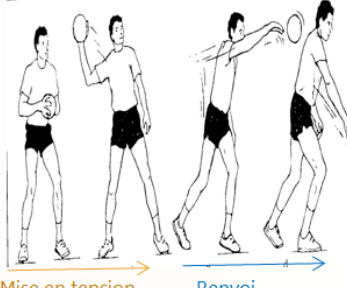
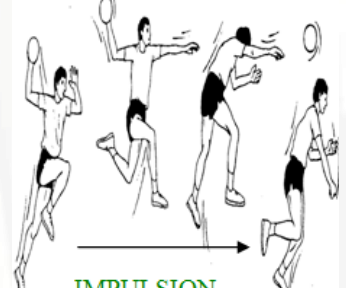



# FICHE TECHNIQUE HANDBALL: LE TIR

MICHAËL DELRIC

Fiche technique: Le tir				
<b>Définition</b>	C'est l'action de <b>marquer</b> caractérisée par un <b>duel avec le gardien de but</b> auquel s'ajoute parfois le défenseur :			
<b>Les types de Tirs</b>	<b>Le tir en appui</b>	<b>Le tir en suspension</b>		
		<b>Impulsion vers l'avant</b>	<b>Impulsion vers le haut</b>	
	Favorise la <b>puissance</b>  Favorise la <b>précision car station très stable.</b>  Risque de voir le défenseur intervenir  Diminution de l'incertitude	Permet de se <b>rapprocher</b> du but  Permet de <b>s'engager</b> dans un espace en <b>empêchant l'intervention</b> d'un défenseur  Risque de <b>se rapprocher trop</b> du gardien  Risque de <b>percussion</b> si le défenseur est bien placé	Permet de tirer <b>par-dessus</b> une défense  <b>Ajoute de l'incertitude</b> pour le gardien  Difficile de transformer sa course vers l'avant en <b>énergie vers le haut</b>	
<b>Gestuelle &amp;</b>	 Mise en tension → Renvoi	 IMPULSION	 I M P U L S I O N	
	<b>Critères de réalisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Avoir un écartement de pied suffisant pour résister à la chare défensive éventuelle.</li> <li>_Charger en descendant en flexion sur la jambe arrière. Le pied avant est orienté vers le but.</li> <li>_Le bras est placé en position armé, coude à la hauteur des yeux, poignet tourné vers l'arrière.</li> <li>_Inversion de ceinture en tirant sur le bas libre qui est préalablement orienté vers le but et terminer en transférant le poids de corps sur la jambe avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Etre en appui de force à la réception du ballon.</li> <li>_Rythme: "vite, lent, vite". Vite à la réception, lent en l'air pour regarder le gardien et le feinter, et vite pour tirer et prendre le gardien de vitesse.</li> <li>_A l'impulsion le genou libre monte en étant propulser vers l'avant pour équilibrer le tireur en l'air et le bras libre s'oriente vers le but.</li> <li>_Le bras porteur mon (coude haute des épaules minimum, poignet ouvert). Les épaules sont tournées.</li> </ul>	<b>Idem sauf que le genou monte vers le haut.</b>
<b>Phase de tir à</b>	Course d'élan	Impulsion	Suspension	Membre libre
	Appui de force.  Puissance.  Nb d'appuis.  Direction de la course.	Vers le haut, vers l'av, le côté...  Choisir le pied d'appel.  Appui simple ou double appel.	Prendre le temps de regarder et fixer le gardien.  Coordonner son action de tir.  Plan d'envoi.  On: Tire placé, tir vite, au traver, en contournement.  Haute fréquence visuelle ou basse fréquence.	Main libre et bras libre semi tendu face à la cage pour équilibre et protection.    Genou libre monter pour regrouper les 2 ceintures et créer une mise en tension.
<b>Travailler</b>	Ces 4 phases peuvent être travaillé à l'entraînement pour mettre <b>l'incertitude de l'impact</b> et de <b>désorganiser le placement du défenseur</b> . Il faut également amener la gestion de chute.			
<b>Critères de réussite</b>	<b>MARQUER</b> (ou bien se coordonner ou gérer les 2 phases du tir...)			