

Leçon

Tir de base

Le tir de base est la première technique à acquérir, puis à appliquer dans le jeu. Cette leçon lui est dédiée avec une attention particulière prêtée à la suite de pas et à l'appui sur la jambe au moment d'effectuer le tir.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e à 9^e années

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveau d'apprentissage: débutants

Niveaux de progression: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Connaître les fondamentaux du tir de base
- Appliquer le tir de base dans le jeu

Consignes techniques – Tir de base avec élan de trois pas

- Suite de pas pour un droitier: gauche-droite-gauche, avec un rythme long-court-long
- Pendant l'élan, effectuer une rotation du haut du corps, amener l'épaule de tir et le ballon vers l'arrière
- Coude à hauteur d'oreille, position de main derrière le ballon
- Tirer au but en appui sur la jambe effectuant le troisième pas

Explication des symboles

△ Attaquant	▲ Cône de marquage	← Tir
△ (avec ballon) 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' Le feu dans la maison Jeu sur six terrains en 2:2. L'équipe A essaie de toucher les cônes de marquage de l'équipe B. On joue en appliquant les règles de handball connues jusqu'à maintenant. L'équipe B essaie de faire de même de l'autre côté lorsqu'elle a conquis le ballon. On défend avec un défenseur et un gardien.		6 ballons de handball, 4 couleurs de sautoirs, 24 cônes de marquage ou quilles, marquage au sol (scotch) pour délimiter la zone de but et les lignes de touche
Partie principale	8' Tir de base contre le mur Former des paires. Le premier élève lance le ballon contre le mur en prenant un élan de trois pas, le second essaie de récupérer après le rebond. Plus facile: Raccourcir la distance jusqu'au mur. Plus difficile: Lancer avec la «mauvaise» main.		Un ballon par groupe de deux
	7' Tir de base dans un but Prendre un élan d'un, deux ou trois pas et lancer le ballon dans le but. Trois postes par demi-terrain. Plus facile: Tir de base sans élan. Plus difficile: Tir de base en appui sur la «mauvaise» jambe (voir «Consignes techniques»), évent. avec passe.		2 buts de handball ou gros tapis, 1 ballon par élève, 6 cônes de marquage pour marquer le départ de l'élan
Retour au calme	20' Handball 4+1 On joue sous la forme d'un petit tournoi à quatre équipes. Plan pour la 1 ^{re} mi-temps: • A contre B • C contre D Plan pour la 2 ^e mi-temps: • Perdant du match A:B contre perdant du match C:D • Gagnant du match A:B contre gagnant du match C:D Les buts marqués sur un tir de base comptent double.		1 ballon de handball, 4 couleurs de sautoirs

Source: Mattes, D. (2002). Handball à l'école. Berne: FSH Fédération suisse de handball, p. 28-29.