



## Une séance d'entraînement

### ■ 15 min d'échauffement encadré :

- » 5 min d'ultimate volley (comme l'ultimate freesbee mais avec un ballon de volley). C'est aussi bien que les tours de terrain pour faire monter le rythme cardiaque et c'est ludique.
- » 5/10 min d'échauffement à 2, en commençant tranquille puis en augmentant le rythme.
- » Étirements dynamiques (debout de préférence pour ne pas trop faire tomber le rythme cardiaque).

### ■ 30/50 min d'exos :

- » 5/10 min de jeu de continuité (il en existe des variantes à l'infini).
- » 10/15 min d'exos de réception (où tu peux inclure le service dedans; un côté sert, l'autre réceptionne).
- » 10/15 min d'exos pour les passeurs, plus ou moins intensif selon le niveau et les besoins. Moins, ils ont de temps de repos dans l'exo et plus tu seras proche des conditions d'un match. (Les passeurs étant ceux qui bougent le plus sur le terrain au cours d'un match).
- » 5/10 min d'attaque avec objectif (attaque d'un cône placé ligne ou diag, avec ou sans block à un ou deux).

### ■ Temps de récupération :

- » abdos + pompes : permet de reposer le cœur.
- » 1/2 min de pause boisson (en plus de celles entre chaque exos).
- » petit footing (sans forcer, au petit trot) autour du terrain pour détendre les muscles et refaire monter le rythme cardiaque.

### ■ Matches :

- » Arrêt du match 5 minutes avant la fin pour les étirements...