Echauffement Volley-Ball - Niveau Relax (15 min max)

Programme simple et convivial avant un entrainement ou un match loisir.

1. Mise en route generale (4 min)

• Marche rapide puis footing leger autour du terrain (1 min)

• Montees de genoux (30 s)

• Talons-fesses (30 s)

• Deplacements lateraux et pas chasses (2 min)

2. Mobilisation articulaire (3 min)

• Rotations des chevilles

• Rotations des genoux

• Rotations des hanches

• Rotations des epaules et poignets

• Etirements dynamiques

3. Echauffement avec ballon (5 min)

• Manchettes a deux (1 min)

• Passes hautes (1 min)

• Alternance manchette/touche (1 min)

• Deplacements avant contact (1 min)

• Echanges libres (1 min)

4. Preparation specifique volley (3 min)

• Sauts legers au filet

• Deplacements defensifs droite/gauche

• Services faciles ou mini-echanges

Objectif : chauffer progressivement le corps, retrouver les sensations de balle et prevenir les blessures sans fatigue excessive.