

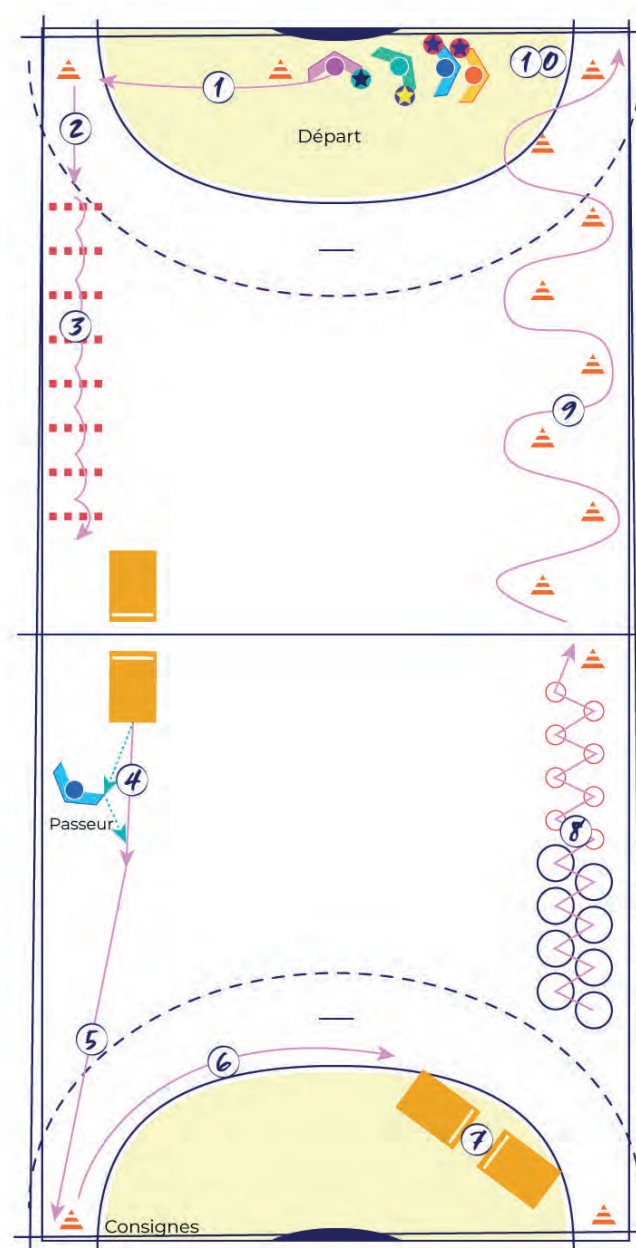
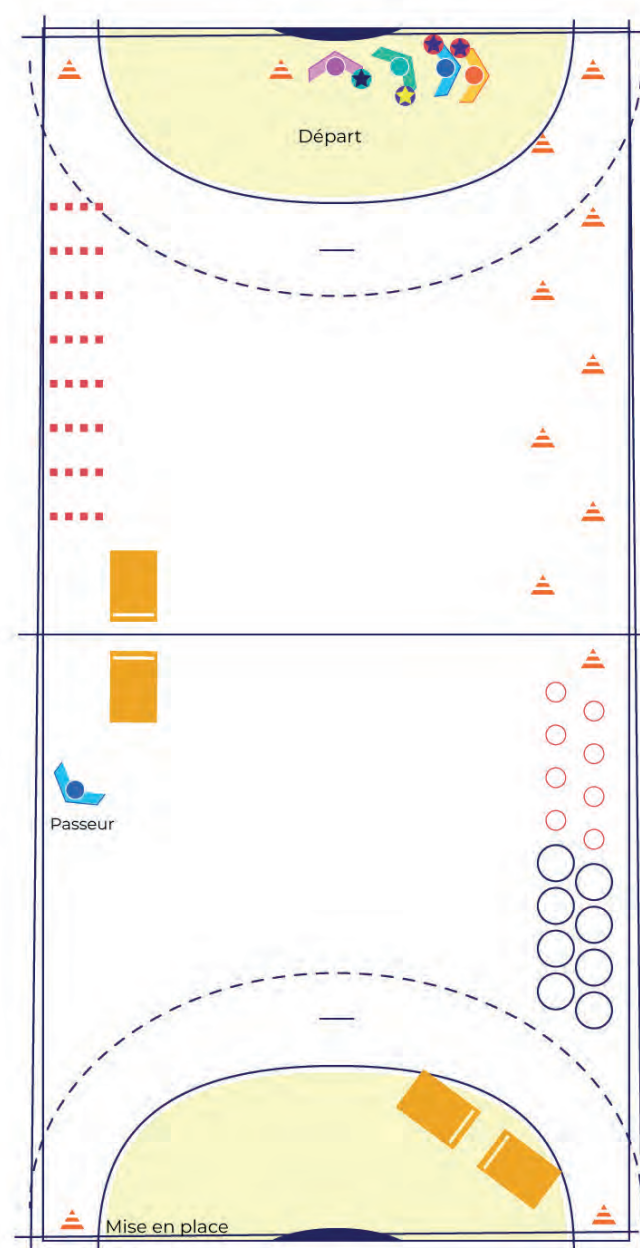


## ECHAUFFEMENT

# Interval Training INTERVAL TRAINING 2



Exercice 40



**L'objectif est de faire travailler le maniement du ballon individuellement sous forme d'atelier tout en s'échauffant**

### MISE EN PLACE

On positionne des plots selon le schéma de la mise en place et 1 passeur

### CONSIGNES

Chaque joueur part avec son ballon à tour de rôle du centre du but (D)

1. Ballon tenu devant la poitrine, engager talon/fesse.
2. Ballon tenu devant la poitrine, engager montée de genoux.
3. Ballon bras tireur, engager sauts pieds joints au dessus des petites haies basses.
4. Ballon tenu devant la poitrine, engager roulade avant puis échange de passes vers passeur (passe et va).
5. Ballon au dessus de la tête, déplacement latéral croisé.
6. Ballon bras tireur, déplacement latéral long de ligne de fond puis zone jusqu'aux 7 m.
7. Roulade avant, saut extension, roulade avant, saut extension.
8. Appuis décalés dans 8 cerceaux grand diamètre et 1 contact dans 12 cerceaux petit diamètre.
9. Conduite de balle en dribble et en rythme en contournant les plots.
10. Gainage frontal 30" appui sur ballon

### RÉGULATION

- Augmenter le nombre de circuits et l'intensité demandée

### CONSEILS

- Veillez bien à ce que chaque exercice soit correctement exécuté.
- Placer vous de façon à avoir la vision globale du circuit



### Gardiens

Les gardiens participent à l'exercice



### POSTES

Ailier  
Arrière  
Demi-Centre  
Pivot



### CATÉGORIES

de l'école de Hand à moins de 18 ans



### Matériel

13 plots /4 tapis  
8 cerceaux grand diamètre  
8 cerceaux petit diamètre  
8 petites haies basses



### participants

Au moins 8 joueur(se)s



### Temps

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)  
Tous droits de reproduction interdits. © [www.entrainement-handball.fr](http://www.entrainement-handball.fr)

Découvrez handXPrience  
par [entrainement-handball.fr](http://entrainement-handball.fr)

