



VC Warm-up protocol

In an effort to reduce the incidence of injuries and concussions during National Championships, Volleyball Canada has implemented a hitting warm-up protocol. Coaches are recommended to adopt this new protocol however it is not compulsory.

The following guidelines summarize the protocol which is recommended to be followed by all teams during the hitting portion of the team warm up:

1. Athletes hitting are not permitted to cross under the net after completing their attack.
2. Athletes should step out of the way after completing their attack.
3. If coaches are tossing from the receiving side of the court, they are encouraged to do so from outside of the court.
4. Teams are responsible for ensuring that there are ball retrievers.
5. The ball retrievers should return the balls along the sidelines of the court, they must not roll balls under the net.

Protocole d'échauffement de VC

Dans le but de réduire les incidences des blessures et des commotions cérébrales au cours des Nationaux, Volleyball Canada a mis en œuvre un protocole d'échauffement. Les entraîneurs sont recommandés d'adopter ce nouveau protocole, mais il n'est pas requis.

Les directives suivantes résument le protocole pour les équipes pendant que les joueurs s'échauffent à la frappe des balles :

1. Les athlètes en position de frappe ne doivent pas passer sous le filet après avoir complété l'attaque.
2. Les athlètes doivent libérer la voie dès qu'ils complètent leur attaque.
3. Si les entraîneurs procèdent au lancement de la balle à partir de la zone de réception, ils sont encouragés à le faire de l'extérieur du terrain (de la zone de réception).
4. Les équipes doivent veiller à ce qu'il y ait des ramasseurs de ballons.
5. Les ramasseurs de ballons doivent rendre les balles le long des lignes de côté du terrain, ils ne doivent pas les rouler sous le filet.