



# FORMATION DE BASE J+S - VOLLEYBALL - VD 751.17 - LEYSIN



Vendredi 19.05.17	Samedi 20.05.17	Dimanche 21.05.17	Vendredi 09.06.17	Samedi 10.06.17	Dimanche 11.06.17
<b>1ère partie</b>	7h30 Déjeuner	7h30 Déjeuner	<b>2ème partie</b>	7h30 Déjeuner	7h30 Déjeuner
	8h30 - 9h30 TH Personnalité du moniteur	8h30 - 9h30 TH Planification de leçon Gestion de la formation		8h30 - 9h30 TH Préparation à l'examen oral	8h30 - 9h30 TH Programme de prévention Premier secours
10h00 - 12h00 <b>Ouverture du cours</b> Distribution des chambres Présentation des lieux Construction manuel J+S  <b>Théorie J+S - Infos</b>	10h00 - 12h00 P <b>Système 4:4</b> Manchette / Passe arrière Service flottant  Discussion	10h00 - 12h00 P <b>Système 2:2</b> Manchette comme Passe / Variation des frappes  Discussion	10h00 - 11h00 P <b>Système 6:6</b> Passe en P3 (pas de spécialisation)  11h00 - 12h00 P <b>Système 6:6</b> Passe en P1	9h45 - 12h00 TH <i>Examen oral</i> par 3 (10 min)	9h30 - 12h30 P Tournoi + Discussion sur les qualifications
12h15 Dîner	12h15 Dîner	12h15 Dîner	12h15 Dîner	12h15 Dîner	12h30 Dîner
13h30 - 15h00 P Formes de jeux  Discussion	14h00 - 15h15 TH Enfants et adolescents Processus d'apprentissage	13h30 - 14h30 TH Facteurs de performance	13h30 - 15h00 P <b>Système 6:6</b> Passe en P1 Discussion	13h30 - 16h30 P Exercices d'application Examens Discussion	14h00 - 15h00 TH Rétrospective Résultats Evaluation du cours Clôture du cours
15h15 - 18h15 P <b>Système 3:3</b> Manchette / Passe Service	15h30 - 17h30 P <b>Système 4:4</b> Elan d'attaque / Bloc Passe extension	15h00 - 16h30 P <b>Système 2:2</b> Bloc / Défense	15h30 - 16h30 P <b>Système 6:6</b> Système de défense  16h30 - 18h30 P Exercices d'application Examens	17h00 - 19h00 P <b>Système 6:2</b> Passe en extension Service smashé	TH = Théorie P = Pratique
18h15 - 18h30 P Retour au calme Discussion journée	17h30 - 18h00 P Retour au calme Discussion journée	16h30 - 17h30 TH Préparation des exercices d'application	19h00 Souper		
19h00 Souper	19h00 Souper		20h30 - 21h30 TH Direction d'équipe Coaching		
20h30 - 21h30 TH Qu'est-ce que le volleyball ?	20h30 - 21h30 TH Principes de formation Planification annuelle				



**Chef J+S :**

Michel Pirker (MP)

**Direction du cours :**

Serge Branche (SB)

**Chefs de classe :**

Nicola Conti (NC)  
Reto Ineichen (RI)

Pierre Pfefferlé (PP)  
Florian Steingruber (FS)

