



LA PRÉPARATION
ESTIVALE

Préparation physique pour une reprise optimale

Par
Christophe Lachasse

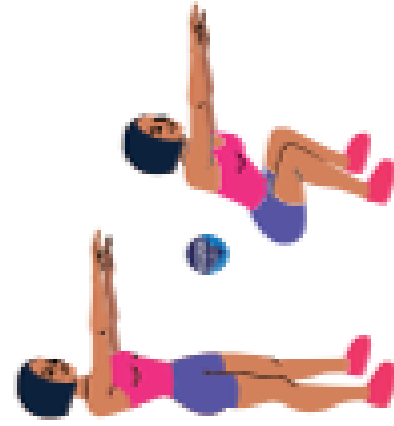
22 séances pour bien débiter sa
saison de handball

www.entrainement-handball.fr

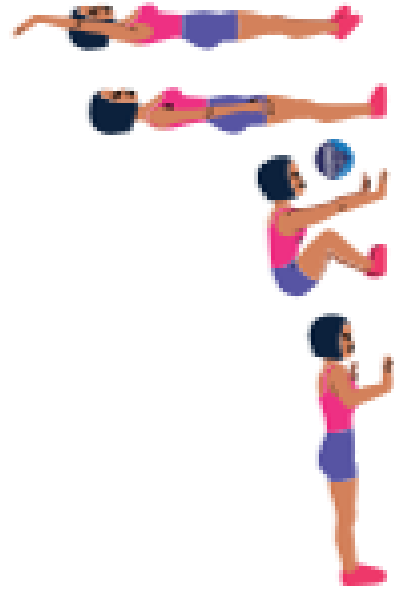


SEANCE 9

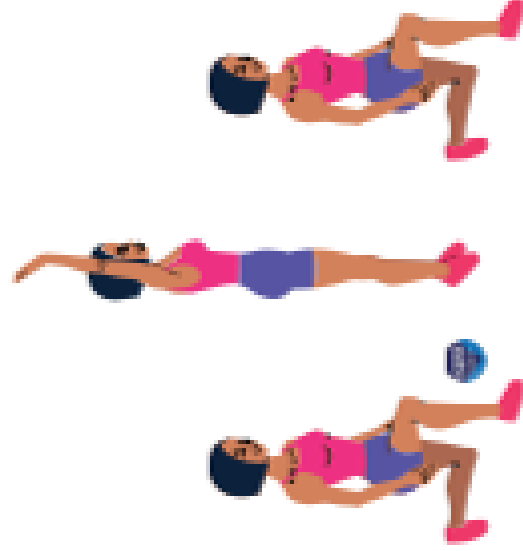
Circuit Intermittent



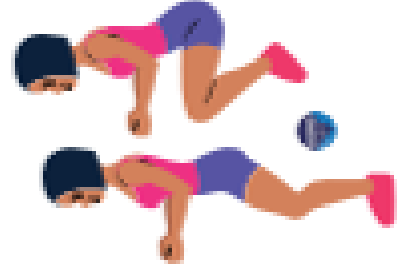
1 - Squats



2 - Burpees



3 - Fentes sautées



4 - Sauts groupés

6 - pause 2 minutes

3 tours

5 - 50 Sauts à la corde



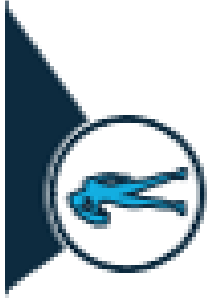


SEANCE 9 : Travail foncier

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 10

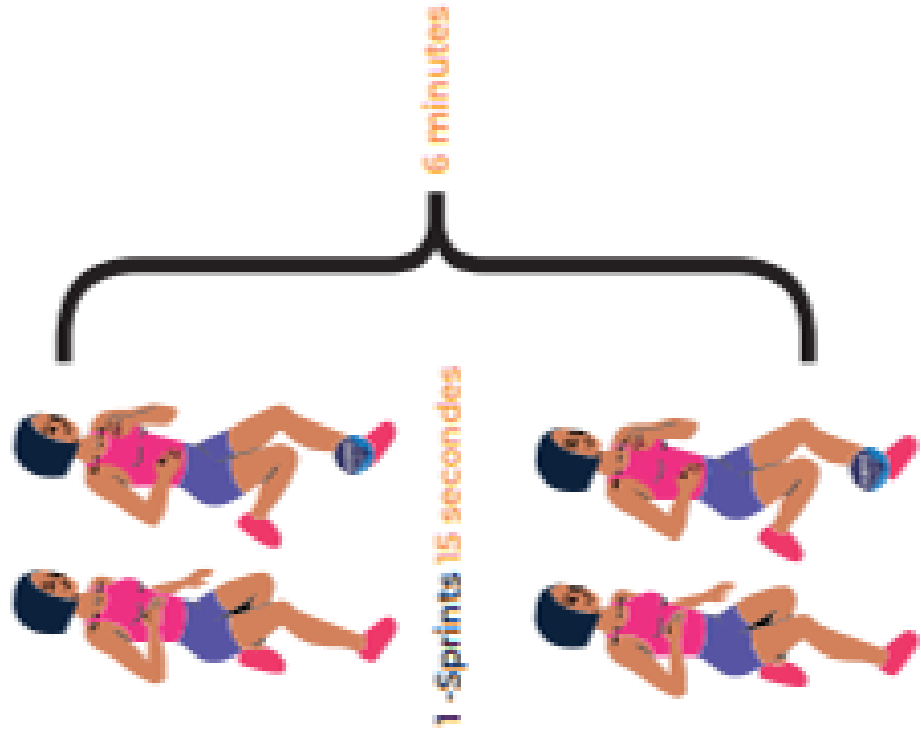
Echauffement : 5 minutes	Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires Étirements dynamiques des membres inférieurs (CF Annexes)
Proprioception :	20 sautilllements AV/AR yeux fermés. (Pied droit, puis gauche) 20 sautilllements Latéraux yeux fermés. (Pied droit, puis gauche)
Cardio :	Footing de 10 minutes
Jeu : Football	Faire des équipes de 5 à 7 joueurs, sans GB Jeu sur un 1/2 terrain de Hand (20x20) Buts : 1,5m de large Choisir le nombre de joueurs par équipes et préparer le nombre de terrains nécessaires pour que tous les joueurs soient en activité.
Intermittent : 15 minutes	Faire 3 tours de circuit (page 33) le plus rapidement possible en s'appliquant sur la technique 2 minutes de repos entre chaque tour
Musculation : 10 minutes	3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips (CF p.13)
Gainage : 5 minutes	2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries
Retour au calme : 10 minutes	Marcher pieds nus tranquillement 5 min Étirements passifs des membres inférieurs (CF Annexes) 5 min





SEANCE 10

Circuit Intermittent





SEANCE 10 : Travail foncier suite

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 25

Echauffement :

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 minutes

Cardio :

Footing de 10 minutes

Jeu : Boule - Renard - Vipère

3 Équipes de 5 à 7 joueurs.

- Sur le 40x20
- Zone sécurisée 2x2m.
- Ajouter un ballon à mi-parcours, celui-ci protège le porteur de balle

10 minutes

Intermittent court/moyen avec récupération passive :

35 minutes

15s à allure élevée (80% de la vitesse Max) / 30s récup active (trottements) sur 4 séries de 6 min (page 35)

3 mn récup entre les séries

Musculation :

3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips
(Cf p.13)

10 minutes

Gainage :

2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries

5 minutes

Retour au calme :

Marcher pieds nus tranquillement 5 min

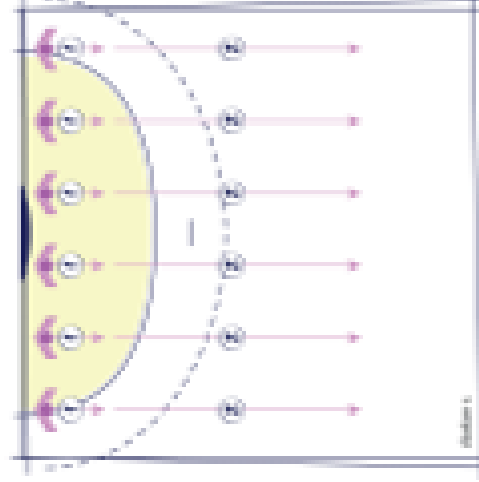
Étirements passifs des membres inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

10 minutes



SEANCE 11

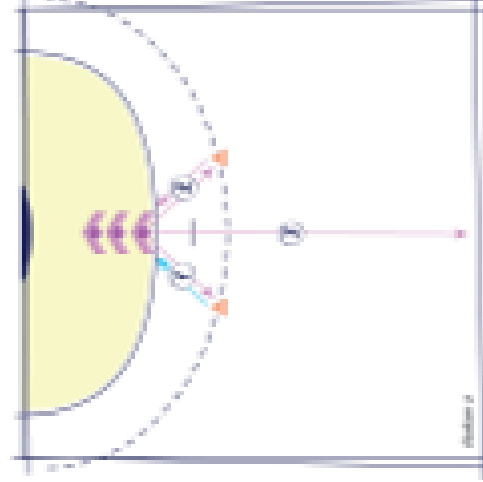
Circuit Intermittent



1 - Atelier 3 séries de 6 minutes

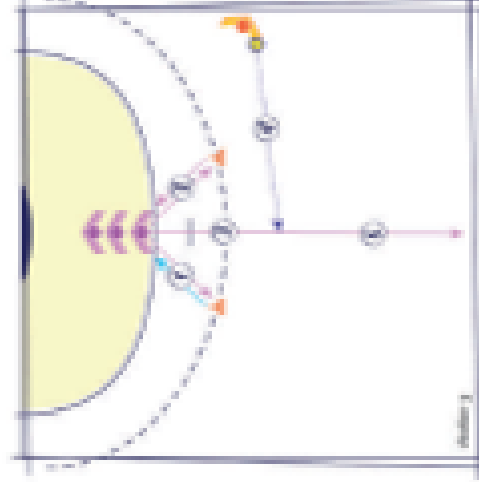
Pendant 6 minutes :

- sprints 5 secondes en ligne droite très vite (1)
- récupération active pendant 25 secondes (2)



2 - Montées - descentes à 9m

- montée descente à 9m une fois à droite (1), une fois à gauche (2)
- accélération jusqu'au centre du terrain (3)



3 - Montées - descentes à 9m + Passe

- montée descente à 9m une fois à droite (1), une fois à gauche (2)
- accélération (3)
- réception de la passe en courant à 12 mètres (4)
- dribble en accélération jusqu'au centre du terrain (5)





SEANCE 11 : Travail de l'explosivité

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 20

Echauffement : 5 minutes	Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires Étirements dynamiques des membres inférieurs (CF Annexes)
Cardio :	Footing de 10 minutes
Jeu : Passe à 5	3 Équipes de 4 à 6 joueurs. - Sur un espace réduit 10x10 - 2 équipes s'opposent à la 5ème passe réussie, le joueur porteur de la balle passe à un des joueurs en attente, permutation de l'équipe en attente avec celle qui réussit le contrat - 2 Manches de 5 minutes , sanction dégressive pour les 3 équipes qui ont marqué le moins de points 15 pompes, 15 Crunch, 15 Sauts groupés 10 pompes, 10 Crunch, 10 Sauts groupés 5 pompes, 5 Crunch, 5 Sauts groupés
Intermittent : 30 minutes	3 ateliers : (voir détails page 37)
Musculation : 10 minutes	3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips (CF p.13)
Gainage : 5 minutes	2 passages avec 2 min de récupération entre les 2 séries
Retour au calme : 10 minutes	Marcher pieds nus tranquillement 5 min Étirements passifs des membres inférieurs (CF Annexes) 5 min





SEANCE 12

suite

Musculation :

10 minutes

3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips
(Cf p.13)

Gainage :

5 minutes

2 passages avec 2 min de
récupération entre les 2 séries

Retour au calme :

10 minutes

Marcher pieds nus tranquillement 5
min
Etirements passifs des membres
inférieurs (Cf Annexes) 5 min





SEANCE 12 : Explosivité et Changements de directions

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 20

Echauffement :

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 minutes

Cardio :

Footing de 10 minutes

Jeu : Balle au Capitaine

2 Équipes de 6 à 8 joueurs.
· Sur le 20X20
· Allez poser la balle derrière la ligne de touche sans utiliser le dribble, si on est touché balle en main l'équipe perd la balle et le joueur touché se met en gainage. Pour sortir du gainage, un coéquipier doit sauter par-dessus le joueur gainé puis ramper dessous
· **2 manches de 5 minutes avec pause de 2 minutes**

12 minutes

Intermittent très court :

Parcourir **2 échelles de rythmes** en respectant le mode de déplacement imposé en s'impliquant à respecter la technique
· Amélioration de la fréquence des appuis, de l'efficacité des appuis, et de la coordination générale
De face, de côté en variant les pas de déplacement

6 min avec 4 déplacements différents





SEANCE 13

suite

Intermittent très court :

3x8min et **3min** entre chaque exercice

Regrouper les joueurs par poids de corps ou morphotype

30 minutes

Exercice 1 : Effectuer **5 demi-squats** (Les cuisses doivent être à l'horizontale, les genoux à 90° et les pieds légèrement tournés vers l'extérieur) Le temps de repos est le temps de passage du partenaire

Exercice 2 : Face aux tribunes ou face à un banc et avec un ballon. **Enchaîner 10 montées avec le bras armé et sur chaque jambe.** Le temps de repos est le temps de passage du partenaire.

Exercice 3 : Assis sur un plinthe, une jambe de chaque côté et avec le bras armé d'un ballon, pousser sur les jambes et sauter pour monter sur le plinthe. Première réception sur les 2 pieds - Revenir à la position initiale, pousser sur les jambes et sauter pour monter sur le plinthe où la 2ème réception se fait sur le pieds droit - Revenir à la position initiale, pousser sur les jambes et sauter pour monter sur le plinthe où la 3ème réception se fait sur le pieds gauche et ainsi de suite pendant 8 min

Musculation :

10 minutes

3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips
(Cf p.13)

Gainage :

5 minutes

2 passages avec 2 min de
récupération entre les 2 séries

Retour au calme :

Marcher pieds nus tranquillement 5
min

Etirements passifs des membres
inférieurs (Cf Annexes) **5 min**

10 minutes





SEANCE 13 : Explosivité et impulsions

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 40

Echauffement:

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires
Etirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

5 minutes

Cardio:

Footing de 10 minutes

Jeu : Le jeu du Brésil

Travail de PMA **3x8 minutes avec 3min de récupération** entre les séries

- **3 Équipes de 3 à 4 joueurs +2 GB**
- Sur le 40x20
- L'équipe en possession du ballon doit **aller marquer le plus rapidement possible et sans dribble**
- A la première perte de balle ou tir ou but, enchaînement de tache et projection sur le but adverse avec l'équipe qui défendait. Elle l'attaque en suivant l'équipe qui attendait sur le but opposé. La première équipe devient défenseuse sur le premier but.

30 minutes





SEANCE 14

suite

Intermittent très court : Environ 10s et vite

3x8min et 3min entre chaque exercice

Regrouper les joueurs par poids de corps ou morphotype

30 minutes

Exercice 1 : 1 ballon et 1 médecine ball (1,2 ou 3 Kg selon la catégorie entraînée)

Passé de handball le plus vite et le plus tendue possible sans déformer la gestuelle optimale – **20 sec** avec le ballon, **40 sec** avec le médecine ball
Travail des 2 bras

Exercice 2 : Toujours 2 par 2

Avec un écartement d'une dizaine de mètres : **effectuer des passes tendues EN APPUI** en réceptionnant le ballon en avançant puis en se désengageant après la passe.

Temps de travail **1min, 1min30, 2min, 1min30, 1min**

Temps de repos entre les séries 30s durant lesquels on effectue autant de dizaine de sauts groupés que le ballon est tombé

Exercice 3 : Toujours 2 par 2

Avec un écartement d'une dizaine de mètres **effectuer des passes tendues EN EXTENSION** en réceptionnant le ballon en avançant puis en se désengageant après la passe.

Temps de travail **1min, 1min30, 2min, 1min30, 1min**

Temps de repos entre les séries **30s** durant lesquels on effectue autant de dizaine de sauts groupés que le ballon est tombé





SEANCE 14 :

suite de la suite

Musculation :

10 minutes

3x15 pompes, 3x15 Crunch, 3x15 Dips
(Cf p.13)

Gainage :

5 minutes

2 passages avec 2 min de
récupération entre les 2 séries

Retour au calme :

10 minutes

Marcher pieds nus tranquillement 5
min
Etirements passifs des membres
inférieurs (Cf Annexes) 5 min





SEANCE 14 : Travail de la passe

Temps estimé de la séance : environ 1 heure 50

Echauffement:

Déverrouillage des chaînes articulaires et musculaires

5 minutes

Étirements dynamiques des membres inférieurs (Cf Annexes)

Cardio :

Footing de 10 minutes

Jeu : Jeu libre

- Travail de PMA **3x8 minutes avec 4min de récupération** entre les séries
- **2 Équipes de 6 à 8 joueurs +2 GB**, chaque équipe se scinde en 2 groupes
 - Sur le 40x20
 - **Match de hand sans dribble**
- Changement d'équipe toutes les 30s.
- L'équipe porteuse de la balle au coup de sifflet du coach sort du terrain en transmettant le ballon à un des joueurs de son équipe qui rentre.
- Gage à déterminer pour l'équipe qui perd chaque manche

35 minutes

