

Préparation physique en Handball

La base de départ est un développement général avec 2 axes de travail :

- ▶ développement de la Vitesse Maximale Aérobie (base nécessaire avant un travail de vitesse, de puissance)

- ▶ développement des différents paramètres nécessaire à une condition physique optimale (détente, coordination, travail d'appuis, renforcement musculaire, ...).

Ce travail s'effectue sous forme de circuit-training et sur une base de travail d'endurance. Certains des ateliers qui le composent doivent être en rapport direct avec votre sport (phase de jeu, tir au but avec élan, etc....)

- ▶ Ce plan est sur 6 semaines avec 2 séances de physique/semaine.

- ▶ Semaine 1 :

- ▶ jour 1 : 30' footing

- ▶ jour 2 : 20' footing + 7x100m à 5" plus vite au 100m que la vitesse footing recup 100m footing

- ▶ jour 3 : 40' footing

- ▶ Semaine 2 :

- ▶ jour 1 : 30' footing + 7x100m recup 100m footing (vitesse idem +5")

- ▶ jour 2 : 15' footing + circuit-training : 30m slalom avec ballon + 30m footing + 30m sauts cloche pied en décalé (pied gauche-pied droit) + 30m footing + 30m vitesse avec slalom et changement de direction + 30m footing + 3 séries de abdos-gainage + retour au début du circuit et ainsi de suite. Il faut faire 2 séries de 7' de circuit-training entre les 2 séries récup.3' (hydratation-étirements)

- ▶ jour 3 : 40' footing

- ▶ Semaine 3 :

- ▶ jour 1 : 30' footing + 5x100m recup 100m footing + 3 X 50m même vitesse mais avec ballon en dribbel (vitesse idem +5")

- ▶ jour 2 : 15' footing + circuit-training : 30m avec ballon avec changement d'appuis + 30m footing + 30m sauts pieds joints par dessus des plots avec des hauteurs différentes + 30m footing + 30m vitesse avec slalom et changement de direction + 30m footing + 3 séries de abdos-gainage + retour au début du circuit et ainsi de suite. Il faut faire 2 séries de 8' de circuit-training entre les 2 séries récup.3' (hydratation-étirements)

- ▶ jour 3 : 40' footing

- ▶ Semaine 4 :

- ▶ jour 1 : 30' footing + 5x100m recup 100m footing + 5 X 50m même vitesse mais avec conduite de balle (vitesse idem +5")

- ▶ jour 2 : 15' footing + circuit-training : 30m slalom avec ballon et tir au but + 30m footing + 30m sauts cloche pied (droit-gauche)+ 30m footing + 30m vitesse avec slalom et changement de direction + 30m footing + 3 séries de abdos-gainage + retour au début du circuit et ainsi de suite. Il faut faire 3 séries de 6' de circuit-training entre les 2 séries récup.3' (hydratation-étirements)

- ▶ jour 3 : 40' footing

- ▶ Semaine 5 :

- ▶ jour 1 : 30' footing + 3x100m recup 100m footing + 10 X 50m même vitesse mais avec conduite de balle (vitesse idem +5")

- ▶ jour 2 : 15' footing + circuit-training : 100m par deux avec ballon, travail de passes + 50m footing + 30m sauts pieds joints par dessus des plots avec des hauteurs différentes + 30m footing + 30m vitesse avec slalom , changement de direction, prise d'appel et tir au but + 30m footing + 3 séries de abdos-gainage + retour au début du circuit et ainsi de suite. Il faut faire 3 séries de 8' de circuit-training entre les 2 séries récup.3' (hydratation-étirements)

- ▶ jour 3 : 40' footing

- ▶ Semaine 6 :

- ▶ jour 1 : 30' footing + 5x100m recup 100m footing + 10 X 50m même vitesse mais avec conduite de balle (vitesse idem +5")

- ▶ jour 2 : 15' footing + circuit-training : 100m slalom avec ballon, changement d'appui + 50m footing + 30m sauts pieds joints par dessus des plots avec des hauteurs différentes et finir par 2 cloche pied (droit-gauche) + 30m footing + 30m vitesse avec slalom , changement de direction et tir au but + 30m footing + 3 séries de abdos-gainage + retour au début du circuit et ainsi de suite. Il faut faire 2 séries de 12' de circuit-training entre les 2 séries récup.3' (hydratation-étirements)

- ▶ jour 3 : 40' footing