

Entraînement intermittent – Handball: Trouver la brèche

Changements de rythme constants, contre-attaques rapides, tirs puissants en suspension constituent des actions clés au handball. Le score de la partie dépend du maintien de leur qualité jusqu'à la fin du match. Nos exercices.



La combinaison de différents exercices, avec ou sans balle, incluant des situations de un contre un ou de tirs au but convient bien pour l'entraînement intermittent.

Volume total: deux à quatre blocs de 6 – 15 minutes chacun, avec 10 minutes de pause (jonglage, dribbles, passes, etc.).

[Entraînement intermittent – Handball: Exercices et indications](#) (pdf)

Source: Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 6/2005: Entraînement intermittent. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO