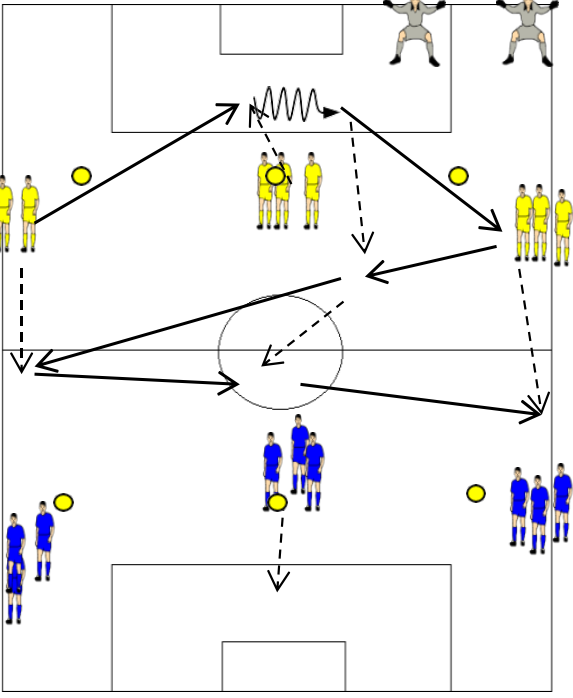
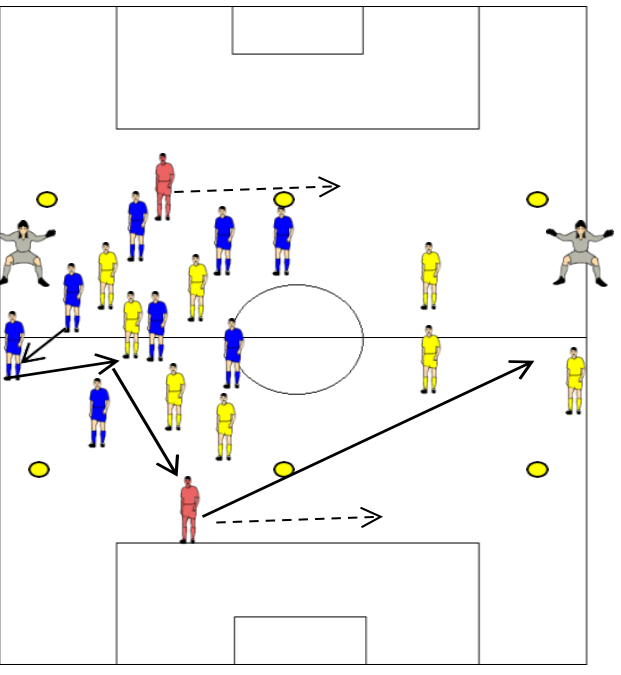
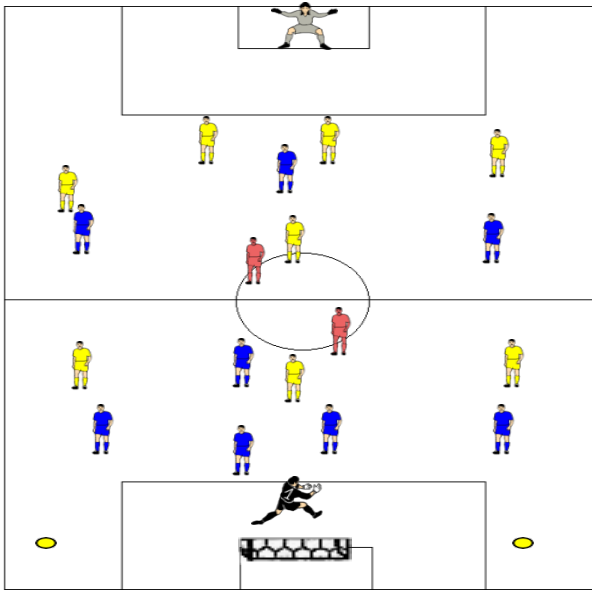


<p>Thème : B+ Changement de flanc par des passes diagonales et l'infiltration des milieux de terrain</p>	<p>Nombre : 18 + 2</p>	<p>Matériau : Pots, buts</p>
<p>Lignes directrices et mots d'ordre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jouer le ballon le plus rapidement possible sur l'autre flanc où il y a de l'espace 2. Remonter et courir en profondeur vers le but sans le ballon 3. Réclamez la balle et demandez si vous êtes libre ou jouable 4. S'entraîner mutuellement, en particulier les joueurs centraux, à faire circuler le ballon 5. S'infiltrer au bon moment 6. S'éloigner du ballon et créer de l'espace pour les joueurs émergents 7. Cherchez le plus longtemps possible et faites attention à qui est jouable 		
<p>ÉCHAUFFEMENT</p>		
	<p>Description et durée</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les gardiens de but s'entraînent séparément 2. En liberté - 2 tours 3. Passes courtes par deux - 2 min 4. Exercice : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le défenseur latéral joue vers le défenseur central qui se détache et transfère le ballon. ○ Le défenseur central court en profondeur et demande le ballon à l'autre côté. ○ Commencez des deux côtés avec deux balles par côté. ○ Attention à l'ajustement central pour éviter les collisions. 5. Etirements dynamiques en groupe - 5 min <p>Durée totale : 20 min Entraînement : 1 à 7</p>	
<p>FORME INTERMÉDIAIRE 1</p>		
	<p>Description et durée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terrain de jeu : 2 terrains de 40m x 30m • 4 joueurs de handball par boîte, dont 2 joueurs rouges jouant avec les deux équipes. • Blue joue à B+ avec trois fois et un troisième homme. • Après 5 passages, 1 point. • Si le joueur jaune s'empare du ballon, le joueur rouge doit se rendre dans l'autre case. • Tout le monde change de compartiment sauf les 3 joueurs bleus et le gardien de but. • Après chaque relecture, les joueurs rouges changent (seuls les joueurs centraux changent). <p>Durée par répétition : 4 min Répétitions : 3x Repos : 1 min Durée totale : 15 min Entraînement : 1 à 7</p>	

FORME DE MATCH 1



Description et durée

- Terrain de jeu : ligne de but jusqu'à la petite zone arrière.
- Format : K+8+2N vs. K+8
(K+3+1+2N+3 vs. K+3+1+3)

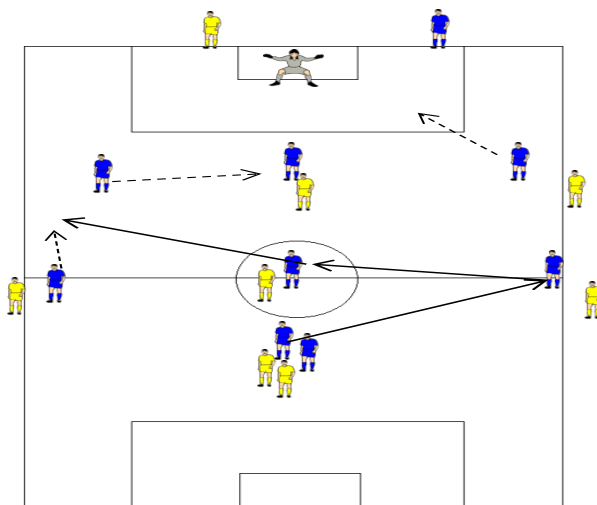
Durée par répétition : 7 min

Repos : 2 min

Durée totale : 15 min

Entraînement : 1 à 7

FORME INTERMÉDIAIRE 2



Description et durée

• Forme de la passe et du coup de pied :

- CV passe par RFV qui fait une passe à MV.
- Déviation vers LFV qui s'enfoncé dans la profondeur et délivre un centre.
- Chacun joue à son poste.
- Les FV et les FA changent de position. Les CV et les MV changent également de position. Les attaquants restent en position d'attaquant.
- Score par tour.
- Deuxième relecture : ajout d'un défenseur.
- Troisième reprise : 2 défenseurs.

Durée par répétition : 4 min

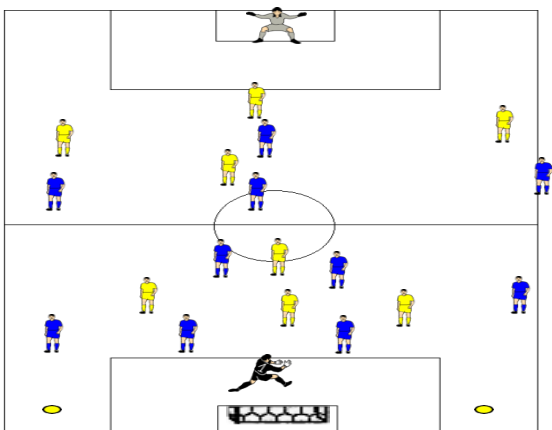
Répétitions : 3x

Repos : 1 min

Durée totale : 15 min

Entraînement : 1 à 7

FORME DE MATCH 2



Description et durée

- Terrain de jeu : ligne de but jusqu'à la petite zone arrière.
- Format : K+10 vs. K+8
(K+4-3-3 vs. K+3+2+3)
- **Double point** si l'outsider marque ou si l'overal marque après une déviation diagonale.

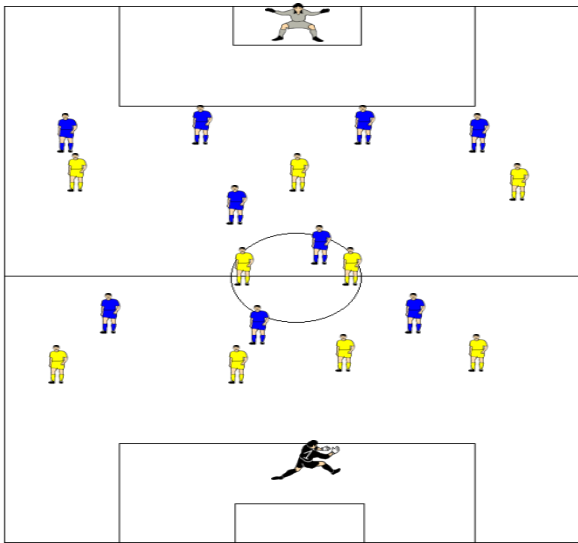
Durée par répétition : 5 min

Repos : 2 min

Durée totale : 15 min

Entraînement : 1 à 7

FORME DE MATCH 3



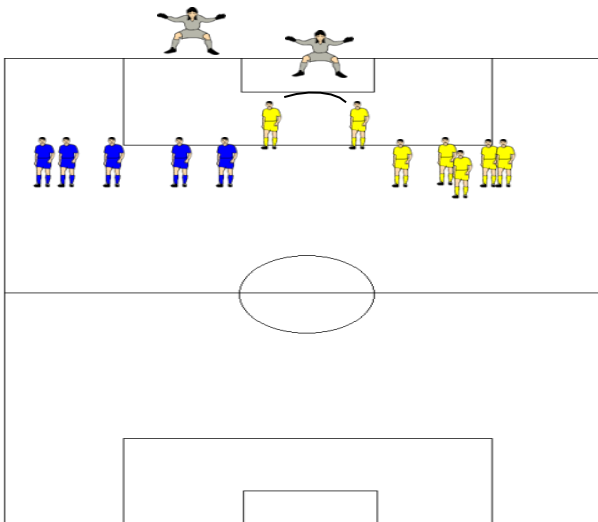
Description et durée

- Terrain de jeu : Terrain complet.
- Format : K+9 contre K+9
(K+4-2-3 vs. K+4-2-3)

Durée totale : 15 min

Entraînement : 1 à 7

REFROIDIR EN BAS



Description et durée

1. Exercice d'en-tête :

- Deux joueurs de la même équipe partent de la grande zone arrière et se dirigent l'un vers l'autre.
- Dans la petite zone arrière, un joueur botte vers le but.
- Le gardien reste sur la ligne de but.
- Si le ballon tombe, la tentative est terminée.
- Chacun a droit à trois tours.
- Celui qui marque le plus de points gagne.

2. Étirements statiques

Durée : 10 minutes

Coaching : Veiller à la concentration et à la précision.