

Handball: 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.



[Leçon « Tir de base » \(pdf\)](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO