

Leçon

Tir en suspension

Il n'est pas toujours évident de contourner une défense pour défier le gardien. Le tir en suspension, exercé dans cette leçon, ajoute une troisième dimension au jeu des attaquants et offre de nouvelles perspectives.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e à 9^e années

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux d'apprentissage: débutants à avancés

Niveaux de progression: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Connaître la technique du tir en suspension
- Etre capable d'appliquer la forme de base du tir en suspension dans le jeu

Consignes techniques – Tir en suspension

- Pas d'appui et appel sur la jambe gauche pour les droitiers
- Lever la jambe libre
- En l'air, rotation du haut du corps, amener l'épaule et le bras de tir vers l'arrière
- Tirer avec un mouvement rapide du haut du corps vers l'avant

Explication des symboles

△	Attaquant	▲	Cône de marquage	←	Tir
△	Attaquant avec le ballon	■	Caisson	○	Piquet
○	Défenseur	■	Tapis	○	Cerceau
■	Gardien	■	Banc suédois	■	Chariot de ballons

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Balle au banc Former six équipes (A-F). Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Un point est marqué lorsque les attaquants arrivent à passer le ballon au coéquipier, «le Roi», qui se tient sur un banc suédois retourné, sans que celui-ci ne tombe par terre. Celui qui a réussi la passe devient «Roi» à son tour. On joue selon les règles du handball.		4 bancs suédois ou couvercles de caisson, 2 ballons de handball
Partie principale	10' Parcours de tirs en suspension Après une double passe, prendre appui sur le premier banc, dribbler le ballon avant de retomber au sol, double passe, appui sur le deuxième banc et tir au but. Deux tirs au but par parcours. Plus facile: Monter sur le banc sans passe. Plus difficile: Appui sur la «mauvaise» jambe (voir «Consignes techniques»), soit pied d'appel droit pour un droitier, ou appui à pieds joints.		2 buts de handball ou gros tapis, 4 bancs ou couvercles de caisson, 1 ballon par attaquant
	10' Postes d'entraînement au tir en suspension Quatre postes: 1) Tir en suspension depuis un banc suédois 2) Tir en suspension après une feinte 3) Tir en suspension depuis un banc après une série de dribbles 4) Tir en suspension après une passe Un gardien par but. Plus facile: Mêmes exercices sans les bancs.		2 bancs suédois, 1 ballon par attaquant, 1 piquet
Retour au calme	15' Handball 4+1 On joue sur des petits terrains avec trois équipes: les équipes A et B de l'échauffement forment une équipe, C et D une autre, E et F la troisième. Les buts marqués en suspension comptent double.		1 ballon de handball, 3 couleurs de sautoirs

Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball, p. 36-37.