine-balls (latéraux)

6 frappes latérales

Amplitude de l'épaule : Massues et étirements

bras simultanés

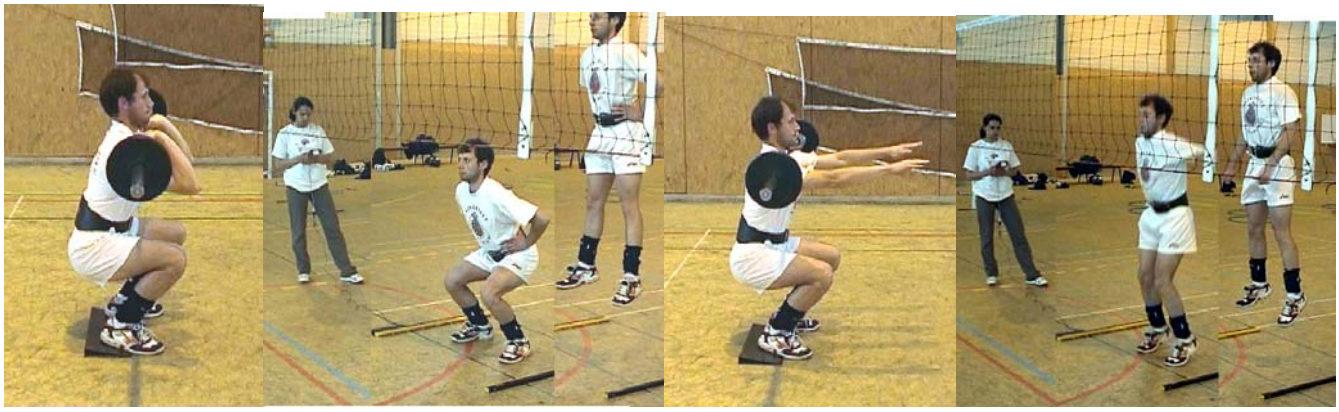
bras alternés

type « javelot »

coordination des 2 bras

étirements passifs

Enchaînement « squat devant»

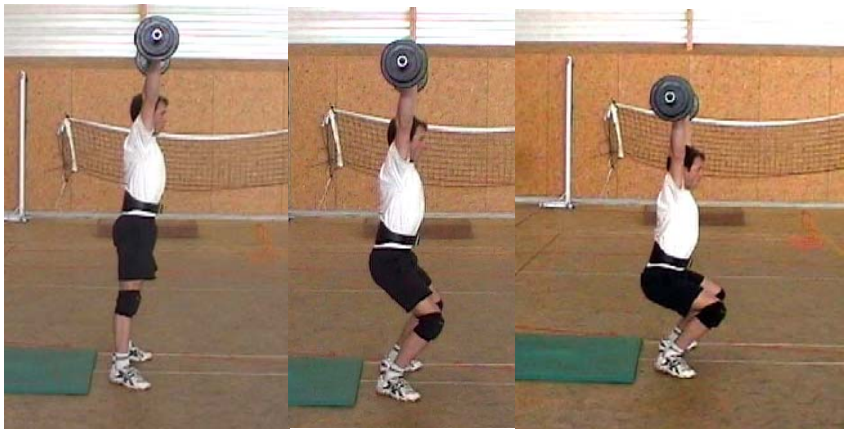


3 squats devant — 4 sauts à 90° (mesurés) — 3 squats devant — 4 sauts « en pied » (mesurés)

Le « repose-barre Rosenblatt » :

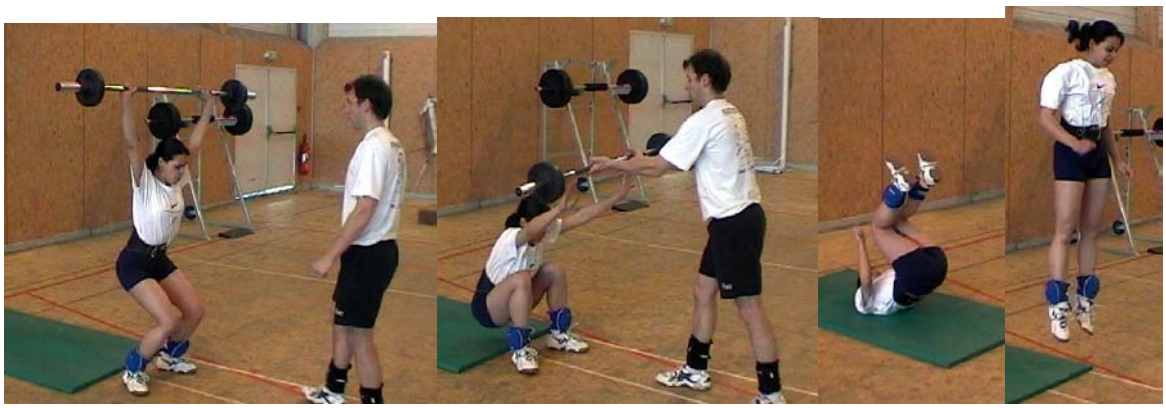
la barre fait également repose-barre réglable

Squat bras tendus :



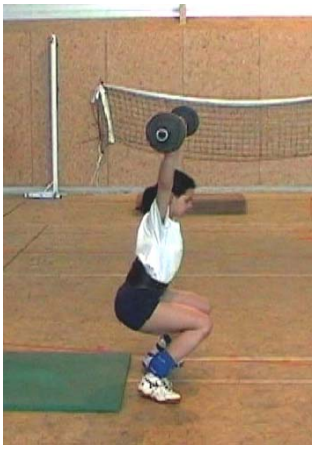
le squat bras tendus

Squat bras tendus « excentrique » :



flexion (excentrique) : l'athlète donne la barre et culbute pour mieux se détendre.

enchaînement « Squat bras tendus »

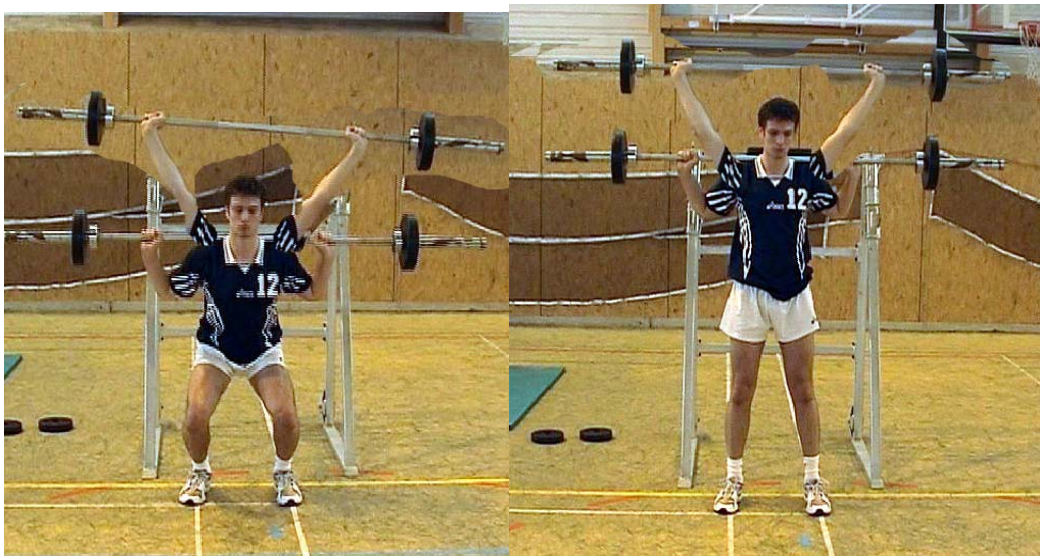


3 squats bras tendus

6 haies pieds joints

3 smashs

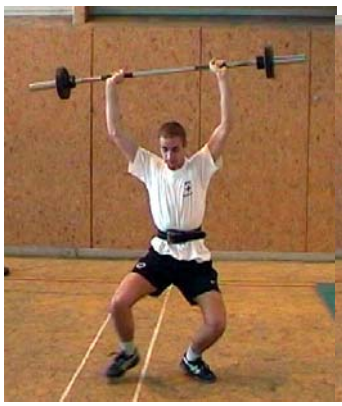
Squat bras tendus et développés alternés



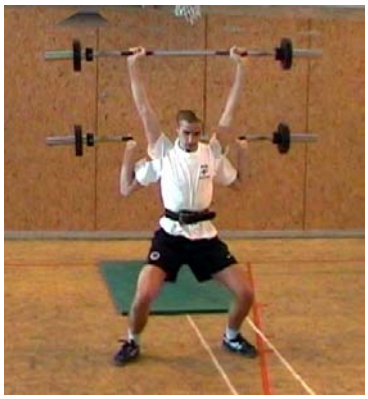
le joueur alterne des développés en position jambes fléchies et jambes tendues et des squats bras tendus

enchaînement « Squat bras tendus » en déplacement

1) marche latérale



marche latérale bras tendus


2 développés (jambes fléchies)

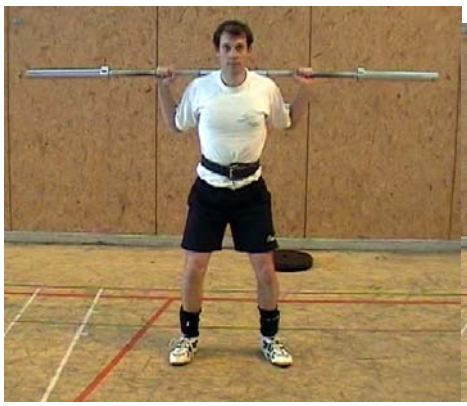
3 contres assis

2) sauts latéraux

sauts latéraux

smash assis

« le jeté-nuque »



flexion des jambes et jeté des bras

enchaînement « jeté-nuque »

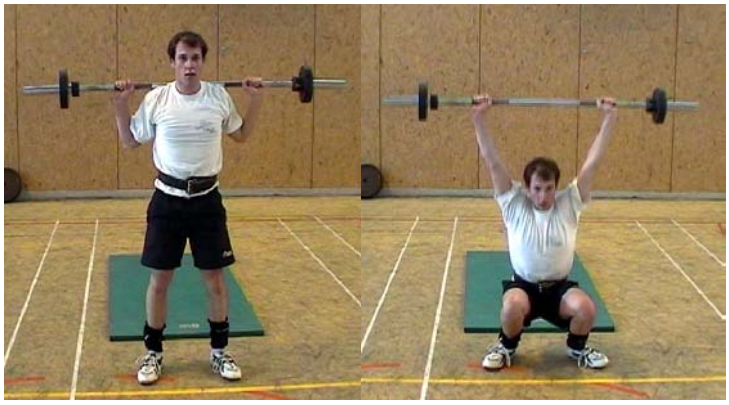
3 jetés-nuque

4 sauts latéraux

3 jetés-nuque

4 sauts latéraux

le jeté « vers le bas »


l'athlète descend sous la barre

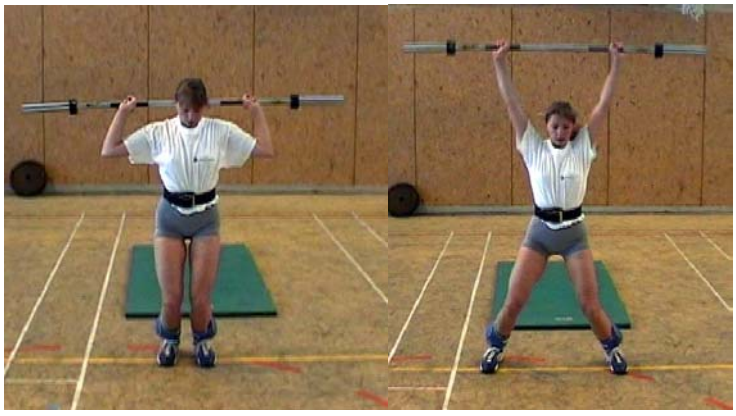
enchaînement «jeté vers le bas »

3 jetés vers le bas

6 haies

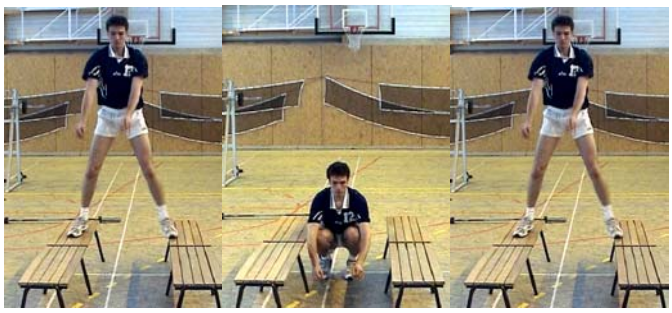
3 smashs

le « VARJU »


sautillés latéraux et extensions des bras

bancs parallèles

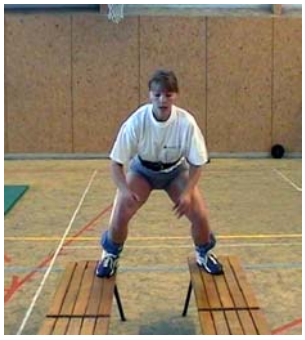
grande flexion sur les bancs, impulsion tendue au sol



grande flexion au sol

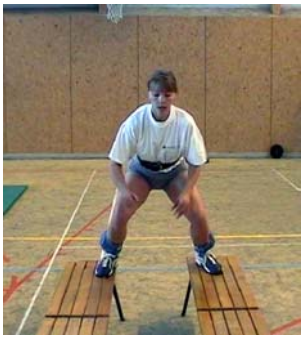
enchaînement « Varju »

4 varjus



4 « bancs parallèles »

4 varjus



4 « bancs parallèles »

le « Piatkovski »

squat suivi d'un développé

enchaînement « Piatkovski »

3 piatkovskis

4 « bancs parallèles »

3 smashs

Avec combinaison lestée : (4 kg)

combinaison lestée

3 piatkovskis

3 smashs lestés

le « jeté-banc »

arrivée 2 pieds

arrivée sur un pied

enchaînement « jeté-banc » n°1 :

4 jetés-banc

3 contres (avec optojump)

4 jetés-banc

3 smashs (avec optojump)

enchaînement « jeté-banc » 2

4 jetés

2 impulsions (basket)

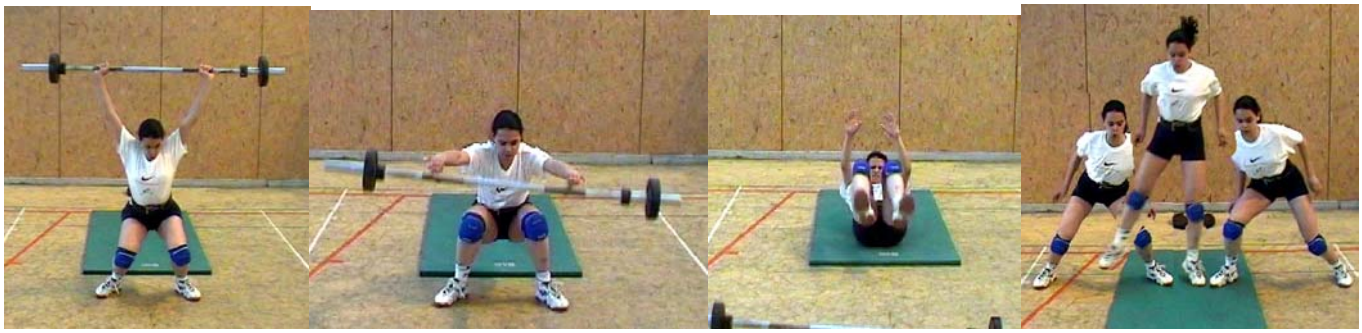
4 jetés

2 impulsions (basket)

L’arraché :

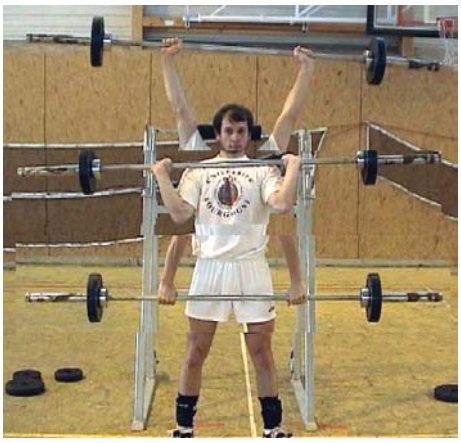
Arraché avec départ debout

Enchaînement « arraché »



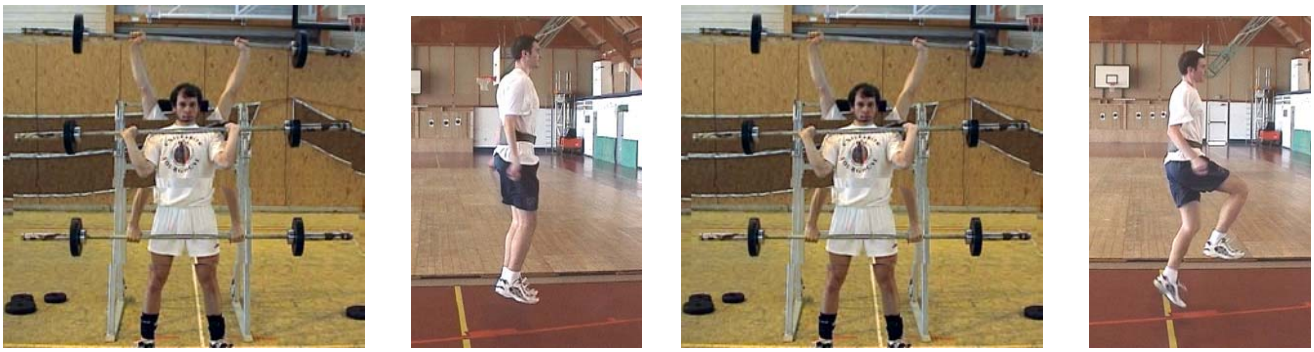
3 arrachés | lâché de barre devant | culbute | 4 impulsions

L’épaulé-jeté enchaîné :



départ debout, épaulé et jeté immédiat

Enchaînement « Epaulé-jeté enchaîné » :

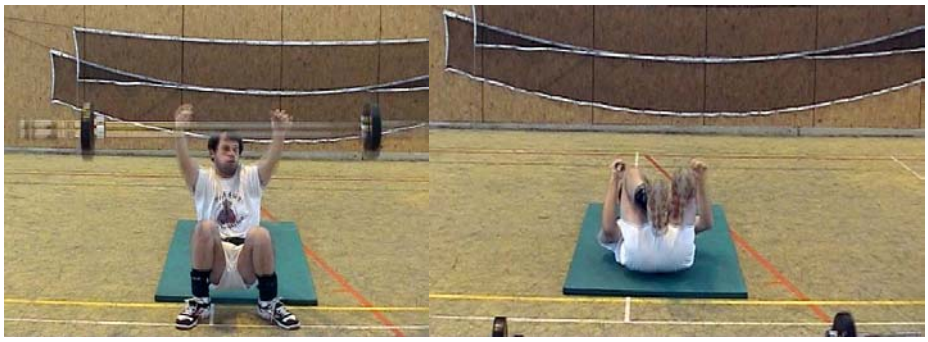


3 épaulés-jetés | 10 cordes pieds joints | 3 épaulés-jetés | 10 cordes pds alternés

« Epaulé-jeté-bas » :

départ debout épaulé en flexion complète jeté en restant bas

Epaulé bas avec chute arrière :



« l'épaulé bas » peut se terminer avec lâché de barre et chute arrière

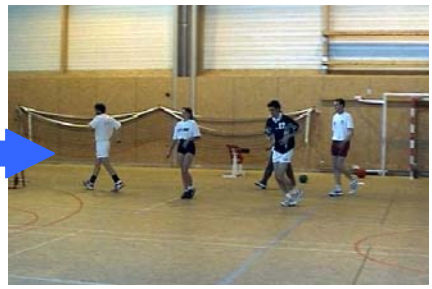
Variantes de travail pour le volleyeur :

« dossier au mur » et squat flexion complète

dos au mur glisser en flexion basse squat bas incomplet barre au bassin

Intermittent 10-20 :

10 secondes : bondissements

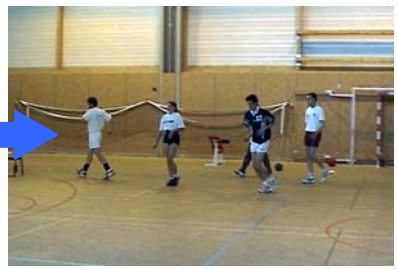


20 secondes : récupération (marche)

10 secondes : course VMA

20 secondes : récupération (marche)

10 secondes : musculation



20 secondes : récupération (marche)

10 secondes : course VMA

20 secondes : récupération (marche)

Organisation spatiale

jeté-banc

bancs parallèles

piatkovski

banc debout

Varju

course VMA

banc assis

jeté nuque

cerceaux

demi-squat

skipping