

RECOMMANDATIONS DLTA POUR LES 21 ANS ET MOINS

	21U - recommandations DLTA	21U -actuel	Enrichissement / changements nécessaires
Entraînements/sem.	6+ @ 120 min		
Matches/sem.	1 @ 90 min (1 match/jour or 1 tournoi/mois)		
Sem./année	40		
Spécialisation	Spécialisation complète		
Systèmes collectifs	N'importe lequel		
Joueurs/éq.	10+		
Niveau de compétition	National et international		
Entraînement physique	4 @ 60 min		

De façon générale, les joueurs de volleyball canadiens s'entraînent beaucoup moins tout en compétitionnant beaucoup plus que le nombre d'heures recommandé. Les entraîneurs et les athlètes doivent tenir compte des objectifs des équipes, de l'équilibre, des périodes de récupération et des objectifs de poursuite de l'excellence lorsqu'ils planifient les calendriers d'entraînement et de compétition des équipes. De plus, il est possible que seuls quelques athlètes d'une équipe aient choisi un parcours qui leur permettra d'atteindre les niveaux élite en volleyball. Pour pouvoir atteindre leur plein potentiel, ces athlètes sont peut-être à la recherche de temps d'entraînement en plus du temps auquel ils ont accès par leur club ou leur école secondaire.

Renseignements généraux

- Optimiser la préparation physique et les habiletés propres au poste occupé
- Nombre total d'entraînements : 240 maximum
- Nombre total de matchs : 40 maximum

Périodes optimales d'entraînement

- Femmes : Continuer à mettre l'accent sur le conditionnement général (endurance, vitesse, force, stabilité et flexibilité)
- Hommes : période optimale d'entraînement de la force