



Volleyball Québec  
4545 avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal Québec H1V 0B2  
Tél. : 514 252-3065 Téléc. : 514 252-3176  
www.volleyball.qc.ca info@volleyball.qc.ca

## CATÉGORIE 14 ANS ET MOINS MASCULINE

# POURQUOI FAIRE DU 4X4 À PARTIR DE SEPTEMBRE JUSQU'À L'OMNIUM 14 ANS ET MOINS EN DÉBUT DÉCEMBRE?

La catégorie 14 ans et moins est [présentement la principale catégorie d'entrée en volleyball pour les joueurs masculins.](#)

- ❖ Les règles de jeu sont modifiées afin de capter l'intérêt des joueurs pour le volleyball en misant sur le **plaisir** et la **motivation**.
  - Multiplication du nombre de contacts avec le ballon.
  - Temps de jeu élevé par joueur.
    - Une équipe de six joueurs se divise en deux équipes.
    - Les joueurs sont continuellement en action, car il y a peu de substituts.
    - La vaste majorité des études portant sur la persévérance dans le sport cite le temps de jeu comme étant un des trois motifs d'abandon chez les enfants.
- ❖ Le jeu est simplifié.
  - Il y a absence de permutations. La géométrie de la défensive et le retrait pour la balle facile sont plus simples.
  - Beaucoup plus de temps peut être consacré au développement des habiletés motrices, à la technique et à tout simplement jouer.
  - Le jeu requiert moins de précision (principalement en réception) et permet un plus grand taux de réussite.
- ❖ Le développement des joueurs à court terme est favorisé, ce qui sert à les encourager à continuer leur progression dans le sport.
  - Le nombre de contacts avec le ballon par joueur est multiplié en période de jeu.
  - L'expérience de jeu en compétition est augmentée, car il y a peu de substituts.
- ❖ Le développement de différentes facettes du jeu fait partie des objectifs principaux.
  - Les possibilités de spécialisation sont plus restreintes.
  - Le développement de joueurs complets pour le futur est favorisé (les avantages similaires sont au volleyball de plage).
  - Tous les joueurs réceptionnent, défendent, passent, etc.
- ❖ Le recrutement et la rétention des joueurs sont facilités.
  - Beaucoup de temps jeu est offert.