



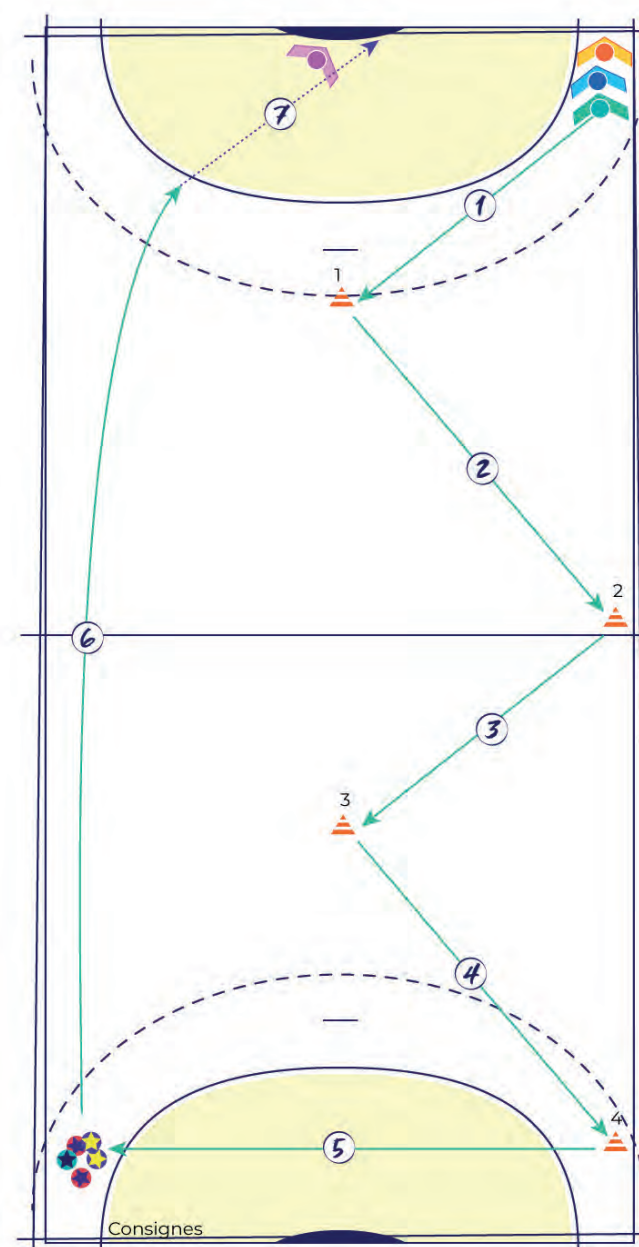
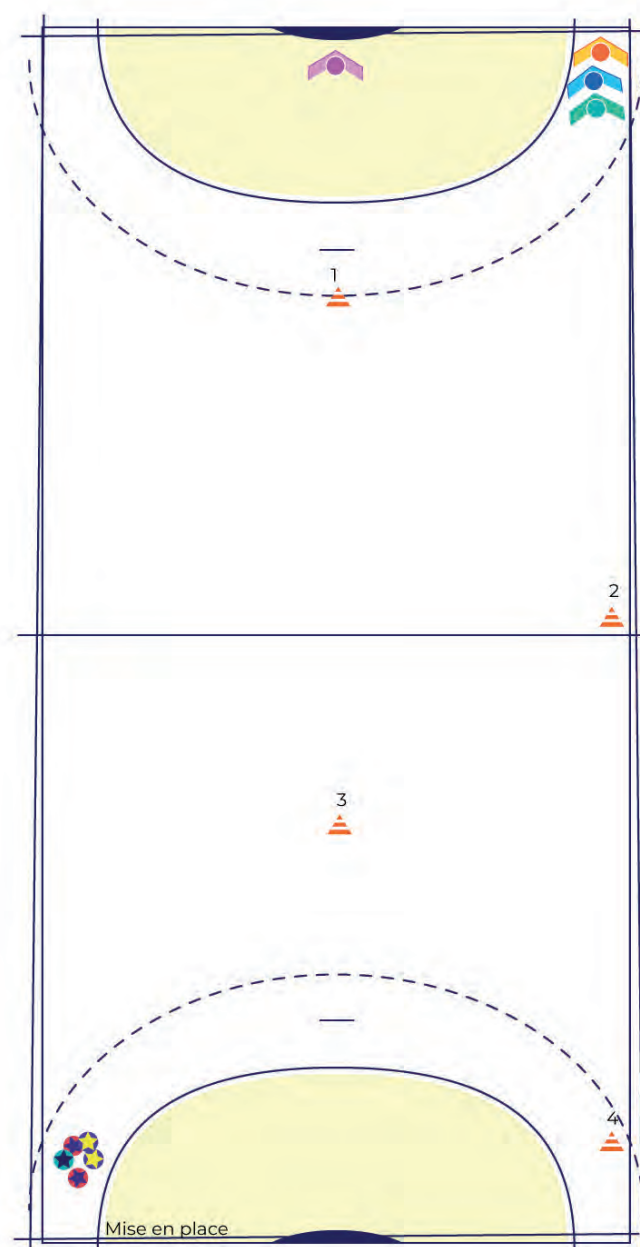
ATTAQUE

Savoir Faire Individuel

INTERVAL TRAINING TRAVAIL DE LA MONTÉE DE BALLE



Exercice 50



L'objectif de ce petit circuit training est de faire travailler la contre attaque avec des enchaînements de tâches

MISE EN PLACE

On positionne :

- 1 Gardien de But pour réceptionner les tirs.
- 4 plots et un stock de ballons dont la quantité est supérieure au nombre de joueurs (suivant schéma)
- Une colonne de joueurs en position d'Ailier.

CONSIGNES

Le premier joueur part en course et sans ballon rejoint :

- le plot 1 où il devra exécuter 5 pompes (1)
- enchaîne vers le plot 2 où il devra exécuter 20 abdominaux (2)
- puis le plot 3 où il devra exécuter 5 sauts genoux (3)
- le plot 4 où il devra exécuter 10" de sprint sur place (4)

Il se dirige ensuite vers le stock de ballons (5) en prend un et part en contre-attaque (6) pour tirer à 6 m et marquer (7)

RÉGULATIONS

- La quantité de travail dépend de la catégorie entraîné, de la force des joueurs et de leur condition physique.
- Faire le circuit au moins 2 à 3 fois

CONSEILS

- Attention cet exercice demande beaucoup en cardio donc veiller à ne pas mettre vos joueurs dans le rouge en adaptant les contraintes et les répétitions



GARDIENS

Les gardiens de but participent à l'exercice



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à Séniors



MATÉRIEL

4 plots
Stock de ballons supérieur au nombre de joueurs



PARTICIPANTS

au moins 6 joueurs



TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez handXPrience
par entrainement-handball.fr

