



Thème : 4-3-3 contre 4-4-2	Nombre : 18+2	Équipement : 2 buts mobiles, 20 casquettes de marquage, 18 ballons, 10 gilets rouges, 10 gilets jaunes.
<p>Lignes directrices et mots d'ordre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Assurer une bonne communication/coaching mutuel. 2. Attention à l'injection de la balle : dure et le long du sol pour que l'action puisse se poursuivre rapidement. 3. 9 et 10 introduisent une action préalable en vue de la compensation. 4. 10 et 8 se détournent du ballon vers l'extérieur 5. Le 6 prend une position défensive lorsque le 10 ou le 8 entrent en possession du ballon. 6. Utiliser les situations d'homme en plus de manière centralisée. 7. Les joueurs entrants doivent terminer en force. 		
ÉCHAUFFEMENT		
	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodage individuel • Exercices d'échauffement avec ballon : a) 4 joue pour 10, qui rebondit sur 6. 6 joue pour 9, qui rebondit sur 10. 10 fait une passe au gardien, qui éjecte le ballon dans la course de 9. Ceci se fait simultanément sur les deux moitiés du terrain. b) Même exercice du côté droit (en partant de la position 3 et en jouant avec 8). <p>Déplacements vers l'avant : 4 6 X1 10 X2 9 Entre les mouvements : courts exercices d'échauffement tels que montées de genoux, talons assis, sprints.</p> <p>Paramètres physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durée de chaque exercice : 10 min • Nombre d'exercices : 2 • Pause entre les exercices : 2'30" (y compris les explications et les étirements) • Durée totale : 30 min • Intensité : 120-140 HF <p>Entraînement : 1 - 2 - 3 - 4 - 5</p>	
FORME DE MATCH 1 (K+10/8+K)		
	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terrain de jeu : de la ligne de but à la ligne des seize mètres opposée. • La ligne centrale fait office de ligne de hors-jeu. <p>Description</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon part vers le gardien de but jaune qui fait une passe tendue à un défenseur rouge. • L'équipe rouge joue le ballon vers un milieu de terrain central le plus rapidement possible pour exploiter la situation de surnombre. • Le 10 et le 8 rebondissent sur le 6 et tournent à l'extérieur. • Le 9 tombe dans l'espace libre pour réintégrer le 8 ou le 10. • La construction peut se faire par le milieu ou par les flancs. • Les joueurs de couloir restent à l'écart pour créer de l'espace au centre. • Utilisation de la méthode "stop-help". <p>Paramètres physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durée par répétition : 7 min • Nombre de répétitions : 2 • Pause entre les répétitions : 3 min • Durée totale : 20 min • Intensité : 140-160 HF <p>Entraînement : 1 - 2 - 3 - 4 - 5</p>	

FORME INTERMÉDIAIRE 2



Organisation

- Terrain de jeu : carré de 25m x 25m.
- Situation 3/2 avec 4 joueurs de handball neutres.
- L'équipe jaune joue au maximum 2 fois.
- Les joueurs neutres ne sont pas autorisés à jouer l'un contre l'autre et doivent jouer en une seule fois.
- Après 8x possession du ballon : 1 point.
- Changement après 2 min.

Paramètres physiques :

- **Durée par répétition** : 6 min (3x2 min)
- **Nombre de répétitions** : 2
- **Pause entre les répétitions** : 4 min
- **Durée totale** : 20 min
- **Intensité** : 160-180 HF

Entraînement : 1 - 2 - 6

FORME DE MATCH 3 (K+10/8+K)



Organisation

- **Terrain de jeu** : de la ligne de but à la ligne des seize mètres opposée.
- **La ligne centrale fait office de ligne de hors-jeu.**

Description

- **Match libre.** Une fois de plus, l'équipe rouge est invitée, lorsqu'elle est en possession du ballon, à jouer les milieux de terrain centraux le plus rapidement possible afin de profiter de la situation d'homme en plus au centre.
- **Le 10 ou le 8 rebondit sur le 6 libre qui joue à son tour sur le 9 fautif ; le 10 et le 8 se tournent vers l'extérieur, demandant la balle au 9 qui rebondit sur l'un d'entre eux. A partir de là, le flanc peut être abordé si nécessaire. Les joueurs de couloir vont au large pour créer encore plus d'espace au centre.**

Entraînement : 1 - 2 - 3 - 4 - 5

REFROIDIR EN BAS



Description

- Le 10 joue un long ballon vers le 7, qui s'élançait et centre.
- 10 et 9 se croisent dans les seize et tentent de marquer.
- En avant : 10 9 7.
- L'équipe jaune travaille symétriquement de l'autre côté.
- 3 croix de gauche et 3 croix de droite.
- L'équipe perdante nettoie le matériel.

Paramètres physiques :

- **Durée par répétition** : 9 min
- **Nombre de répétitions** : 2
- **Pause entre les répétitions** : 2 min
- **Durée totale** : 20 min
- **Intensité** : 120-140 HF

Entraînement : assurer une bonne exécution technique et une finition compétitive.