

CHAMP D'INTÉRÊT VOLLEYBALL

DESCRIPTION

Ce cours s'adresse à tous les élèves qui désirent apprendre ou parfaire leurs habiletés techniques et tactiques en volleyball dans le but de les appliquer durant des parties scolaires ou civiles de nos équipes Intrépides. Durant son parcours, l'élève sera également amené à travailler sa condition physique, son alimentation et l'aspect mental du sport compétitif. Il est à noter que l'esprit d'équipe et le dépassement de la personne sont des aspects très importants du programme.

Préalable requis

L'élève doit avoir un intérêt marqué pour le volleyball.

Notions vues dans le cadre de ce cours

- Techniques de touches et manchettes
- Services par-dessous, par-dessus, flotteurs, sautés
- Attaques à toutes les positions
- Bloque
- Communication
- Déplacements et plongeurs
- Systèmes de jeu
- Règles de jeu
- Éthique sportive
- Conditionnement physique et musculation
- Nutrition de l'athlète
- Préparation mentale de l'athlète