

## 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.

### Tir sous contrainte

**Pourquoi?** Amélioration de la technique de lancer.

**Comment?** Exercice de coordination avec sauts (par exemple sauts en carré). Le joueur se positionne ensuite près de la ligne des 6 mètres, reçoit un ballon d'un coéquipier et effectue un tir tombé. Il roule de côté, se relève et recule rapidement vers la position de départ. Il enchaîne avec un déplacement latéral à gauche (deux pas chassés), revient à droite et exécute un deuxième tir.

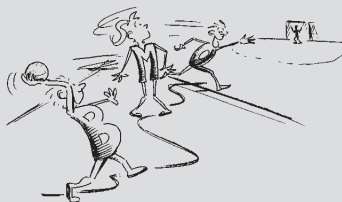
**Durée:** 8 – 20 secondes par exercice. 20 secondes de footing léger, avec ou sans balle, ou sautillés latéraux le long du demi cercle.

### Contre-attaque

**Pourquoi?** Amélioration de la tactique en petits groupes.

**Comment?** Variantes de la lutte pour le ballon combinée avec des contre attaques. Deux équipes (jusqu'à 5:5 ou une équipe en surnombre) s'affrontent (lutte pour le ballon). Au signal, l'équipe en possession de la balle lance la contre attaque.

**Durée:** 15 – 20 secondes de jeu, avec contre attaque pour conclure. 30 – 40 secondes de footing léger au retour.



### Sauts sur banc

**Pourquoi?** Amélioration de la détente.

**Comment?** Sauts latéraux pieds joints par dessus le banc; skipping rapide sur place (le pied levé à hauteur du banc); sauts alternatifs sur le banc (poussée à une jambe, réception sur l'autre); sauts demi squats, départ assis sur le banc, réception à deux pieds sur le banc.

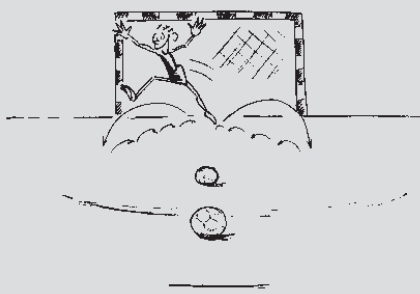
**Durée:** 8 à 10 secondes; terminer avec un tir précis ou un sprint court sur cinq mètres. 20 secondes de footing léger.

### Gardiennne mobile

**Pourquoi?** Amélioration de l'impulsion et de la passe de contre attaque.

**Comment?** La gardienne se tient devant son but. Impulsion vers l'avant sur une jambe en diagonale, réception sur l'autre jambe et retour en pas chassés latéraux au milieu du but. Idem de l'autre côté. Après quatre répétitions, sprint sur quatre mètres, prise de balle et passe de contre attaque à une coéquipière. Nouveau sprint conclu par une deuxième passe de contre attaque.

**Durée:** 10 secondes suivies de 20 secondes de course légère avec ou sans balle.



### Avec adversaire et balle

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.).