



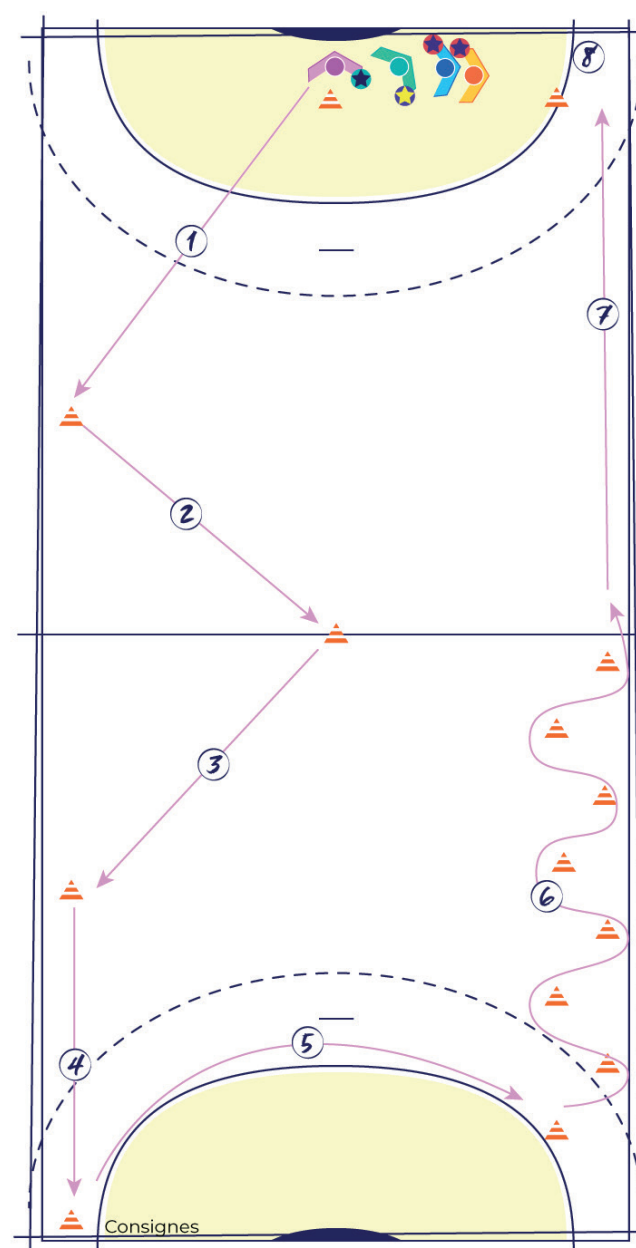
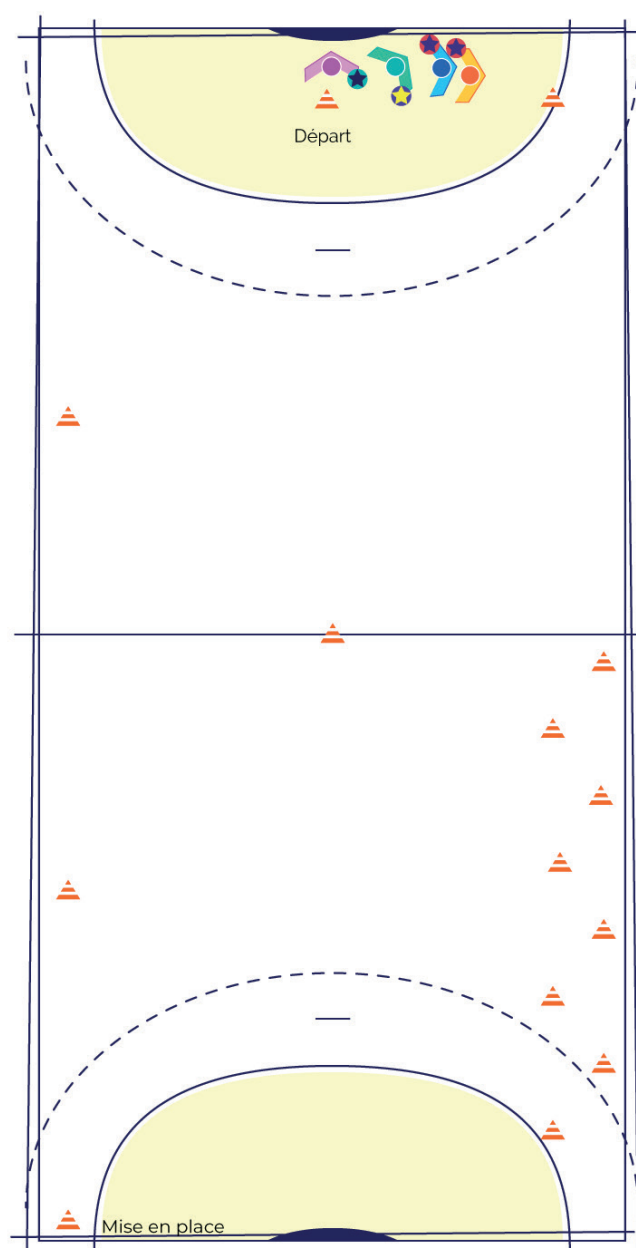
ECHAUFFEMENT

Interval Training

INTERVAL TRAINING 1



Exercice 33



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

CONSIGNES

Chaque joueur en possession d'un ballon exécute les différentes tâches dans la zone déterminée entre les plots.

Effectuer 5 fois le circuit :

1. Bras tendus avec ballon / Talons fesses
2. Bras tendus avec ballon / Montées de genoux
3. Effectuer ronds de bras avec ballon / Petits sauts pieds joints
4. Bras tendus au-dessus de la tête avec ballon / Appuis décalés
5. Attitude défensive ballon dans une main / Pas chassés le long de la zone
6. Engagement du dribble entre les plots sur $\frac{1}{2}$ terrain
7. Sprint en driblant sur $\frac{1}{2}$ terrain
8. 20 Abdominaux

RÉGULATION

- Augmenter le nombre de circuits et l'intensité demandé

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 -18 ans



Matériel

1 ballon par joueur(se)
14 plots



participants

Au moins 8 joueur(se)s



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

