

Handball: Tirer avec précision

Marquer un but est le souhait de tout enfant. Ces exercices leur offrent une multitude de situations pour l'exaucer. Afin d'éviter tout accident, la priorité est donnée à la précision des tirs et non à la puissance.



Les techniques de tir en handball sont nombreuses et certaines fort spectaculaires. Le moyen didactique ci-dessous décrit le déroulement de trois tirs élémentaires.

→ [Conseils techniques: Tirer](#)

→ [Exercices: Tirer](#)

→ [Leçons: Tirer](#)

Qui dit tir, dit gardien! Alors que chez les plus jeunes on trouve encore souvent des volontaires pour garder les buts, le problème se pose de manière accrue chez les plus grands. De plus, les filles se portent rarement candidates. Les joueurs qui s'annoncent doivent bénéficier alors d'un entraînement qui leur permette d'acquérir les habiletés motrices spécifiques à cette tâche.

→ [Exercices et conseils techniques: Entraînement du gardien](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO