

STRUCTURE DE BASE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

STRUCTURE DE BASE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

- Moyens humains
 - Nombre de joueurs suffisant
 - Avoir au moins un gardien de but
 - ...

STRUCTURE DE BASE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

- Moyens matériels

- Salle assez grande, adaptée au handball (40x20)
- Plage horaire suffisante (minimum 1h30)
- Équipements: balles, chasubles, plots...

STRUCTURE DE BASE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

- Un cours préparé
- Adapté au public entraîné.
- Un thème défini (attaque, défense, montée de balle...)
- Des objectifs précis (passé d'un joueur qui... à un joueur qui...)

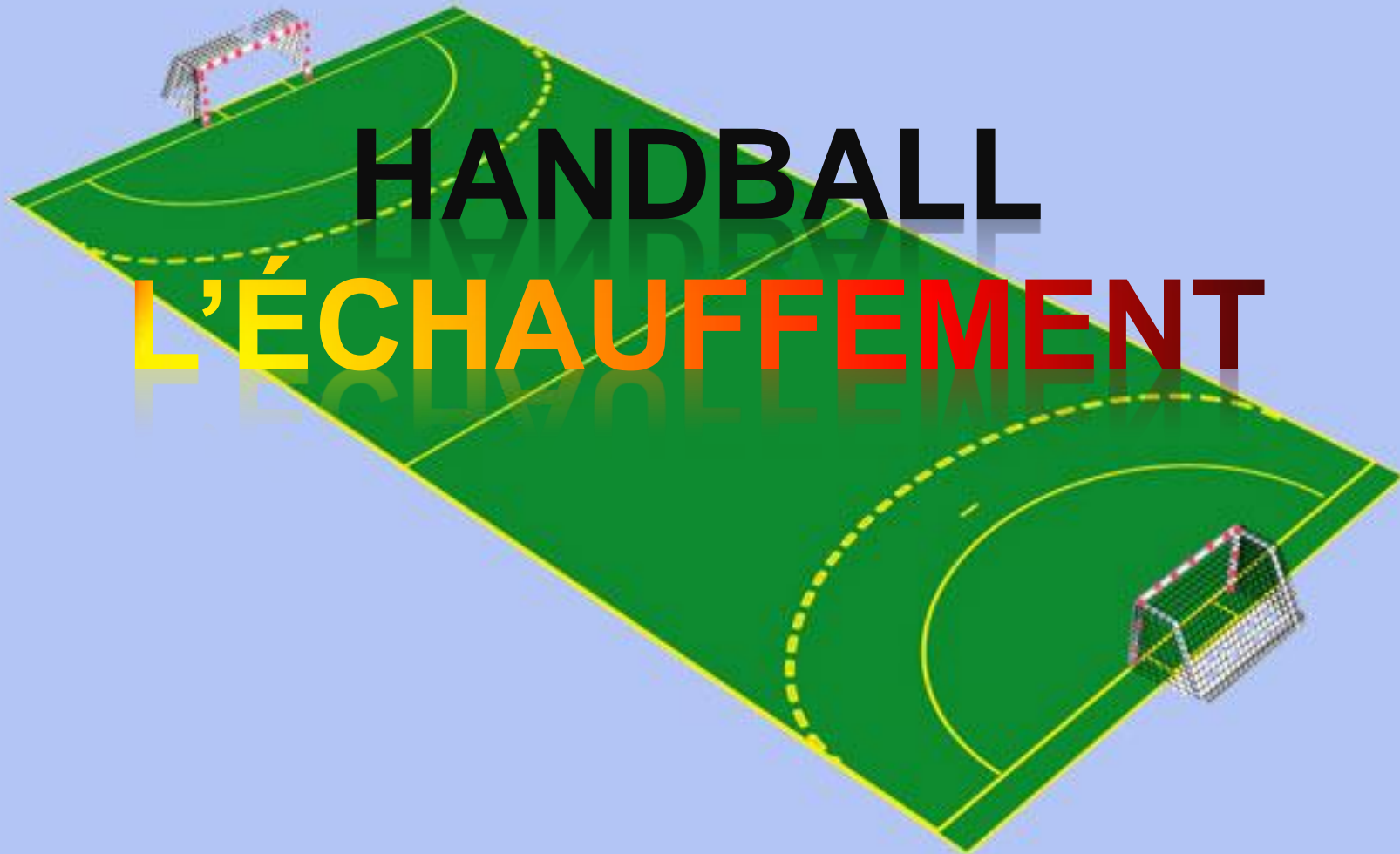
STRUCTURE DE BASE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

- Un cours structuré

- Élément 1: Echauffement (30mn)
- Élément 2: Exercices de base (30mn)
- Élément 3: Jeux de zones (15mn)
- Élément 4: Jeu(x) / Contre-attaque (15mn)
- Retour au calme; Contrôle de la matière apprise

HANDBALL

L'ÉCHAUFFEMENT





HANDBALL

L'ÉCHAUFFEMENT

- Préparer à une activité physique.
- Créer des conditions optimales, psychique et physique.
- Prévenir des blessures.

HANDBALL

L'ÉCHAUFFEMENT

Les composantes indispensables.



HANDBALL

L'ÉCHAUFFEMENT

1. Prépare le système cardiovasculaire.
2. Prépare sur le système nerveux.
3. Améliore l'irrigation, élévation de la température du corps.
4. Lubrifie et réduit les frictions articulaires.
5. Met en condition la concentration, passer d'un état de repos à un état de performance.
6. Stimule l'esprit d'équipe.
7. En relation avec le thème, prépare aux jeux spécifiques de la séance.

HANDBALL

L'ÉCHAUFFEMENT

timing	durée	nom	contenu	matériel
10:00	10	parcours	passer sous des haies sauter par-dessus des éléments slalomer entre des piquets avec changements de rythme slalomer autour de plots en dribble marcher sur des bancs renversés sauter à la corde	haie piquets "marche en bois" plots banc corde
10:10	5	la chenille, "fait moi confiance"	mettre des obstacles dans la salle, une équipe de 4 à chaque angle, leur indiquer un lieu d'arrivée, les 3 premiers yeux fermés, le guide est le dernier.	piquets, bancs, haie.
10:15	10	estafette	suivre des lignes dans salle avec corde derrière, jouer sur rythme, changement de direction, contraintes	corde à sauter balle
10:25	5	saute mouton	accroupi, espacé d'un mètre, saut à pied joint ne faisant le tour de salle	attention à protéger les mains.
10:30	15	gainage avec balle + SUVA	SUVA: Basics 3 et Basics 4 gainage statique; en position de pompe, jeu avec balle, par deux, par groupe en position abdo., jeu avec medecine ball, par deux, par groupe	balle medecine ball
10:45	5	BILAN + Pause	PAUSE BOISSON, encadrée par entraîneur, avec si possible, gourde dans la salle	
10:50	10	echauff. indiv GB	travail des passes, avec plusieurs balles, en déplacement latéral, avec banc, devant le but..., attention position bras	banc, balle
11:00	5	teamwork	avec différentes balles, par groupe de 4, élever les balles ensemble avec les pieds	balle de tennis, hand, medecine ball, grosse balle...
11:05	10	jeu des 3 règles	1, si la balle touche le sol, perdue 2, marquer des buts de la tête 3, toute l'équipe doit avoir passé la ligne médiane	chasubles balle but montés
11:15	10	échauffement GB / Tirs	suivant thème, mettre l'accens, sur l'attaque, la défense, tir de l'aile... être de suite dans l'objectif et permet la transition, attention au rythme et précision...	chasubles, plots
11:25	5	BILAN		