PREPARATION PHYSIQUE

FICHE 4A

Faire du 30 secondes de travail et 10 secondes de récupération.

Atelier1 et 2 : Attention ne pas trop pousser afin de na pas « cramer » les joueurs. Attention au rythme.
Atelier 3 : Evolution quand jambe gauche derrière, bras droit tendu devant. Et inversement. En statique ou en dynamique
Atelier 4 : Ne pas poser le nombril, on regroupe les 2 pieds en même temps à plat.
Atelier 5 : Regarder le sol attention à la nuque
Atelier 6 : Genou semi fléchi, le genou doit être stable, descendre lentement, avec quelque chose (bouteille, poids) dans la main opposée et ou dans la main du même côté. Etre capable de tenir la posture horizontale.
Atelier 7 : Exercice ++ car complet
Atelier 8 : Les 2 pieds collés

Source Litobox

Comité Départemental de Volley-Ball des Côtes d'Armor
Maison départementale des sports
18 Rue Pierre de Coubertin 22440 PLOUFRAGAN
Tél : 02.96.76.25.72 / 06.73.25.20.83

Nathalie PRIGENT
Tél : 06.88.01.63.55
Mail : tanprigent@hotmail.fr

PREPARATION PHYSIQUE

FICHE 4B

30 secondes de travail et 10 secondes de récupération.

ATTENTION

Atelier 1 : Garder les bras tendus, on n'attrape pas les genoux
Atelier 2 : Mouvement fonctionnel, Avant/Arrière, latéral avec ou sans plot sur le dos, (le plot ne doit pas tomber), à faire sur une zone de 3mètres carrés).
Atelier 3 : Travail d'appuis, équilibre, stabilité, amplitude de petite amplitude à grande.
Atelier 4 : On peut remplacer les burpees par de la corde à sauter
Atelier 5 : Tirer les bras au-dessus de la tête, travail quadriceps.
Atelier 6 : On peut travailler avec 1 main qui se lève et 2 pieds. Avec une charge dans la main. On peut travailler en rotation : aller sur le côté droit ou gauche.

Faire une course de 5 à 10 minutes avant de débuter, puis faire des étirements en fin de séance

Source Litobox

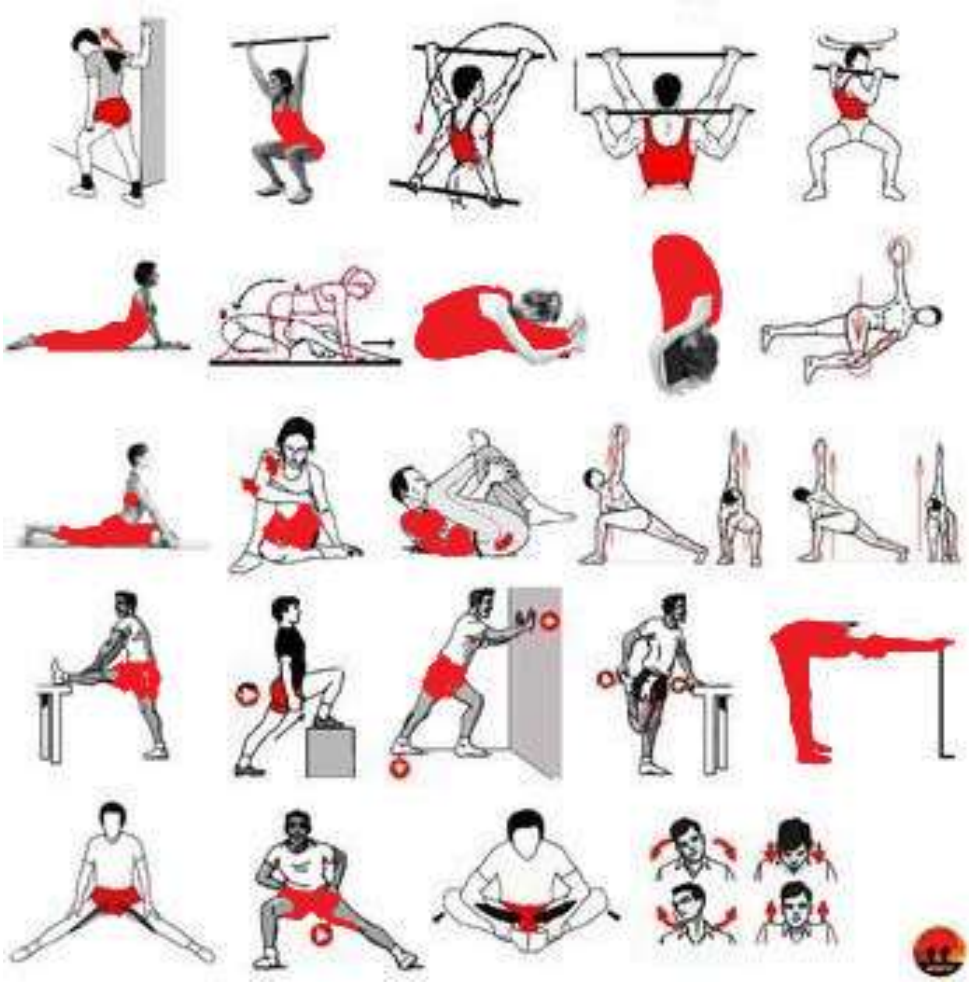
Comité Départemental de Volley-Ball des Côtes d'Armor
Maison départementale des sports
18 Rue Pierre de Coubertin 22440 PLOUFRAGAN
Tél : 02.96.76.25.72 / 06.73.25.20.83

Nathalie PRIGENT
Tél : 06.88.01.63.55
Mail : tanprigent@hotmail.fr

ETIREMENTS

FICHE 4

24 ETIREMENTS POUR TOUT LE CORPS



Atelier1 : attention à la nuque, ne pas tirer en arrière,

Atelier 2 : bras tendus bassin au-dessous des genoux,
Atelier 4 : mettre le bâton sur les omoplates
Atelier 5 : dissociation haut et bas du corps
Atelier 8 et **9** : trouver de la souplesse, souffler quand on descend
Atelier10 : en rotation genou gauche, laisser l'épaule droite dans le sol
Atelier 14 : la jambe arrière peut être tendue comme fléchie
Atelier 16 : bien avancer le bassin
Atelier 17 : Mollet/talon loin derrière, avancer le bassin, laisser le talon au sol
Atelier 20 : mettre un élastique aux chevilles : et partir en abduction
Atelier 23 : faire des 8, 0, lettres avec le menton

Voici quelques étirements à faire après la séance ; les mouvements dynamiques 2/3/4/5/6/14 peuvent être faits en début de séance.

Source : Entrainement-sportif.fr

Comité Départemental de Volley-Ball des Côtes d'Armor
Maison départementale des sports
18 Rue Pierre de Coubertin 22440 PLOUFRAGAN
Tél : 02.96.76.25.72 / 06.73.25.20.83

Nathalie PRIGENT
Tél : 06.88.01.63.55
Mail : tanprigent@hotmail.fr