

Leçon

Tir d'arrière

Plus la défense est attentive, plus les situations de tir favorables sont rares. Au cours de cette leçon, les attaquants apprennent à tirer par-dessus un ou plusieurs adversaires.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré scolaire: 8^e et 9^e années

Tranche d'âge: 13-15 ans

Niveau d'apprentissage: avancés

Niveaux de progression: acquérir et appliquer

Objectif d'apprentissage

- Marquer un but par-dessus une défense passive

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	<p>10' Balle aux buts</p> <p>Former six équipes (A-F). Deux équipes jouent l'une contre l'autre dans une demi-salle. Chaque équipe protège son but (env. 4 m de large). Les attaquants essaient de passer le ballon en rebond à un coéquipier, ceci à travers les deux piquets adverses. On peut marquer de devant ou de derrière. Système du K.O., c'est-à-dire que l'équipe qui a reçu trois buts se retire et arbitre le jeu.</p> <p>Variante: Passe aller-retour = 1 point</p>		<p>3 couleurs de sautoirs, 2 ballons de handball, 4 sifflets, 8 piquets</p>
Partie principale	<p>20' Entraînement par postes</p> <p>Accent sur les tirs d'arrière</p> <p>Poste 1: Tir en suspension à pieds joints depuis un couvercle de caisson et par-dessus un élastique tendu.</p> <p>Poste 2: Tir en suspension par-dessus un gros tapis, avec élan sur un couvercle de caisson.</p> <p>Poste 3: Tir en suspension par-dessus un défensif passif, mains à hauteur de tête.</p> <p>Poste 4: Après une série de dribbles, feinte de corps puis tir au but.</p> <p>Poste 5: Variantes de tir (tir de base, tir en appui sur la «mauvaise» jambe, à pieds joints, sur la «mauvaise» jambe) par-dessus ou autour d'un caisson (voir «Consignes techniques»).</p> <p>Poste 6: Tir par-dessus deux défenseurs passifs.</p> <p>Un gardien dans chaque but. De son point de vue, le premier tir vient de gauche, le deuxième du milieu et le troisième de droite, etc.</p>		<p>2 buts de handball ou gros tapis, 2-4 montants de saut en hauteur avec élastique, 1-2 chariots de gros tapis, 2-4 couvercles de caisson, 1 ballon par attaquant</p>
Retour au calme	<p>15' Handball 4+1 jusqu'à 6+1 (selon grandeur du terrain)</p> <p>Former trois équipes en regroupant deux par deux les équipes de l'échauffement AB/CD/EF. Deux élèves au repos dirigent le jeu, deux autres comptabilisent les buts.</p>		<p>1 ballon de handball, 3 couleurs de sautoirs, 2 sifflets</p>