

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:	34 (1977)
Heft:	9
 Artikel:	Le tir tombé
Autor:	Kern, Hansruedi
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997493

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: 12.01.2026

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



THÉORIE ET PRATIQUE

Le tir tombé

Adaptation: Heinz Suter, EFGS, Macolin

Texte: Hansruedi Kern, instructeur FSH, Beringen

Démonstration: Hans Huber, Zofingue, Urs Mühlethaler, Berne

Illustration: Hugo Lötscher, EFGS, Macolin

Traduction: N. Tamini

Le handball en salle moderne exige non seulement, de la part du joueur, qu'il soit puissant et doué d'une bonne détente, mobile et rapide dans le maniement du ballon, mais encore qu'il soit capable de tirer au but peu importe où il se trouve devant la ligne de surface de but. En outre, la pénétration plongeante à l'intérieur de ce secteur requiert de grandes qualités acrobatiques, de l'habileté, du courage, un sens prononcé du risque et de l'engagement et, aussi, une maîtrise technique optimale du ballon. Ce genre de tirs constitue, pour les joueurs, un des éléments clés du jeu de handball et, pour les spectateurs, un geste extrêmement spectaculaire. Il s'agit donc de faire valoir ces aspects auprès des jeunes joueurs et d'en tirer profit pour introduire, très tôt déjà, l'apprentissage de la technique élémentaire du tir tombé, technique que l'on perfectionnera en fonction des dispositions personnelles de chacun en particulier.

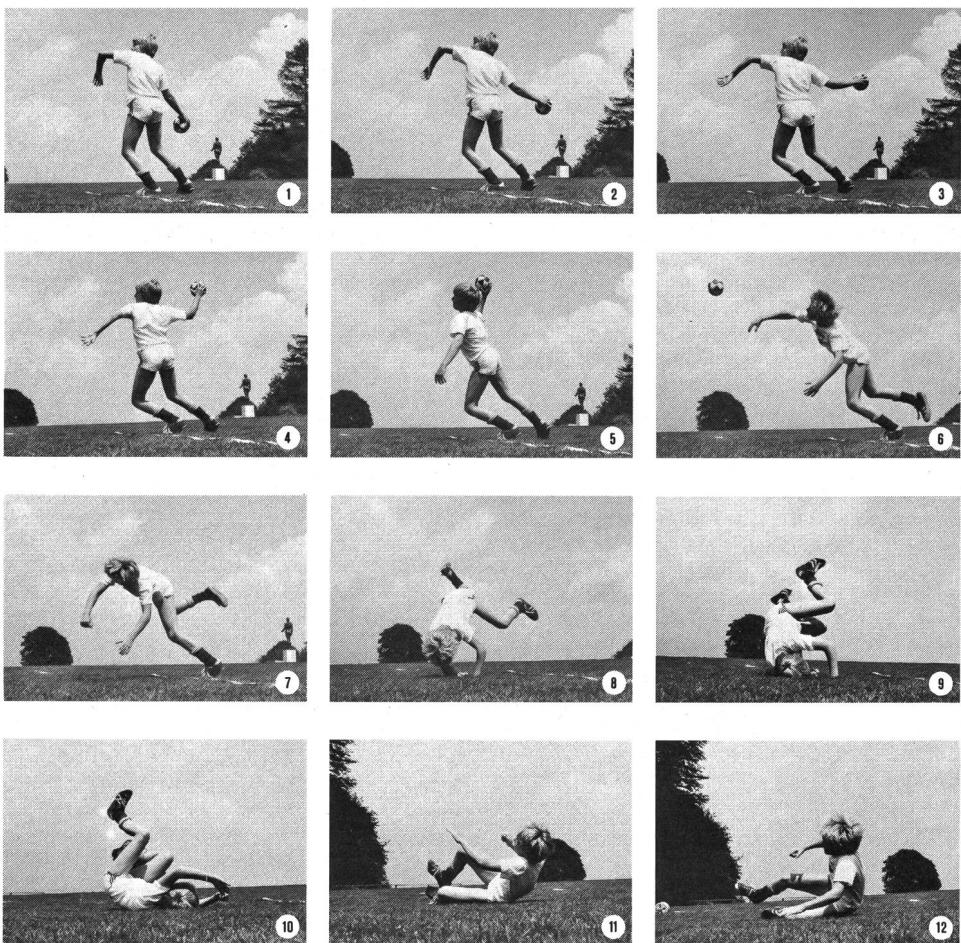
1. Le tir tombé en avant sans élan

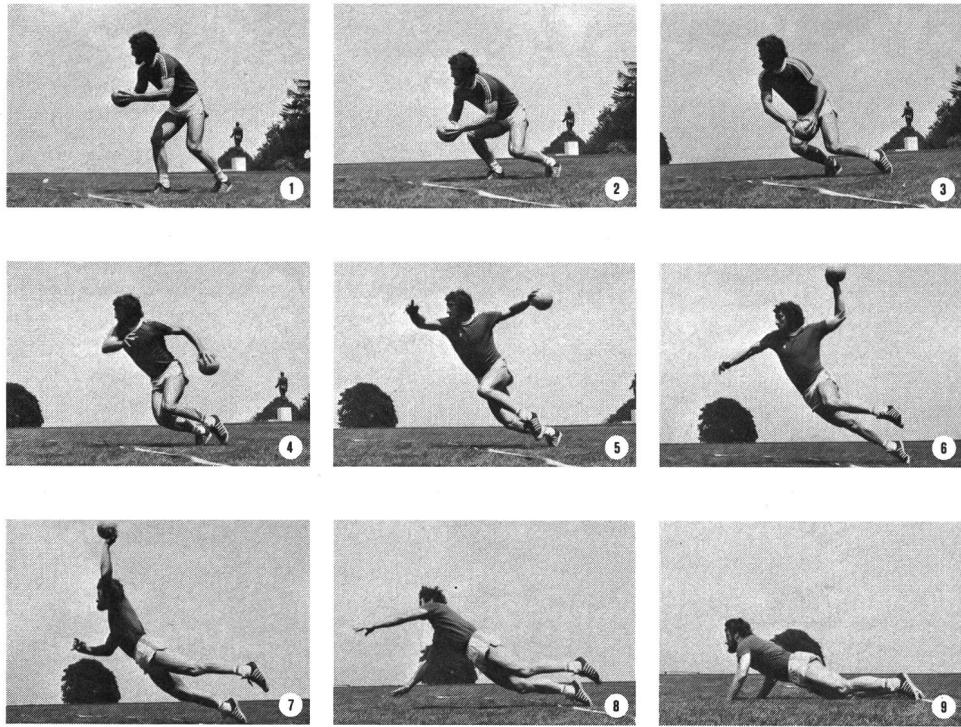
Dès le début, ce tir doit être exercé aussi bien de la main droite que de la main gauche. En fait, la plupart des joueurs sont potentiellement capables de l'exécuter. Si ce but n'est pas atteint, c'est, la plupart du temps, parce que son apprentissage n'a été fait que d'un seul côté. Le tir tombé, en particulier, n'est vraiment efficace que s'il peut être exécuté de l'une ou de l'autre main, car le joueur peut, ainsi, profiter de l'espace libre pour faire irruption à droite ou à gauche, ce qui pose un problème presque insoluble à son adversaire direct.

1.1 Déroulement du mouvement

Condition préalable: maîtriser le tir de base (à hauteur de tête)

Le tir tombé n'est rien d'autre qu'un tir de base exécuté, à hauteur de tête, pendant la chute. Durant cette action, le corps et le regard sont





dirigés vers le but. Un peu écartés, les pieds sont parallèles ou en fente légère, le plus avancé étant celui de la jambe opposée au bras lanceur. Pendant sa chute, le joueur exécute le tir à hauteur de tête en le décochant le plus tard possible. Il se reçoit, ensuite, sur les deux mains ou latéralement, corps tendu, du côté du bras de tir (droitier à droite). Tendus, eux aussi, les genoux ne touchent pas le sol.

1.2 Exercices préparatoires

L'un des buts essentiels des exercices préparatoires qui vont suivre est d'apprendre au débutant à ne plus avoir peur de «tomber». La «chute», considérée dans toutes les activités comme une maladresse aux conséquences plus ou moins désastreuses (douleurs, blessures), devient tout à coup un élément «voulu», puisqu'elle fait partie intégrante du jeu de handball. Le deuxième objectif – directement lié au premier, d'ailleurs – est d'enseigner au jeune joueur à tomber de façon si habile, même s'il est gêné par l'adversaire, qu'aucune suite désagréable ne puisse résulter de cette action.

a) Disposer un banc suédois dans le sens de la longueur; un tremplin, recouvert d'un tapis, repose par ses extrémités au sol et sur le banc: de la position accroupie, puis de la station, rouler en avant et en arrière sur le plan incliné

1.3 Suite d'exercices progressifs

Les exercices suivants se font d'abord sans ballon, pour que le joueur puisse se concentrer pleinement sur le déroulement des mouvements. En deuxième étape, on peut se servir d'une balle de tennis. Tout en continuant à porter toute son attention sur le mouvement, le joueur apprend déjà, ainsi, à garder la tête haute et à «viser» en passant la balle à un partenaire ou en cherchant à atteindre un but déterminé. On utilise alors le ballon pour la forme finale, introduisant très rapidement le tir au but proprement dit.

Lorsque l'entraînement comporte de longues séries de tirs tombés ou autres tirs au but, on utilisera des tapis pour amortir les chutes. Toutefois, tous les exercices préparatoires et toutes les formes de tirs au but doivent aussi être exécutés sur sol nu.

a) De la position à genoux: se laisser tomber en avant et se recevoir sur les mains



b) De l'appui renversé non tenu sur les mains (avec tapis): rouler en avant sur l'épaule et sur le dos. Cet exercice peut aussi se poursuivre par enchaînement si l'on dispose d'une piste de tapis

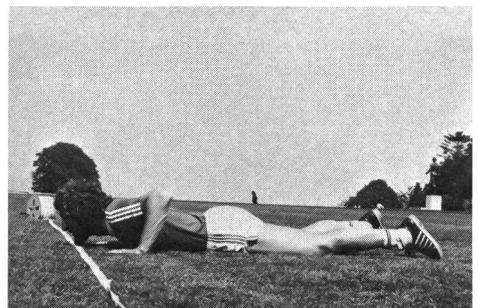
c) De la station: rouler en avant, puis en arrière, aussi par enchaînement si l'on dispose d'une piste de tapis

d) De la position à l'appui facial: rouler d'un côté, corps tendu, puis de l'autre après avoir repris la position de départ. Cet exercice peut aussi se poursuivre par enchaînement du même côté ou en alternant à droite et à gauche

e) De la position à l'appui facial: projeter un bras de côté en haut avant de le ramener énergiquement sous le corps en roulant sur le côté

Exécuter les exercices c à e sur des tapis jusqu'à ce que les joueurs aient appris à tomber en souplesse et avec agilité. Par la suite, on les répétera directement sur sol nu.

On peut procéder de deux façons bien distinctes dans l'enseignement de ces exercices. La première prévoit l'initiation de la «roulade» en avant et son entraînement jusqu'à maîtrise parfaite. Ceci fait, on procède de même avec la roulade de côté. La deuxième, par contre, propose l'initiation, puis l'entraînement tour à tour des deux mouvements.



b) De la position accroupie: extension du corps en avant obliquement vers le haut, puis réception sur les mains

c) De la station: tomber en avant, corps tendu, et se recevoir sur les mains

d) Comme l'exercice c mais, après réception, rouler de côté sur l'épaule. Exercer des deux côtés



2. Le tir plongé

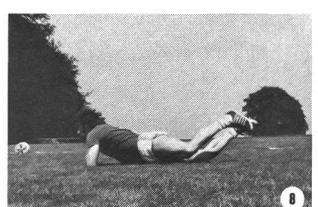
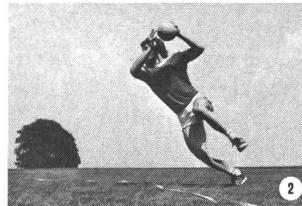
2.1 Déroulement du mouvement

Conditions préalables:

- tir en suspension en longueur
- tir tombé simple (voir point 1)

Le tir plongé est précédé d'une prise d'élan de 1 à 3 pas en avant, dans la direction du but. Lorsque la phase plongée a été engagée, la jambe opposée au bras lanceur déclenche une impulsion énergique à partir de la position fendue profonde. Le corps est ainsi propulsé

en extension et s'envole littéralement. En pénétrant, en l'air, à l'intérieur de la surface de but, l'attaquant et le ballon échappent mieux encore que lors d'un simple tir tombé à l'action défensive correcte de l'adversaire. Durant la phase aérienne, le joueur arme son tir (sans aller chercher trop loin) tout en observant la réaction du gardien, afin de bien placer le ballon. Le tir est décoché juste avant la réception. Celle-ci se fait comme s'il s'agissait d'un tir tombé simple, c'est-à-dire sur les mains ou en roulant sur le côté.



e) De la position de base profonde, pieds parallèles: extension du corps vers l'avant, se laisser tomber, se recevoir sur les mains et rouler sur le côté

f) Comme l'exercice e, mais en position fendue, pied opposé au bras lanceur avancé.

Fautes les plus courantes

- Par peur de la chute, le joueur expédie le ballon trop tôt, c'est-à-dire avant le «tombé»
- Son regard porte vers l'endroit où il va se recevoir et non pas vers le but
- L'épaule du bras lanceur n'accompagne pas suffisamment le tir
- Les genoux restent fléchis et frappent le sol à la réception.

1.4 Application

C'est surtout à partir de la ligne des 7 m que l'on exécute le tir tombé, lorsque le gardien ne peu pratiquement pas quitter l'encart de ses buts. Mais le joueur l'utilise aussi en position de pivot, de l'aile en particulier, lorsqu'il est «coincé» devant la ligne de surface de but ou qu'il n'a plus le droit de faire un pas. En tombant en avant, il s'arrache à son adversaire et à son action défensive. Dégagé, le bras lanceur trouve, en outre, la possibilité de prendre l'élan nécessaire au tir. Un dernier avantage de ce mouvement réside dans le fait que son auteur a le temps d'observer le gardien et de mieux prévoir quelle sera sa réaction.

2.2 Exercices préparatoires

a) Saut plongé roulé

- de la station légèrement accroupie: appel des deux jambes
- au terme d'un élan très court: appel des deux jambes
- au terme d'un élan très court: appel d'une seule jambe (exercer des deux côtés)
- appel d'une seule, puis des deux jambes en passant par-dessus un petit obstacle
- à partir d'un «minitrampoline»: appel des deux jambes et réception sur un tapis suffisamment épais.

b) Appel énergique, phase aérienne sûre et tranquille

- de la station accroupie: appel des deux jambes avec projection du corps en extension

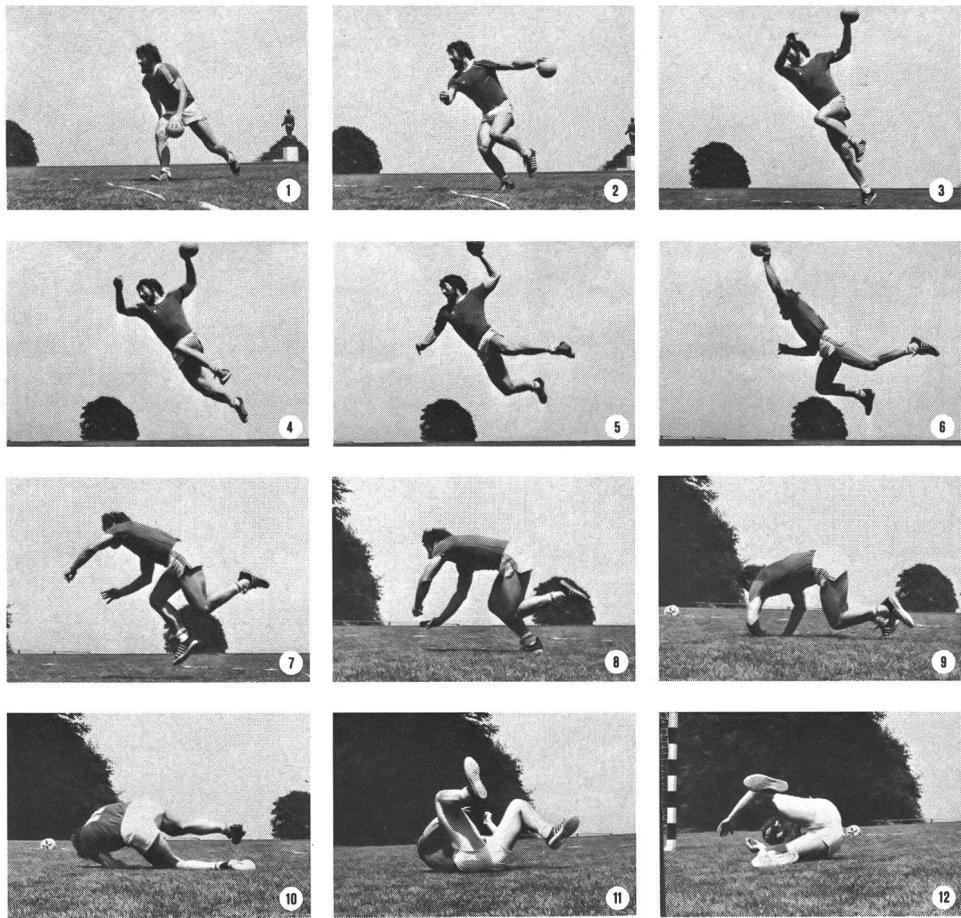
vers l'avant. Au terme d'une phase aérienne horizontale, réception sur les deux mains

- même exercice que ci-dessus, mais se recevoir sur les mains et rouler de côté par-dessus une épaule (exercer à droite et à gauche).

2.3 Suite d'exercices progressifs

- a) De la station accroupie, pieds parallèles: extension du corps obliquement vers l'avant, en prenant appel sur la jambe opposée au bras tireur. Le tir est décoché lorsque le corps est en position horizontale; le joueur se reçoit alors sur les deux mains et roule de côté par-dessus l'épaule du bras tireur

- b) A la station, le joueur se met en position de base profonde avant de se projeter en extension; suite comme à l'exercice précédent



c) De la station, pieds parallèles: le joueur prend 1, plus tard 2 puis 3 pas d'élan pour se placer en position fendue mi-élevée, jambe opposée au bras tireur avancée; de là: tir plongé

d) Tir plongé après prise d'élan et après avoir fait rebondir le ballon une fois au sol

e) Tir plongé sur passe latérale; exiger une grande détermination

f) Tir plongé avec recherche de précision: deux joueurs face à face; celui qui n'est pas en possession du ballon désigne, de la main, l'endroit où l'autre doit tirer. Ce signe est donné de plus en plus tard. Pour exercer les balles lobées

et les tirs entre les jambes, le partenaire court à la rencontre du tireur

g) Tir plongé avec gardien, à partir de tous les points possibles de la ligne de surface de but.

2.4 Application

- a) Le tir plongé s'effectue à partir de n'importe quel endroit de la ligne de surface de but (centre ou aile) en conclusion d'un démarrage en direction du but. Le plan frontal du corps et le regard sont dirigés dès le début vers le but
- b) Balle aérienne: le pivot se tient sur la ligne de surface de but, regard orienté en direction du but. Il plonge pratiquement au même instant, se saisit du ballon en l'air et tire aussitôt, c'est-à-dire avant d'être retombé au sol. Le joueur peut aussi «frapper» le ballon en direction du but (balle aérienne).

3. Tir tombé en pivotant

3.1 Déroulement du mouvement

Condition: maîtriser le tir plongé (voir point 2). Le joueur se tient en position de pivot, dos tourné au but. Par un démarrage bref et sec, il s'élance à la rencontre du constructeur ou se déplace le long de la ligne de surface de but. Après avoir réceptionné le ballon, il le serre contre lui pour le protéger et s'arrête en position fendue. Tournant toujours le dos au but, il s'abaisse par fléchissement des jambes tout en prenant garde de ne pas se diriger du côté du défenseur (faute d'attaquant). Il amorce alors une rotation en direction du but. Ce mouvement se fait sur la plante du pied, et non pas sur le talon. Le joueur évite, ainsi, d'empiéter sur la ligne.

Puis le corps part en extension, permettant l'impulsion nécessaire au tir plongé. Lors d'une extension rapide du tir tombé du «mauvais» côté, un mouvement de bascule en direction de la surface du but, suivi ou accompagné de la rotation sur la plante des pieds, peut précéder l'action finale.



Position de pivot

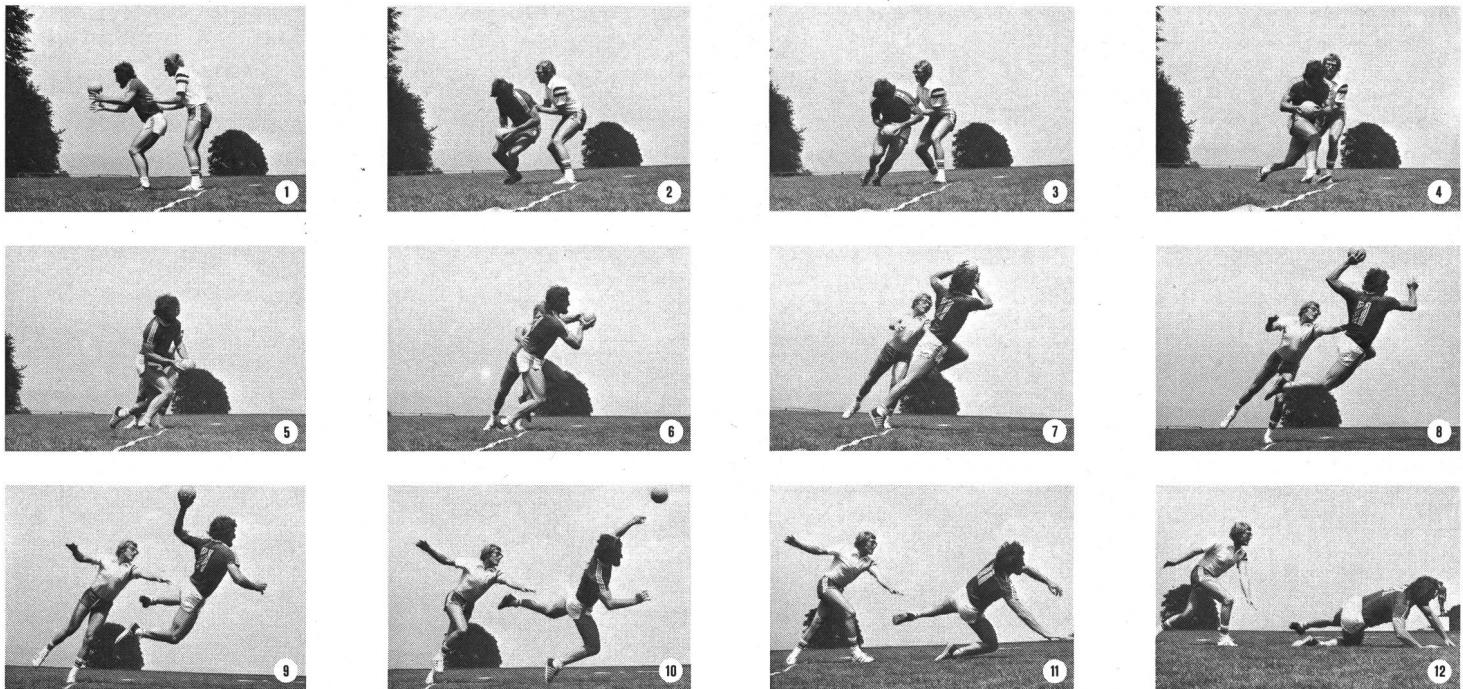


juste

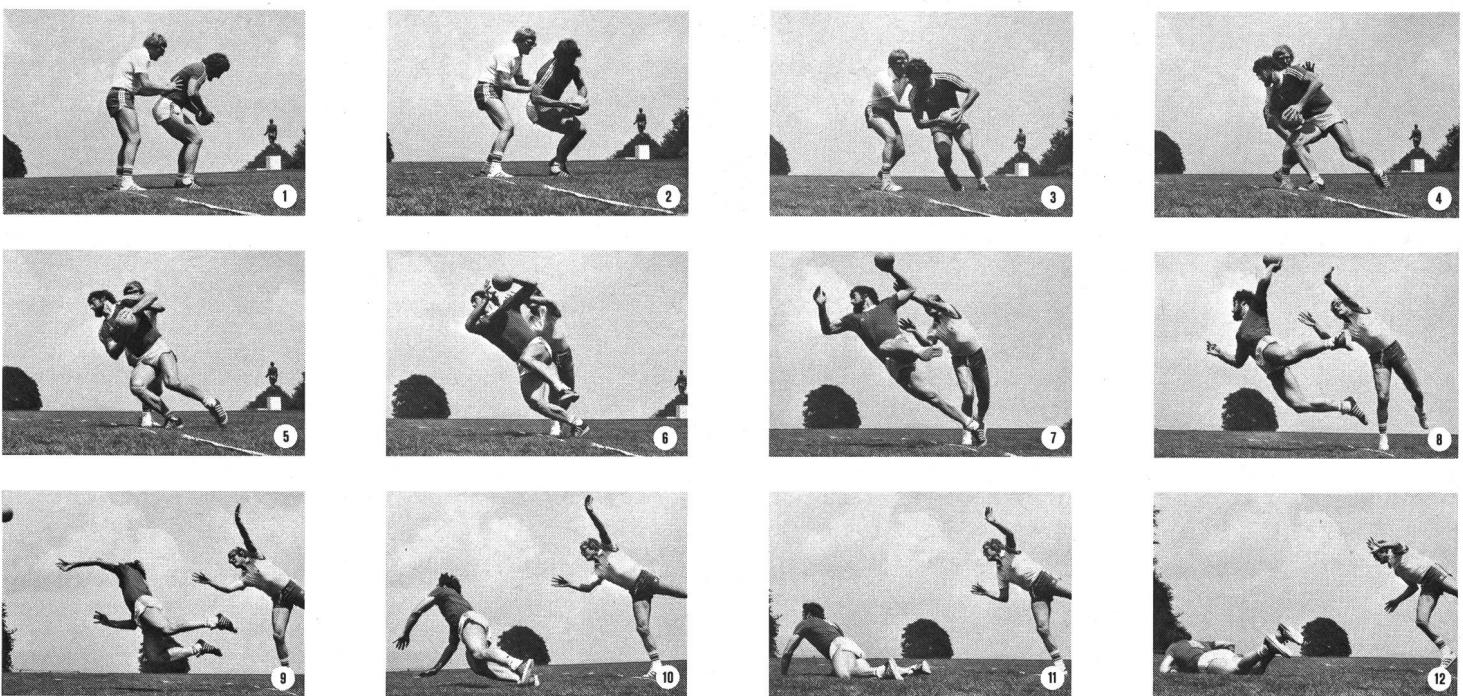


faux

Tir tombé en pivotant: rotation du côté du bras tireur



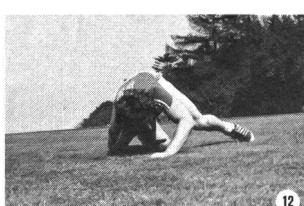
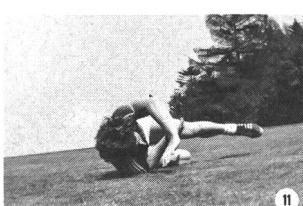
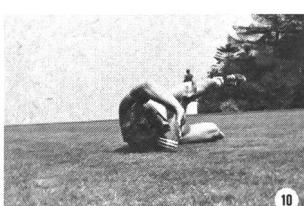
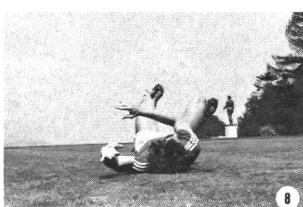
Tir tombé en pivotant: rotation du côté opposé au bras tireur



3.2 Exercices préparatoires

a) Démarrages – arrêts

- pas chassés de côté en suivant la ligne, puis arrêt en position fendue, pied extérieur ouvert à 90°. Aller et retour d'une marque à l'autre ou démarrage et arrêt à un signe
- d'un piquet à l'autre: démarriages – arrêts en position fendue (corps baissé)
- pour beaucoup de joueurs, le démarrage est plus facile s'il est précédé d'un léger sursaut (droite – gauche – droite)
- démarriages – arrêts en position fendue sur des distances plus ou moins longues. Aussi sous forme de compétition, d'un côté à l'autre du terrain
- deux constructeurs, chacun en possession d'un ballon, font des passes au pivot; celui-ci réceptionne et s'arrête en position fendue (voir 1er exercice). Il redonne le ballon et court de l'autre côté.



b) Rotation sur la plante du pied

- léger pas de course, arrêt en position de base, rotation de 180° sur la plante du pied extérieur (rotation à gauche sur le pied gauche)
 - léger pas de course, arrêt en position fendue, rotation de 180° sur la plante du pied avancé
 - tout en augmentant la cadence, à un signe: arrêt en position fendue, rotation, départ, arrêt, etc.
 - à un rythme identique à celui de la compétition, courir d'une ligne à l'autre: arrêt, rotation, départ, etc.
- Arrêt en position de base ou fendue. Limiter le concours au temps ou au nombre des parcours.

c) Tomber, se recevoir, rouler

- de la station, se laisser tomber en avant et se recevoir sur les mains
- comme ci-dessus mais, après s'être reçu, rouler par-dessus une épaule. Exécuter cet exercice des deux côtés

- position accroupie, dos tourné au tapis: tout en restant baissé, tourner de 180° sur la plante du pied, partir en extension, se recevoir sur les mains ou rouler par-dessus une épaule (genoux tendus). Tourner sur le pied intérieur, rouler par-dessus l'épaule droite, puis par-dessus l'épaule gauche.

3.3 Suite d'exercices progressifs

Le tir tombé en pivotant doit être travaillé avec un soin particulier, surtout s'il est exécuté du «mauvais» côté, car il requiert, dans ce cas, une véritable maîtrise acrobatique. La réception au sol peut se faire de trois façons différentes:

1. se recevoir sur les mains comme à l'appui facial
2. rouler par-dessus l'épaule du bras tireur
3. rouler par-dessus l'épaule opposée à celle du bras tireur

a) De la position accroupie, ballon en mains, dos tourné au tapis

- le droitier pivote de 180° du «bon» côté sur la plante du pied gauche, part en extension, tire et roule par-dessus l'épaule droite
- le droitier pivote du «mauvais» côté sur la plante du pied gauche, part en extension, tire de la main droite et roule par-dessus l'épaule droite

- b) Position de base, dos tourné au tapis, à quelques mètres de la paroi: le joueur se fait une passe à lui-même par rebond au mur, se met en position de base profonde, pivote et passe le ballon à un coéquipier

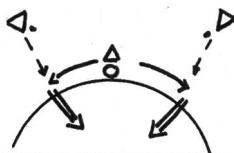
c) 1 pivot, 2 partenaires, 1 ballon



- d) A la station devant la ligne de surface de but, dos tourné au but: faire rebondir une fois le ballon au sol et, après 1 à 3 pas rapides et courts, pivoter en direction du but et tirer (avec gardien)

- e) Le joueur échappe au défenseur passif par un démarrage bref et sec, reçoit le ballon du constructeur et tire au but avec rapidité et décision

- f) Deux constructeurs, chacun en possession d'un ballon, 1 pivot, 1 défenseur passif: l'un ou l'autre des constructeurs passe le ballon dans l'espace libre, le pivot échappe au défenseur, prend le ballon et tire au but en pivotant.



Fautes les plus courantes

1. Rotation sur le talon, provoquant un empiétement sur la ligne de surface de but
2. Le ballon n'est pas suffisamment bien protégé contre le corps
3. Prise d'élan trop ample du bras tireur, permettant à l'adversaire de subtiliser le ballon par derrière
4. La trajectoire du plongeon effectué par le joueur est trop haute
5. Les joueurs n'observent pas le gardien avec une attention suffisante.

3.4 Application

Ce genre de tir est souvent pratiqué à partir du milieu de la ligne de surface de but lorsque le joueur, qui tourne le dos au but, jouit d'un espace libre suffisant – ou parvient à s'en créer par une feinte – pour se déplacer à gauche ou à droite. Simultanément à la passe adressée

par le constructeur, il échappe au défenseur en démarrant dans l'espace libre et tire aussitôt tout en pivotant.

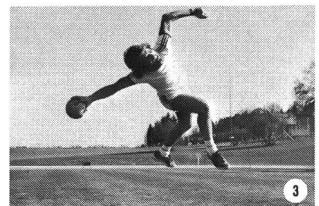
4. Tir plongé avec chute latérale

4.1 Tir plongé avec chute du côté du bras tireur

Déroulement du mouvement

Condition préalable: maîtriser le tir plongé

Le joueur prend un bref élan et parvient à la position fendue profonde. Tout en protégeant



Exercices préparatoires

- a) A l'aide de petits haltères, exercer le tir plongé avec chute latérale, bras tendu
- b) Même exercice, mais en exécutant le mouvement de tir devant le corps
- c) Reprendre les deux exercices précédents, mais en se servant d'un ballon plein et d'un ballon de handball

bien son ballon au creux du ventre, il passe, en se baissant, à côté du défenseur. Lorsqu'il se trouve derrière ce dernier, le bras tireur porte le ballon le plus loin possible du corps. L'impulsion donnée par le pied opposé au bras tireur est énergique et elle propulse le joueur profondément à l'intérieur de la surface de but. Ce dernier échappe ainsi à l'opposition correcte du défenseur. Le tir est suivi d'une roulade par-dessus l'épaule du bras lanceur. Il peut être comparé au tir latéral de base à hauteur de hanche pratiqué par le constructeur.

- d) Tir à hauteur de hanche, en sautant et en se servant d'un ballon plein et d'un ballon de handball.

Suite d'exercices progressifs

- a) Position à genoux, ballon tenu devant le corps: après un armé léger, porter le ballon latéralement le plus loin possible du côté du bras lanceur pour exécuter un tir tombé

Même exercice à la station, puis avec 1 à 3 pas d'élan



- b) Se servir d'une installation de saut en hauteur avec corde élastique: exécuter un plongeon horizontal sous la corde, corps tendu, et rouler par-dessus l'épaule du bras tireur

- c) Comme l'exercice précédent, mais avec un ballon. Le conserver le plus longtemps possible contre le corps et tirer dans la direction du plongeon

- d) Comme l'exercice précédent, mais tirer dans une direction perpendiculaire à celle du plongeon

e) De l'aile gauche, tirer en direction du but après avoir plongé sous le bras tendu d'un défenseur passif.

Application

Le tir plongé avec chute latérale du côté du bras tireur est exécuté de l'aile gauche par les droitiers. Le plongeon effectué dans la direction de la marque des 7 mètres permet d'améliorer davantage encore l'angle de tir. Le pivot central peut aussi l'utiliser avantageusement pour faire passer le ballon à côté du gardien, lorsque ce dernier sort de son but.

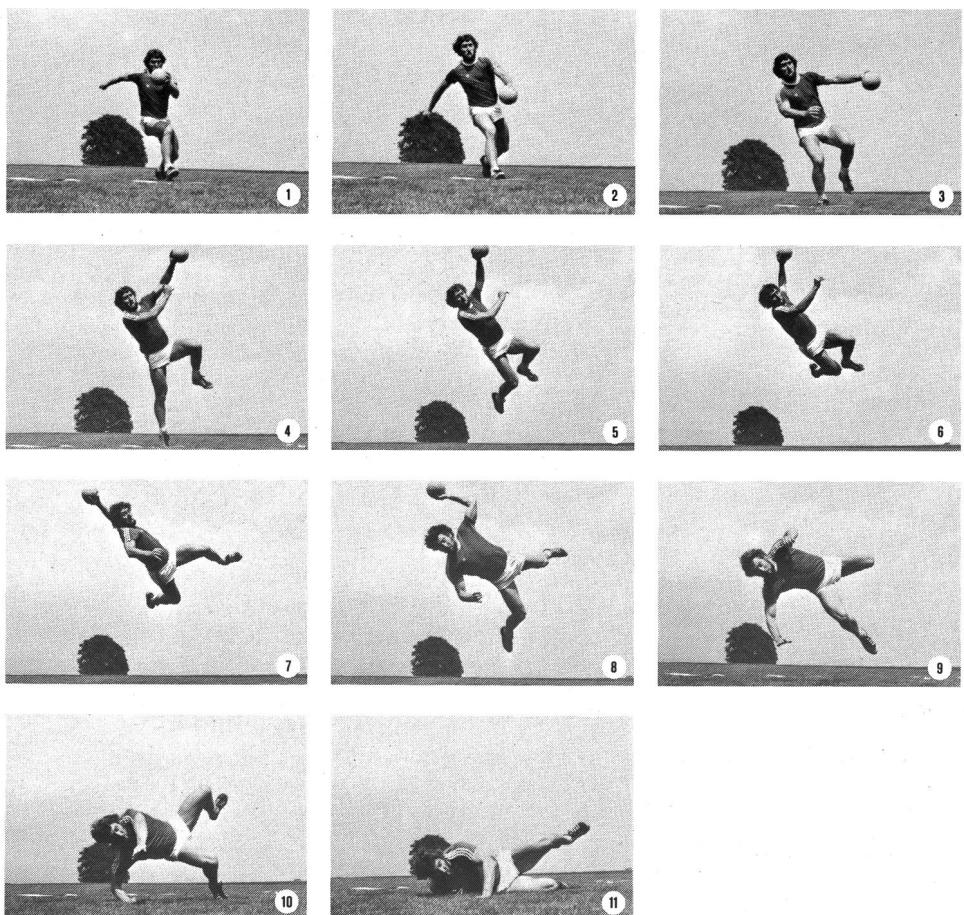
4.2 Tir plongé avec chute du côté opposé au bras tireur

Déroulement du mouvement

Condition préalable: maîtriser le tir plongé

Au terme d'un bref élan, le joueur prend appui sur la jambe du côté opposé à celui du bras tireur et plonge horizontalement et profondément à l'intérieur de la surface de son but. Il arme son tir le plus tard possible en ramenant le ballon derrière la tête, le bras formant un angle droit au coude. Le tir s'effectue (droitiers) du côté gauche de la tête. L'atterrissement se fait comme s'il s'agissait d'un tir plongé ordinaire.

Ce mouvement ressemble au tir désaxé du constructeur, à la différence toutefois que, lors d'un tir plongé avec chute latérale, le corps se «casse» beaucoup moins au niveau des hanches.



Exercices préparatoires

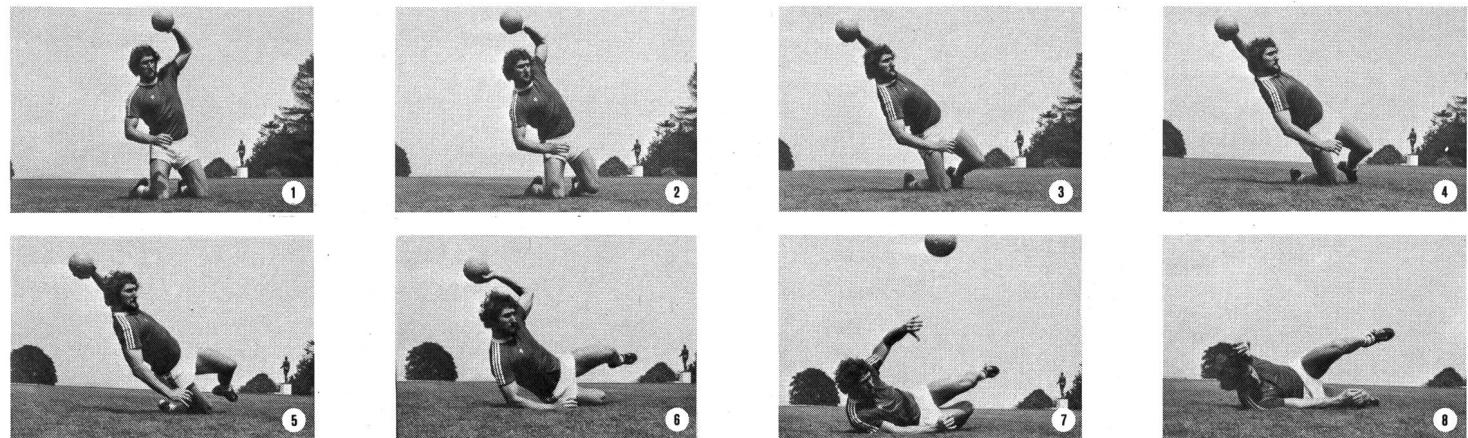
a) Position de base, bras (fléchi à angle droit au coude) au-dessus de la tête: sans bouger le

haut du corps, exécuter le mouvement de tir à l'aide d'haltères légers

b) Comme l'exercice précédent, mais à l'aide

d'un ballon plein et d'un ballon de handball

c) Position à genoux: mouvement de tir, puis rouler par-dessus l'épaule opposée.





Application

Le droitier exécutera ce genre de tir à partir de l'aile droite. De même que le tir plongé avec chute du côté du bras tireur, il sert à ouvrir l'angle de tir et complique l'intervention du défenseur.

Bibliographie

«Le handball à 7», par R. Ricard et J. Pinturault, Editions Bornemann, 15, rue de Tournon, Paris 6e – 1966.

«Handball», par H. Firat et N. Massano, Editions Amphora, 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris – 1977.

«Handball à 7», par J. Pinturault, Editions Bornemann, 15, rue de Tournon, Paris 6e – 1976.

«Le handball», par J.-F. Ferrarese et P. Pousset, Editions De Vecchi, Paris – 1977.

«Hallenhandball», Teil 1: Zum Angriffsverhalten, Mraz – Schädlich, Verlag Bartels & Wernitz, Berlin.

«Handball», Stein & Federhoff, Sportverlag Berlin.

«Internationale Freiburger Handballschule», Bezirkls. sportl. Trainingszentrum, 78 Freiburg im Breisgau.



M-fit-Drink

Le stimulant moderne avec concentré de myrtilles qui favorise la performance!

Lors d'activités sportives telles que la natation, le ski, le cyclisme, le tennis, l'aviron, l'alpinisme ou l'athlétisme, M-fit-Drink prévient les baisses de tonus (accompagnées d'une sensation de faim), ainsi que la diminution trop rapide de l'endurance physique.

Le concentré de myrtilles, ainsi que l'extrait de thé et de cola produisent un effet stimulant et tonifiant sur l'organisme.

En flacon de poche léger, in-
cassable et pratique
à emporter.

150 g **1.80**
(100 g = 1.20)



**NOUVEAU: maintenant aussi
en bouteille de recharge!**

En raison de la très forte demande, nous lançons maintenant une bouteille de recharge sur le marché.

De cette façon, le M-fit-Drink bénéficie d'un prix encore plus avantageux et les gens n'abandonneront plus les petits flacons vides dans la nature, mais les rempliront à nouveau.

1280 g **12.-**
(100 g = - 93.8)

En vente dans les principaux Marchés Migros.

MIGROS



Coupon

Je voudrais expérimenter l'Emulsion SPORT FIT MASSAGE. Veuillez m'envoyer gratuitement un échantillon ainsi que votre «ABC de massage»

Nom /Prénom:

PAGE:

NB / lieu :

A expédier à Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen.
Je joins Fr. —.40 en timbres-poste pour les frais
de port. JS