Routine d'échauffement

Avant de débuter votre séance de jeu, il est important de prendre quelques minutes pour faire un échauffement :

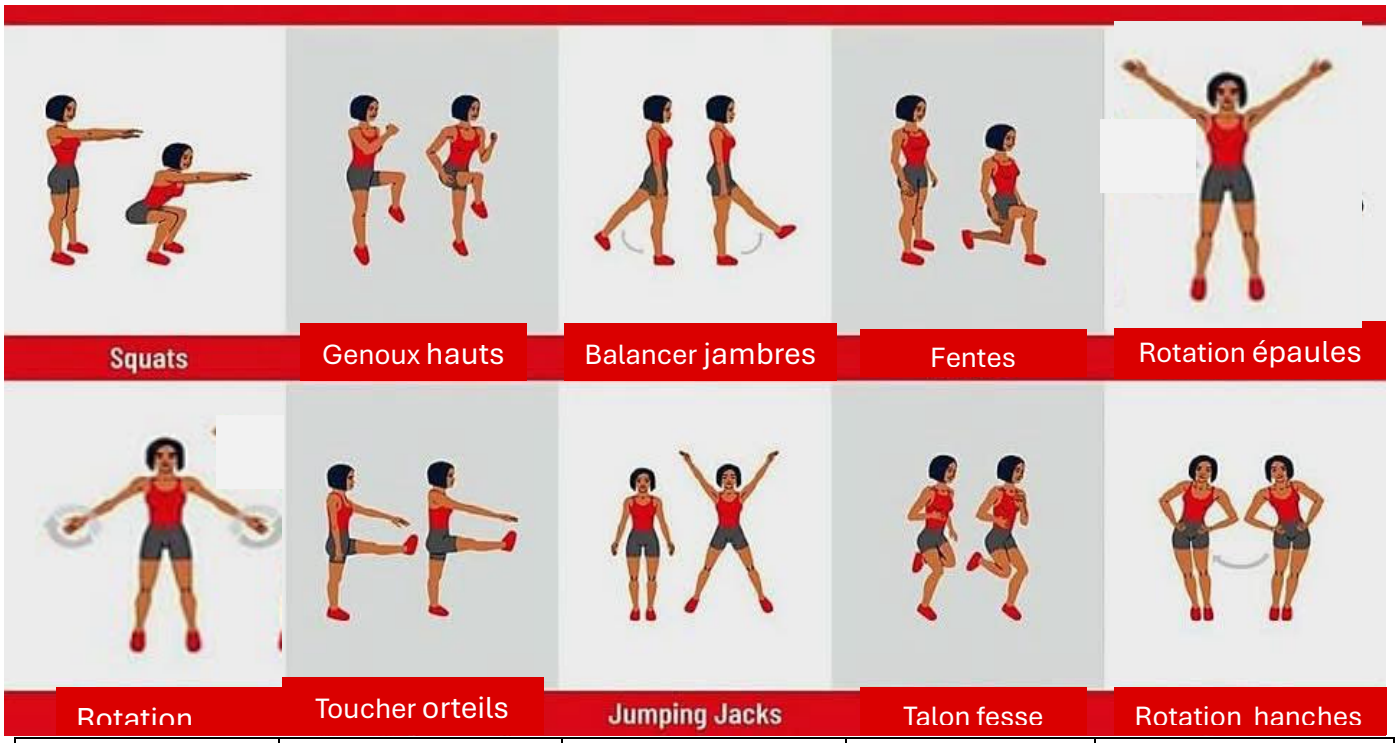
- hors terrain
- sur le terrain.

Ces deux périodes permettent à votre corps de commencer à s'activer et pourraient réduire le risque de blessures.

ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT HORS TERRAIN

EXERCICES DYNAMIQUES (AVANT) : Ces exercices actifs imitent les mouvements utilisés lors de l'effort. Augmentent la circulation sanguine, la température des muscles et augmentent la flexibilité des gestes.

La routine de préparation pourrait inclure les exercices suivants :



• Squats • Rotation des poignets	• Genoux hauts • Toucher les orteils jambes droits	• Balancements de jambes • Jumping jack	• Fentes • Talon-fesse	• Rotation des épaules • Cercles de hanche

ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT SUR LE TERRAIN

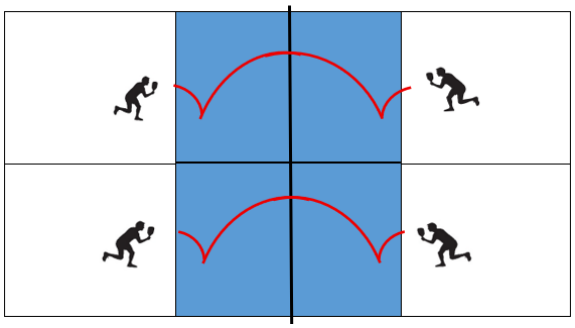
Ensuite poursuivez votre routine d'échauffement sur le terrain au filet.

Pour maximiser le temps, cette routine peut très bien se faire en duo.

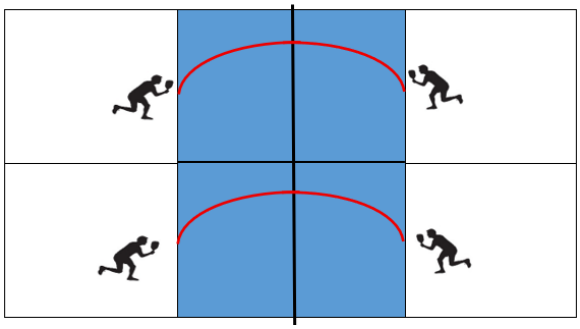
L'objectif n'est pas de réaliser le coup du siècle, on travaille en **mode collaboratif!**

Placez-vous 2 par 2, face à face à la ligne de ZNV :

1. Amorti au filet avec rebond :
Effectuez des échanges :
- 10 coups du coup droit (la balle doit toucher au sol dans la ZNV)
- 10 coups du revers (la balle doit toucher au sol dans la ZNV)

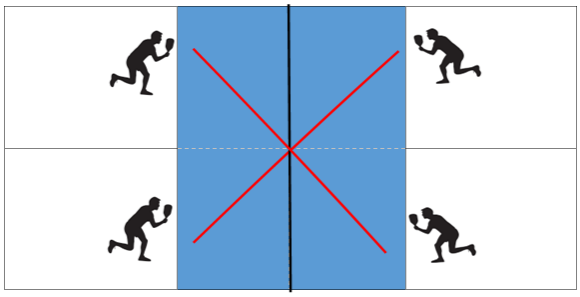


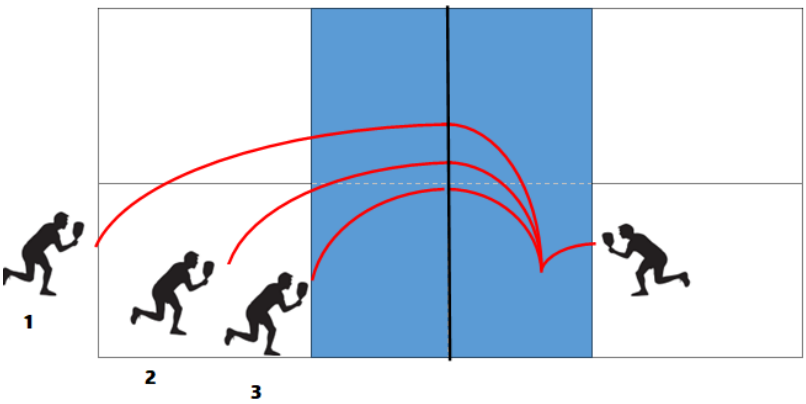
2. Volée au filet (sans rebond) :
Effectuez des échanges :
- 10 coups du coup droit (frapper la balle dans la ZNV avant qu'elle ne touche au sol)
- 10 coups du revers (frapper la balle dans la ZNV avant qu'elle ne touche au sol)



3. Diagonale au filet coup droit :
Effectuez des échanges en diagonal :
- 10 coups (la balle doit toucher au sol dans la ZNV)

4. Diagonale au filet revers :
Effectuez des échanges en diagonal :
- 10 coups (la balle doit toucher au sol dans la ZNV)



5. Balle tombante :

- 2 joueurs placés face à face de chaque côté du filet en position à la ligne de ZNV
    - Le joueur A recule progressivement tout en essayant de retourner la balle dans la ZNV de son adversaire (joueur B), en la gardant le plus bas possible pour éviter que celui-ci puisse faire une volée. Le joueur A doit s'immobiliser avant de frapper la balle.
    - Le joueur B ne recule pas et doit retourner des balles qui seront de plus en plus profondes sur la surface de jeu avec une puissance modérée de façon à permettre au joueur A de pratiquer les balles tombantes.
    - Les joueurs A et B changent de rôle après une dizaine de coups.