



Séance complète : échauffement et entraînement

■ **Echauffement (10 à 15 minutes) :**

Dans l'échauffement, on peut insérer toutes formes de jeux et d'exercices allant stimuler l'activation musculaire et cardio-vasculaire.

Eviter autant que possible la traditionnelle course autour du terrain pendant 3 à 5 min.

Exemples :

» A – Course de 1 à 2 minutes maximum visant à "réveiller" la machine (avec changements de directions réguliers, petits sauts, flexions, et mouvements en tout genre).

» B – Assouplissement de toutes les articulations en partant du bas pour ne rien oublier.

» C – Petits Jeux avec obligations de déplacements rapides : Passe à dix, foot avec les poings, relais, ultimate...

» D – Etirements activo-dynamique.

Les solutions et les options sont innombrables, donc, chaque entraîneur peut choisir celles qu'il estime être les plus opportunes, le plus important étant d'essayer de rendre ludique cette phase de l'entraînement. L'excitation du joueur provoquée par un exercice qu'il ne connaît pas, favorisera son investissement mental et physique, ce qui intensifiera son échauffement.

■ **Renforcement/Entretien musculaire (10 minutes) :**

Le travail se déroule sous forme d'un circuit comprenant des ateliers, exécutés par couples d'athlètes pour une durée d'environ 30 secondes (pendant que l'un travaille, l'autre récupère) sur une durée de 10 minutes. Avec récupération, soit chaque joueur effectuera 10 ateliers de 30 secondes. (ça pourra être 10 ateliers différents, ou 2 * 5 ateliers ou 5 passages sur 2 ateliers...).

En total, donc, chaque séance de Renforcement/Entretien musculaire "enlève" 10 minutes à l'entraînement normal, mais il s'agit d'un investissement afin d'éviter que votre équipe ne soit décimée par les blessures.

■ **Séance (1h à 1h30) :**

Prévoir un à deux thèmes (très précis) en fonction du niveau de l'équipe, de nombre de joueurs, de leur objectif et de votre aptitude à faire bosser plusieurs groupes (par exemple pendant que certains travailleront un thème autour de la réception, d'autres travailleront un thème sur le service).

De plus il faut cibler précisément le thème, par exemple travailler la réception n'est pas un thème assez précis, on peut donc cibler plus précisément notre objectif, la réception à dix doigt, la réception hors de l'axe, la réception aplatie, la réception avec enchaînement,...

■ **Ensuite pour construire la séance, découper le ou les thèmes choisis en 3 phases :**

» **1er phase** : Technique individuelle autour du thème choisi.

» **2ème phase** : Technique inter-individuelle autour du thème choisi.

» **3ème phase** : Mise en situation du thème choisi dans des formes jouées.

Par exemple réception à dix doigts :

» **1er phase** : (1 exo), travail de contact (sous forme de gamme) sur lancée facile visant à donner des sensations aux joueurs.

» **2ème phase** : (2 exo), Mise en situation inter-individuelle (il en existe deux, avant et après), donc 1er exo travailler avec service de joueurs (et non d'entraîneur car autrement on est plus en inter-relationnelle) et 2eme exo travailler avec un passeur pour affiner les réglages.

A plus ou moins haut niveau les deux exos peuvent être mélangés.

Lors de ces deux phases l'objectif sera différent, lors de la 1er phase on demande aux joueurs de réaliser un geste technique comme on le souhaite (la qualité du geste doit être la priorité), dans cette 2eme phase (l'objectif est la finalité et non plus la manière), dans la 1er partie on donne des pistes, dans le 2eme le joueur cherche et trouve son propre geste.

» **3ème phase** : Mise en situation dans du jeu, par exemple faire un match et si un point a été fait suite à une réception à dix doigt alors ce point compte double.