

Chers dirigeants, chers entraîneurs,

Nous voici déjà à l'aube de la saison nouvelle qui sera pour nos U13 (Minimes) à la fois dans la continuité mais aussi avec quelques nouveautés que nous espérons positives.

Calendrier des tournois U13 (9h00 à 12h00)

7 tournois sont prévus pour la saison, y compris la journée de rassemblement finale.

dim. 05/10	U13.1	9:00-12:00	
sam. 08/11	U13.2	9:00-12:00	Aubel
sam. 29/11	U13.3	9:00-12:00	
dim. 11/01	U13.4	9:00-12:00	Thimister
dim. 08/02	U13.5	9:00-12:00	
dim. 08/03	U13.6	9:00-12:00	Walou
sam. 04/04	Finale	9:00-12:00	

Nous avons déjà reçu certaines candidatures pour l'organisation et je compte sur vous pour accueillir les autres tournois. Envoyez-moi vos candidatures rapidement !
Déjà merci à ceux qui accueillent nos jeunes !

Sportif

Même si au départ ces tournois sont à destination des 4-0 et 4-1, nous proposerons à chaque tournoi aussi des formes 4-4. Cela permettra ou de tester ces formes ou de donner du temps de jeu supplémentaire en 4-4 par rapport au championnat.
Si vous voulez y participer et participer aussi au championnat en 4-4, faites au mieux pour vos calendriers.

Organisation des tournois

Chaque tournoi est divisé en **deux parties** :

1. Formes avec objectifs tactiques clairs. 6 matchs de 8 minutes
Ces formes de jeu sont centrées sur des objectifs généraux qui seront pour cette saison en U13 (il y a d'autres objectifs pour les U11) : l'attaque. Pour cette première partie de tournoi, une seconde idée est de vous présenter dès à présent les formes

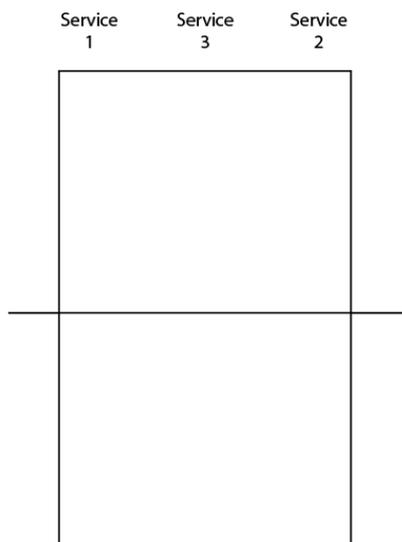
de jeu pour toute la saison (nous vous les rappellerons bien sûr avant chaque tournoi).

2. Formes de jeu plus classiques. 6 matchs de 12 minutes en 4-0, 4-1 ou 4-4

Première partie : formes à objectifs tactiques

Règles communes

- 3 touches obligatoires tout le temps
- Filet à 1m80 et rubalise a 2m40. On joue au dessus de 2m40 si on joue la balle au service, en passe ou en manchette. On joue au-dessus du filet à 1m80 pour attaquer en insistant sur l'idée de sauter pour attaquer.
- Service 3 fois joueur à l'équipe 1 puis 3x joueur A équipe 2: Chacun des service est joué depuis une zone de départ différente : 1-6-5



- Service bas obligatoire / si raté on lance haut et facile
Si le service est raté, l'équipe au service joue pour ne pas perdre de point et l'équipe en réception joue pour confirmer son point.
Donc si un joueur de l'équipe A rate son service, il lance la balle facile. Si l'équipe A gagne l'échange il a 0 points et si l'équipe en réception gagne le point elle gagne 1 point. But : Stabiliser le service mais si on rate on a encore une chance de ne pas donner un point à l'adversaire
- Le passeur doit toucher la clochette, la marque avant de pouvoir jouer la balle -> obliger la pénétration. C'est un objectif, si le passeur ne peut pas toucher la clochette vu la qualité de réception, le jeu ne s'arrête pas.
- Sur les trois services le passeur doit pénétrer une fois de chaque zône 1/6/5. Le passeur choisi l'ordre, l'idée étant d'éviter de toujours pénétrer de la même position

si le service part du 1 ... donc variez l'ordre

- Au sol, il y a trois marques en 4-3-2. L'attaquant doit venir mettre un pied sur la marque (home position de l'attaque) avant de pouvoir attaquer la balle. Si il n'a pas le temps de venir mettre son pied sur la marque (ou près de la marque) il ne peut pas attaquer et doit jouer la balle en passe ou manchette au-dessus de la rubalise à 2m40.

Les options

1. La première option est d'autoriser ou d'interdire le bloc. Si c'est autorisé si bloc il y a et que la balle retourne dans le camp de l'adversaire, l'échange s'arrête et le point est pour l'équipe qui a bloqué. L'idée est d'avantager le bloc et de pousser les joueurs à le faire. Ainsi que de commencer à amener l'observation du bloc par l'attaquant. Un seul bloqueur autorisé.
2. On joue avec 2 zones pour l'attaque et seulement pour l'attaque si c'est une passe ou une manchette c'est n'importe où. L'équipe en réception décide de la zone où l'on joue des deux côtés sur attaque.
3. On joue avec 3 zones (1-6-5) pour l'attaque et seulement pour l'attaque si c'est une passe ou une manchette c'est n'importe où. L'équipe en réception décide de la zone où l'on joue des deux côtés sur attaque.

Les variations techniques

4 contre	1er contact	2ème contact	3ème contact
4-0	Attraper/lancer	Volley	Volley
4-1	Volley	Attraper/lancer	Volley
4-4	Volley	Volley	Volley

Les après

Les après sont centré pour le saut. Je ne peux que insister sur l'intérêt d'amener le maximum de saut pour améliorer l'athlétisation de nos joueurs et arriver à l'attaque en suspension.

Les formes jouées pour les différents tournoi

		Forme de jeu	Après adapte
Tourn	dim.	Forme Standard	Les joueurs doivent se taper dans les mians par deux en sautant et

oi 1	05/10	sans bloc	on reprend sa place
Tourn oi 2	sam. 08/11	Forme Standard avec bloc	Les 3 joueurs doivent sauter au dessus de l'attaquant qui s'est couché et on reprend sa place
Tourn oi 3	sam. 29/11	2 zones d'attaque sans bloc	Les 4 joueurs doivent aller sauter au-dessus ou dans la caisse / haie et on reprend sa place
Tourn oi 4	sam. 11/01	2 zones d'attaque avec bloc	Les 4 joueurs doivent aller sauter au-dessus ou dans la caisse / haie et on reprend sa place - L e receptionneur 3 fois, le passeur deux fois les deux autres une fois
Tourn oi 5	sam. 08/02	3 zones d'attaque sans bloc	Les 4 joueurs doivent aller sauter au-dessus ou dans la caisse / haie et on reprend sa place
Tourn oi 6	sam. 08/03	3 zones d'attaque avec bloc	Les 4 joueurs doivent aller sauter au-dessus ou dans la caisse / haie et on reprend sa place - L e receptionneur 3 fois, le passeur deux fois les deux autres une fois
Tourn oi 7	ven. 04/04	3 zones d'attaque avec bloc	Les 3 joueurs doivent sauter au dessus de l'attaquant qui s'est couché et on reprend sa place

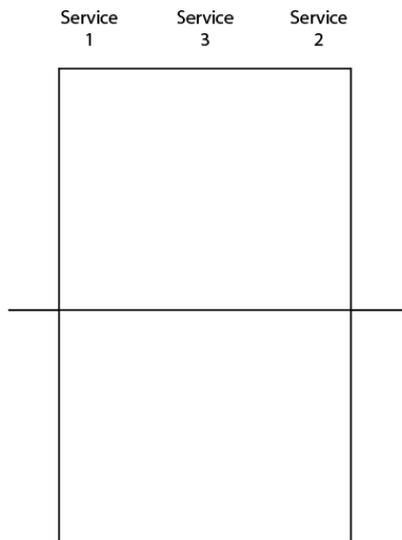
Seconde partie

Comme la saison dernière nous utiliserons des formes libres de 4c4 pour cette seconde partie

Règles communes

- Filet normal à 2m10/2m15
- 3 touches obligatoires tout le temps

- Service 3 fois joueur à l'équipe 1 puis 3x joueur A équipe 2: Chacun des service est joué depuis une zone de départ différente : 1-6-5



- Service bas ou haut
Si le service est raté, l'équipe au service joue pour ne pas perdre de point et l'équipe en réception joue pour confirmer son point.
Donc si un joueur de l'équipe A rate son service, il lance la balle facile. Si l'équipe A gagne l'échange il a 0 points et si l'équipe en réception gagne le point elle gagne 1 point. But : Stabiliser le service mais si on rate on a encore une chance de ne pas donner un point à l'adversaire

4 contre	1er contact	2ème contact	3ème contact
4-0	Attraper/lancer	Volley	Volley
4-1	Volley	Attraper/lancer	Volley
4-4	Volley	Volley	Volley



Avant chaque tournoi

Vous recevrez :

- Le **formulaire d'inscription**
- Les **règles précises** pour le tournoi

Nous espérons aussi **filmer les formes de jeu** pour vous les envoyer d'ici **fin août ou début septembre**.

Nouveauté pédagogique

Les **démonstrations des formes de jeu ne seront plus faites en début de tournoi**. À la place, une **mini-formation (10 min max)** sera proposée sur un sujet technique ou tactique. Vous pourrez ensuite en discuter tout au long du tournoi si vous le souhaitez.

Le but est de garder le **planning habituel** et de **terminer à 12h15 maximum**.