

Handball – Tirer: Vol plané

Le recours à un mini-trampoline permet de gagner de la hauteur et de tirer en extension. Cet exercice permet d'améliorer la tenue du corps en l'air pour mobiliser la force du bras.



Tir au point mort. Un mini-trampoline est placé devant la ligne des 6 mètres, un gros tapis dans la zone. L'élève s'élance, prend l'impulsion à deux pieds sur le mini-trampoline et tire lorsqu'il est au plus haut point.

Variante

Poser le dernier appui sur un banc ou un couvercle de caisson et sauter en extension.

Matériel: Mini-trampoline, gros tapis, banc ou couvercle de caisson

Source: Gautschi, R. (2006). Cahier pratique «mobile» 22/2006: Handball. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO