



VC Warm-up protocol

New for 2020!

a) Team warm-ups will be conducted using the 2-4-4 format, which is as follows:

- 2 minutes for players to warm-up on their respective side of the court,
- 4 minutes to use the full court (traditionally used for spiking and serving practice), and
- 4 minutes for on or off the court preparations (use the space behind the opposite baseline, retrieve balls for the hitting team, etc). See item 'c' below for warm up recommendations.

b) In an effort to reduce the incidence of injuries and concussions during match play, Volleyball Canada has developed the following warm-up protocol. This protocol is now **required** and must be followed by all teams during the hitting portion of the team warm-up:

(article 7.2.4 of the Indoor Rulebook)

1. Athletes are not permitted to cross under the net and into the receiving court after completing their attack.
2. Athletes must remain on their side of the net immediately following an attack and only move to the opposite side of the net from outside of the court.
3. Balls being entered to the attacking side of the net from the receiving side of the court must be entered from outside of the court at a minimum distance of six meters from the net.
4. Retrieved balls must be returned along the sidelines of the court and not through the receiving court.

Teams who do not follow the protocol will be notified by the referee that they must follow the above stated regulation. Teams must adjust their warm-up accordingly or may chose not to continue their hitting warm-up. Time for the hitting warm-up will not stop during the notification and adjustment period. The referee will note on the scoresheet any teams who do not follow the warm-up protocol.

Please watch the video made by Volleyball Alberta for a demonstration of the new warm-up protocol.

<https://www.youtube.com/watch?v=CVGRLZ8boQg>

c) Warm Up recommendations:

- The team that is not participating in the hitting warm up are encouraged to act as ball retrievers for the hitting team.
- Hitting should be directed away from courts with active games and from spectator seating areas whenever possible.



Protocole d'échauffement de VC

Nouveau pour 2020!

- a) L'échauffement des équipes aura un format 2-4-4, ce qui veut dire :
- 2 minutes seront accordées aux équipes pour s'échauffer de leur côté du terrain,
 - 4 minutes seront accordées pour l'utilisation complète du terrain (traditionnellement pour des services),
 - 4 minutes pour les préparations sur le terrain ou à l'extérieur (récupérer les balles pour l'autre équipe ou des discussions de l'équipe d'avant-match). Voir le point «c» ci-dessous pour les recommandations d'échauffement.

- b) Dans le but de réduire l'occurrence des blessures et des commotions cérébrales au cours des parties, Volleyball Canada a développé le protocole d'échauffement suivant. Ce protocole **doit être suivi** par toutes les équipes au moment de leur échauffement officiel au filet :

(article 7.2.4 de la livre des règlements)

1. Les athlètes ne peuvent pas traverser sous le filet dans le camp adverse après avoir effectué leur frappe d'attaque.
2. Les athlètes doivent demeurer de leur côté du filet immédiatement après leur frappe d'attaque, et ne peuvent se déplacer vers le camp adverse que depuis l'extérieur du terrain.
3. Les ballons envoyés vers le côté attaquant, depuis le côté adverse, doivent être envoyés depuis l'extérieur du terrain à une distance minimale de six mètres du filet.
4. Les ballons récupérés après les frappes d'attaque doivent être dirigés le long des lignes de côté, et non au travers du camp adverse.

Les équipes qui ne suivent pas le protocole seront informées par l'arbitre qu'elles doivent suivre les règles mentionnées ci-dessus. Les équipes doivent ajuster leur échauffement en conséquence ou peuvent choisir de ne pas continuer leur échauffement. Le temps d'échauffement ne s'arrête pas pendant la période de notification et d'ajustement. L'arbitre notera sur la feuille de match toutes les équipes qui ne suivent pas le protocole d'échauffement.

Veuillez regarder la vidéo réalisée par Volleyball Alberta pour une démonstration du nouveau protocole de réchauffement. <https://www.youtube.com/watch?v=CVGRLZ8boQg>

c) Recommandations d'échauffement

- L'équipe qui ne participe pas à l'échauffement de frappe est encouragée à agir en tant que récupérateur de balle pour l'équipe de frappe.
- Les frappes devraient être dirigées loin des courts avec des jeux actifs et des zones de places assises pour les spectateurs, lorsque cela est possible