

Stage de reprise Ligue ARAVolley

Planning prévisionnel *



Du lundi 24 au vendredi 28 août 2026

	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
07h00					
08h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
09h00	09H30	Ateliers de préparation physique	Ateliers de préparation physique	Ateliers de préparation physique	Grp 1
10h00	ACCEUIL DES STAGIAIRES	Travail individuel : Grp 1 Canoë	Travail individuel : Grp 2 Canoë	Travail individuel : Grp 3 Canoë	Grp 2
11h00	Répartition des chambres	La manchette de réception	Les services sautés	La défense individuelle	Grp 3
12h00	Déjeuner (tiré du sac)	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13h00	Présentation du stage en salle de cours	Repos	Repos	Repos	Repos
14h00		<u>Vidéo Détermination</u>	<u>Vidéo sur le haut niveau (JO Paris 2024)</u>	Temps libre	
15h00	Tests Physiques Fédéraux				Match [3] 6x6
16h00	Dextérité et manip de balles en gymnase	Organisation et mise en place du système "laisse" et organisation de la contre-attaque [Passe Av/Passe Arr.]	L'organisation offensive sur Side-out, P1 à P6	L'organisation défensive : block/deff [Passe Av/Passe Arr.]	
17h00					17H00
18h00	Travail de la passe du non passeur				FIN DU STAGE
19h00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20h00					
21h00	Jeu à effectifs réduits	Match [1] 6x6	Match [2] 6x6	Soirée relâche	
22h00					

* Les activités extérieures peuvent être amenées à être changées en fonction des conditions météorologiques.

