

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Handball : le tir en suspension  
**Autor:** Suter, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997081>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Handball: Le tir en suspension

Texte et étude:

Heinz Suter, EFGS Macolin

Collaboration:

Heinz Hofmann / Hans Huber / Ernst Züllig

Photogrammes: P. Battanta, EFGS

Photos: H. Lörtscher, EFGS

Traduction: G. Hefti

Le tir en suspension est, du point de vue statistique le tir le plus souvent employé au handball à 7. Alors qu'en 1972 les tirs bras cassés s'élevaient à 31 pour cent, la part des tirs exécutés en sautant dépassa les 54 pour cent. La conception du handball moderne tend vers une amélioration évidente des aptitudes physiques. On a tendance à toujours tirer plus fort, à toujours sauter plus haut. Dans le jeu offensif, les diverses formes de tir en suspension prennent ainsi encore plus d'importance.

Le tir en suspension, signifie pour nous: tirer en sautant. En sautant le joueur peut échapper à l'attaque du défenseur. D'autres avantages proviennent du départ retardé du tir, de l'augmentation de l'angle de tir et de la diminution de la distance par rapport au but. On peut différencier 4 phases dans le tir en suspension: élan — appel — suspension avec le tir — réception.

On peut trouver différentes applications du tir en suspension, selon la situation de jeu et la longueur de l'élan.

Tir en suspension:

- 1, 2 ou 3 pas d'élan
- appel sur les 2 jambes
- appel sur la «mauvaise» jambe
- en hauteur
- en longueur
- du côté du bras lanceur
- à l'opposé du bras lanceur
- avec diverses possibilités de conduire le bras
- combinaison avec d'autres genres de tir

Les deux tirs en suspension «classiques» sont:

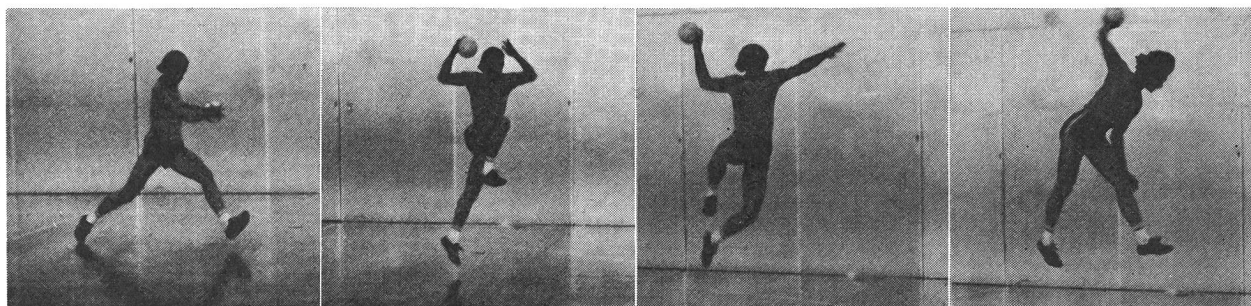
- le tir en suspension en hauteur
- le tir en suspension en longueur

## Le tir en suspension en hauteur

est un tir, exécuté en sautant, qui passe au-dessus des défenseurs. L'attaquant essaie, en sautant, de tirer au

but par-dessus les défenseurs. Les avantages de ce genre de tir sont:

le moment de surprise et vue masquée du gardien.

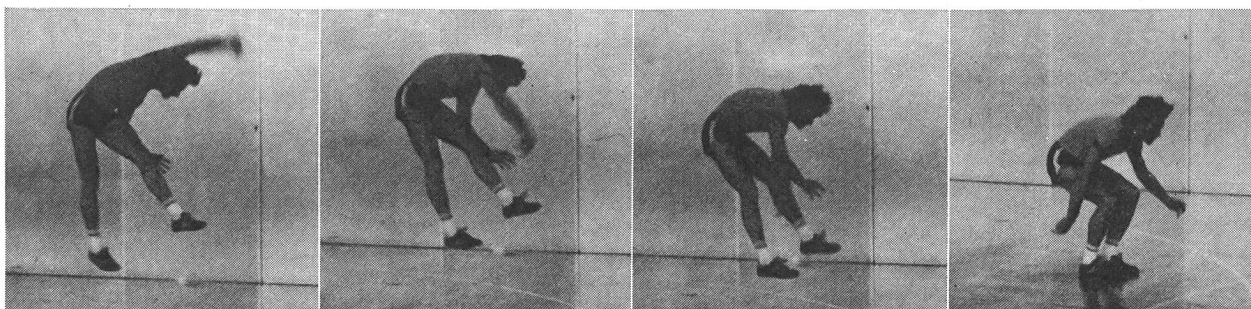


1

2

3

4



5

6

7

8

L'*élan*, exécuté selon la situation de jeu et la distance d'*élan*, avec 1 à 3 pas dans un rythme bien déterminé prépare l'appel. Il peut être effectué droit vers le but, obliquement ou en demi-cercle. Il dépend de la passe et de la position du défenseur. Le pied de la jambe d'appel est tourné en direction du but (comparable avec le saut en hauteur). Très souvent l'avant-dernier pas, pour un droitier la jambe droite, a un effet de freinage, pour poser la jambe gauche dans un espace le plus étroit possible, obliquement dans la direction du but.

Dans notre photogramme, l'*élan* du droitier s'effectue obliquement vers le but. L'appel a lieu sur la jambe gauche, le dernier pas étant plus long (image 1). L'impulsion puissante est dirigée vers le haut. La jambe d'*élan* est tirée vers la poitrine, le centre de gravité du corps restant au-dessus de la jambe d'appel. Le ballon est conduit, à l'aide du bras d'*élan*, le plus en arrière possible au-dessus de l'épaule (2). L'épaule du bras

lanceur est ramenée en arrière, l'épaule opposée étant dirigée vers l'avant.

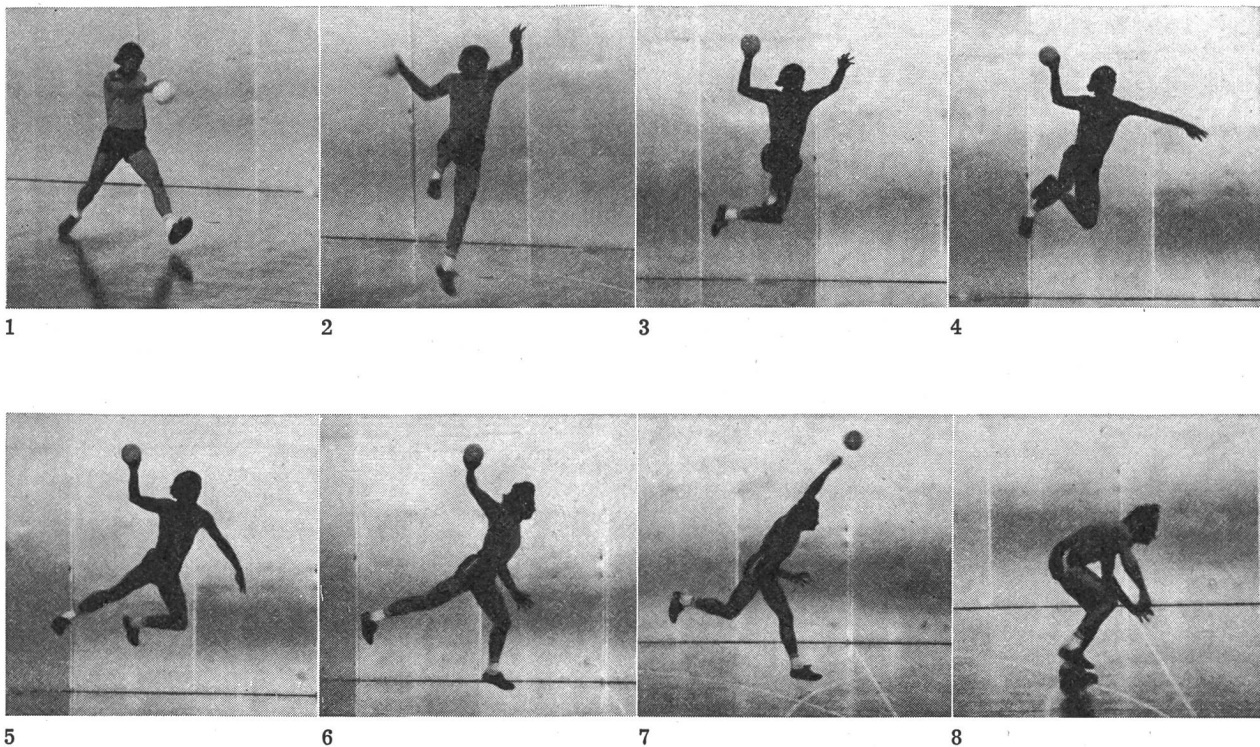
Lors de la *phase de suspension*, la jambe d'*élan* est conduite obliquement vers l'extérieur et contribue en même temps à maintenir le corps en équilibre dans l'air (3). Le tir a lieu au point culminant. L'épaule du bras lanceur, après avoir été armée est ramenée vers l'avant (4). Dans le tir en suspension en hauteur, ce mouvement vers l'avant n'est déclenché que de manière secondaire par une rotation. Lors du fouetté du bras, le buste se plie au niveau des hanches (5). Le mouvement «du couteau de poche» donne au ballon la pression nécessaire, mais la dernière force et la direction sont transmises au ballon par le poignet.

Après la passe, le corps se prépare à la *réception* (6, 7). La *réception* s'effectue sur les deux jambes, comparable à la *réception* du sauteur en longueur, ceci étant dû au petit gain d'espace en longueur et au mouvement du «couteau de poche» (8).

### Le tir en suspension en longueur

est un tir exécuté en sautant, dont le but est de se défaire de son défenseur et de diminuer la distance par rapport au but. Le tir peut être retardé jusqu'à la

*réception* du joueur au sol. L'ailier peut ainsi augmenter l'angle de tir par la direction du saut en longueur.



Lors de l'*élan*, il faut tenir compte de la règle des 3 pas. Selon la position d'attaque et de jeu, le joueur choisira la direction d'*élan* et de saut de telle manière qu'il puisse se trouver, lors du tir, dans l'angle le plus grand possible et le plus près du but. L'*élan* oblique (pour le constructeur) facilite l'armé tardif.

Dans le photogramme du tir en suspension en longueur, l'appel est identique à celui du tir en suspension en hauteur.

Lors de la *suspension*, le buste est penché vers l'avant, à gauche. Pendant la *suspension* en longueur — et en hauteur, le joueur exécute un pas, la jambe d'*élan* étant conduite vers l'arrière de manière extrême, pour

préparer la *réception* sur la jambe d'appel. L'épaule du bras lanceur est tournée vers l'arrière, le ballon étant toujours conduit après le passage du point de culmination (3, 4, 5). Cette épaule est tournée vers l'avant et déclenche ainsi le mouvement de rotation. Le buste est redressé (armé) et penché dans la direction contraire au tir (6). La rotation vers le haut de l'épaule du bras lanceur est facilitée et prépare ainsi des conditions de *réception* optimales.

Le tir ne s'effectue que juste avant la *réception* (7), la main devant accompagner le ballon le plus longtemps possible. La *réception* a lieu sur la jambe d'*élan* (8). L'autre jambe doit être ramenée rapidement, pour que le joueur puisse suivre sa course.

Fautes possibles:

1. Mauvaise jambe d'appel
2. Mauvaise position du pied
3. L'élan est trop vertical. L'épaule du bras lanceur doit ainsi être tirée trop en arrière.
4. Les pas d'élan sont trop longs ou le joueur piétine. La préparation au saut ne peut ainsi pas avoir lieu.
5. Engagement insuffisant de la jambe d'élan.
6. Le corps n'est pas suspendu en l'air, mais il est «assis»
7. Mauvaise coordination des mouvements saut-tir (armé du bras pour tirer)

Certaines conditions fondamentales sont nécessaires pour l'apprentissage du tir en suspension.

1. Maîtrise du tir avec ou sans foulée de blocage
2. Sentiment pour le rythme passe-tir
3. Détente: en course, s'élever sur une jambe (identique au saut en longueur, en hauteur)

Il faut donc apprendre analytiquement et globalement les 4 phases: l'élan — l'appel — la suspension et le tir — la réception, les entraîner et les améliorer. On obtiendra ainsi une transition harmonieuse entre les quatre phases.

### Exercices préparatoires

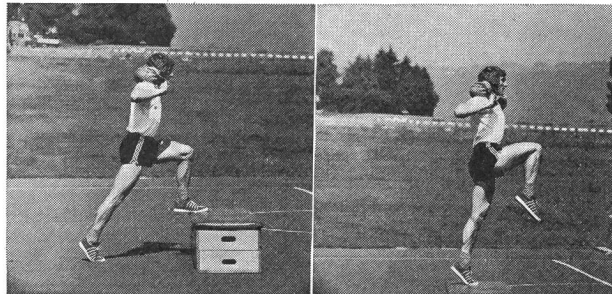
Exemples d'exercices pour le renforcement de la musculature

Sauter sur des tapis, par-dessus des haies, sur des caissons, dans des cerceaux.

- sauts de course continus
- sauts de grenouille continus
- sauter d'un objet surélevé, et se réceptionner sur une seule jambe
- possibilités de combinaisons

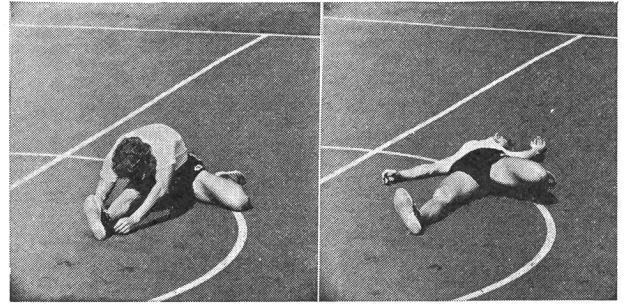


monter sur des obstacles (aussi avec des charges supplémentaires)

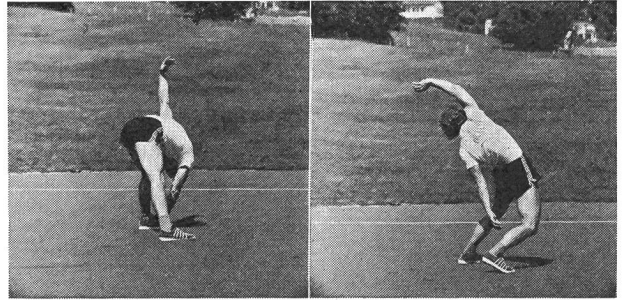


### Renforcement de la musculature scapulaire

- Gymnastique de renforcement pour la musculature dorsale et abdominale
- souplesse articulaire et musculaire de la colonne vertébrale en avant et en arrière.



- lancer, pousser, lancer avec rotation le ballon lourd, surtout en armant le corps (position dos cambré).
- Tir en mouvement, à hauteur de tête, avec le ballon plein: foulée de blocage, pas croisé en course.



### Ecole de rythme

Suites rythmiques de tous genres (aussi liées à l'école de saut) composées avec des pneus de vélo, des cerceaux, des cordes à sauter, etc.

D'abord laisser l'élève trouver lui-même le chemin; par la suite, prescrire le chemin (jambe gauche, droite).

3 terrains de course — 1 terrain de saut — 3 terrains de course

A partir du troisième pas, effectuer un petit saut



(l = gauche, r = droite)

A partir du troisième pas dans le cerceau, effectuer un saut un peu plus puissant.



A partir du troisième pas dans le cerceau, effectuer un saut plus long par-dessus le tapis.



Les élèves qui ne courent pas, frappent le rythme dans les mains.

Il faut éviter d'utiliser, lors des exercices précédents, de plus gros obstacles, (caissons, haies, cordes tendues etc.) par-dessus lesquels il faut sauter; sinon les élèves prennent l'habitude de plier les hanches (position assise dans l'air), ce qui n'est pas souhaitable lors du tir en suspension. Motiver davantage les élèves en les incitant à toucher des objets à haute portée (panneau de basketball, cercle du panier, corde).

## Exercices préparatoires (pour droitiers)

Ils se composent du perfectionnement de l'élan, selon le rythme de 3, sans ballon. Il faut être attentif au fait que le dernier pas est un peu plus allongé.

A partir du troisième pas dans le cerceau, effectuer un saut en hauteur pour toucher la corde.



A partir du troisième pas, effectuer un saut en hauteur pour toucher la corde, suivi d'une réception sur la jambe d'appel.



A partir du troisième pas, effectuer un grand saut en hauteur avec réception sur la jambe d'appel.



A partir du troisième pas, effectuer un saut, la main de lancer frappe la corde. Réception sur la jambe d'appel.



*Jeu: ballon par-dessus la corde*

passer en utilisant le tir en suspension, 1 à 2 pas d'élan



De la position de base:  
gauche - droite - gauche  
appel avec  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche et passe par-dessus la corde.

idem, la réception du ballon s'effectue en mouvement.

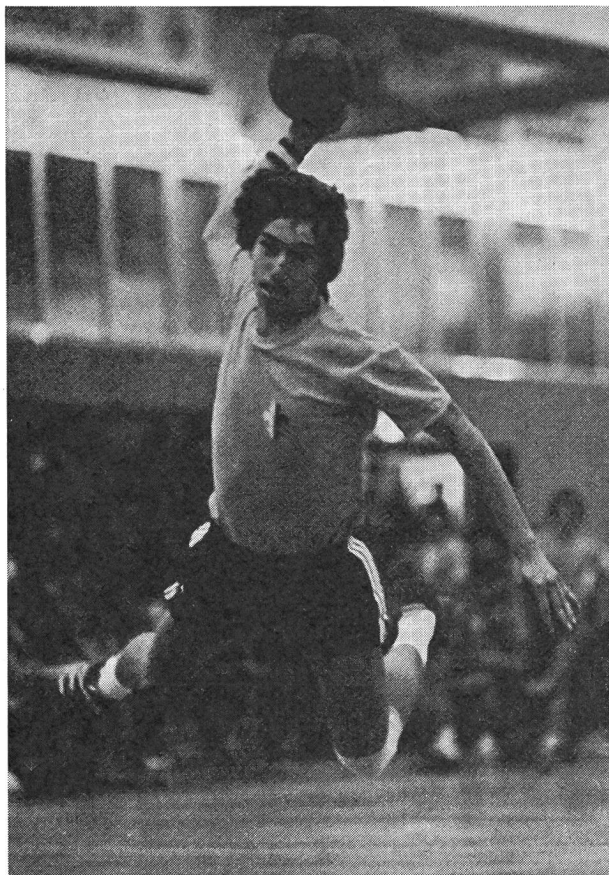
La réception du ballon s'effectue en l'air (petit saut), réception avec le ballon sur la jambe gauche, puis droite-gauche, appel etc.

*Suspension et tir*

Avant tout, élan oblique par rapport au but. Ici, il faut différencier entre:

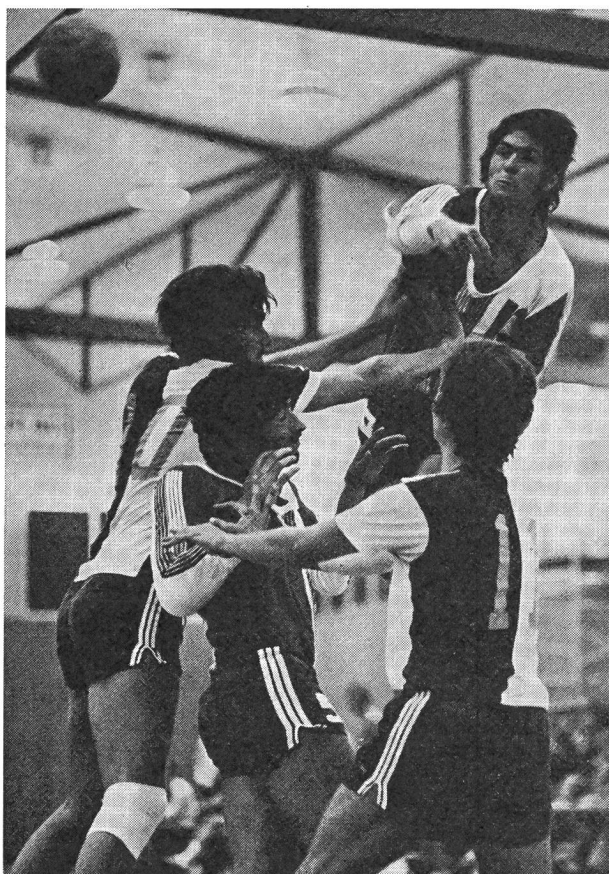
*le tir en suspension en longueur*

- pencher le buste vers l'avant, à gauche
- ramener la jambe extrêmement en arrière lors de la phase de suspension
- tirer après le point de culmination
- se réceptionner sur la jambe d'élan, poursuivre sa course.



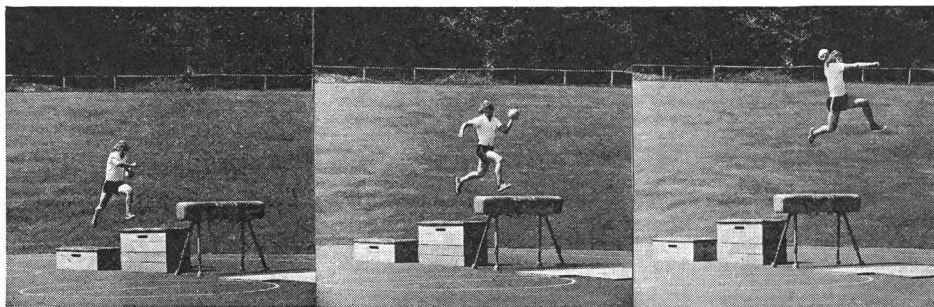
*et le tir en suspension en hauteur*

- peu de gain d'espace vers l'avant
- à l'armé du corps fait suite le mouvement du «couteau de poche»
- réception sur les 2 pieds



*Appel d'un petit tremplin*

Appel des «marches de l'escalier»



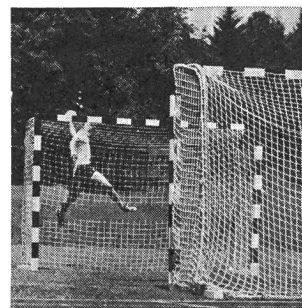
*Appel du mini-tramp*

Mais réception indispensable sur un tapis-mousse



*Tir en suspension par-dessus un second but*

Tirs de précision au but (ballon lourd, cerceau, tapis)



**Application**

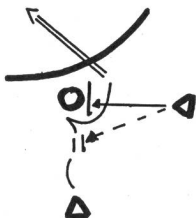
selon la situation de jeu et la place d'élan:

*tir en suspension en hauteur, tir en suspension en longueur*

*Tir en suspension après le dribble*

*Tir en suspension à partir d'un élan se rapprochant du ballon, s'éloignant du ballon, en ligne droite avec la passe*

*Tir en suspension après passe et blocage*



*Tir en suspension au-dessus de défenseurs passifs (mains levées au-dessus de la tête).*

Attention: la jambe d'élan doit être levée sur le côté (danger de blessure pour le défenseur)

*Tir en suspension avec 1 ou 2 pas d'élan (réception du ballon en mouvement et en l'air)*

*Tir en suspension après une feinte avec le ballon*

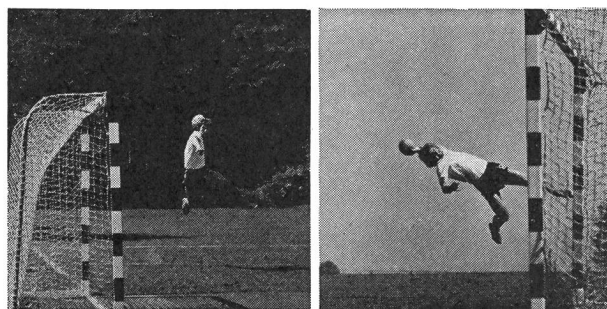
Position fondamentale — feinte à gauche (haut du corps) — déplacement du poids du corps sur la jambe droite, pas gauche, appel

*Tir en suspension au cercle*

*Tir en suspension à grande distance*



*Tir en suspension de l'aile*



*Feinter le tir en suspension — passer*

Possibilités de combinaisons avec d'autres genres de tir.

**Littérature**

Deutscher Handball-Bund Schulung des Hallenhandballs 1, 1972. Verlag Bartels und Wernitz

Freiburger Handballschule Lehrmappe «Internationale Freiburger Handballschule» 1975. Berz. Sport- und Trainingszentrum 87, Freiburg BRD

Käsler Horst Handball Band 32, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeszweziehung und des Sports

Mraz - Schädlich

Hallenhandball Teil 1: Zum Angriffsverhalten 1972. Verlag Bartels und Wernitz

Schweiz. Handball-Verband Handball Instruktorienkurs 1975. ETS Magglingen

Stein - Federhoff

Handball 1967. Sportverlag Berlin