

Echauffement: avec balle (handball)

Balle au pied, avec un rythme donné par l'entraîneur

- droite – droite – gauche / gauche– gauche– droite
- intérieur – intérieur – extérieur / ext. – ext. – int.
- trouver un rythme soi-même

Dribbler avec deux balles différentes

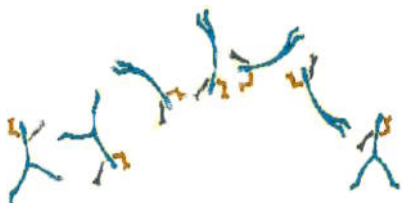
- idem, changement de balles
- idem, dribbler avec échanges de côté
- idem, dribbler avec une main

Deux balles différentes: dribbler avec 1 main, 1 balle au pied

- idem, marche accroupie
- idem, en reculant
- idem, changement de balles, du pied à la main et le contraire

Sans balle (gymnastique artistique)

- Sauts sur la jambe droite, le moins de sauts possibles pour une largeur de salle
- Idem, retour sur la jambe gauche, 1 largeur de salle
- Sur la jambe droite sauts en zigzag (plus difficile sur une surface molle, p.ex. bande de tapis), largeur de salle aller-retour
- Sauts à pieds joints (bonne technique), 1 largeur de salle
- Idem, sauts à pieds joints en reculant, 1 largeur de salle
- Sauts accroupis, 1 largeur de salle



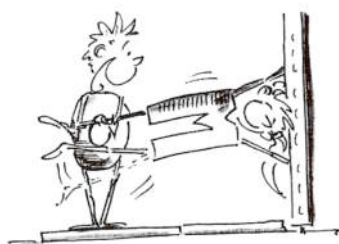
Renforcement musculaire

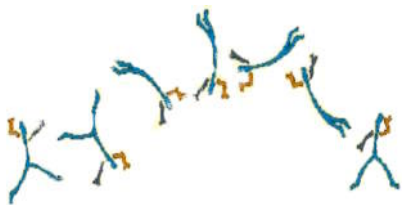
Individuel

- A quatre pattes, 1 largeur de salle
- Idem, appui dorsal sur les mains et sur les pieds, 1 largeur de salle
- Se déplacer en position assise gauche-droite-gauche-droite, 1 largeur de salle
- Idem, en même temps tirer et pousser avec les bras, 1 largeur de salle
- Jambes fermées, les lever, 10-12 répétitions
- Idem, jambes écartées, les lever, 10-12 répétitions
- Position ventrale, plier les genoux, lever le bassin, étendre les genoux à nouveau
- „Bateau“ sur le ventre, 5x, „bateau sur le dos, 5x, en alternance
- Position appui facial, mettre les bras en avant, ensuite les écarter

A deux

- Position appui facial, pousser en avant et en arrière
- Brouette en avant, 1 largeur de salle, changement de rôles
- Idem, en arrière, 1 largeur de salle, changement de rôles
- Appui renversé vers la paroi (monter à reculons contre la paroi) event. avec l'aide du partenaire
- Idem, appui renversé, mettre une main en extension
- „Drapeau“ aux espaliers, event. avec l'aide du partenaire





Circuit (postes de renforcement musculaire)

1 Sauts à la corde (jambes) +

- Sauts latéraux
- Sauts „Coréen“ (fermer les pieds en l'air)



2 Echanges avec cerceaux (tronc) ++(+)

- Passer la balle toujours en haut
- Passer le cerceau toujours en haut

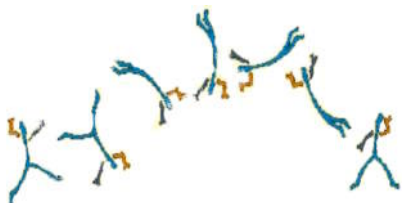


3 Ascenseur (bras) ++

- Se tirer en haut sur des bouts de tapis
- Se tenir au banc et se tirer en haut



+ facile ++ moyen +++ difficile



4 Butoir (jambes) +

- Se déplacer en avant-latéralement-en arrière avec une balle entre les deux
- Franchir une ligne en poussant le partenaire



5 Tronc d'arbre avec partenaire (tronc) +++

- Rouler le partenaire
- Ramer



6 Hallo Taxi (dos) ++

- Pousser le partenaire
- Utiliser le partenaire comme pierre de curling: déplacement précis et le plus loin possible



+ facile ++ moyen +++ difficile



7 Bataille des lézards (bras, tronc) +

- Toucher en position appui facial les mains de l'adversaire
- Jouer au „ciseaux-pierre-papier“



8 Course en galop (jambes) ++(+)

- Tirer le partenaire sur un tapis à travers la salle
- Idem, avec dribbles

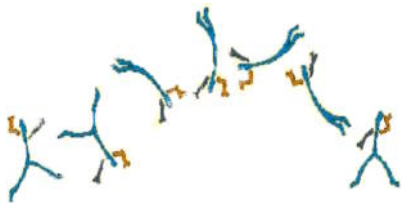


9 Araignée (bras, tronc) +++

- Les deux personnes sont à quatre pattes et essaient de lever le tronc
- Variante A) seulement une personne qui lève le tronc
- Variante B) les deux avec une jambe
- Variante C) les deux se lèvent au même temps



+ facile ++ moyen +++ difficile



10 Imitation (dos) +

- Montrer 5 différents mouvements depuis la position ventrale, le partenaire les imite
- P.ex. mouvements de la nage



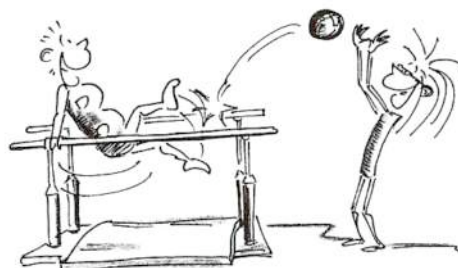
11 Jeu de cerceaux (jambes, bras, tronc) +

- Tirer l'adversaire dans un cerceau
- Idem, sur une jambe



12 Transport d'or (bras) ++

- Appui en avant à travers les barres parallèles
- Idem, serrer une balle entre les pieds



+ facile ++ moyen +++ difficile