Tir en course libre

Handball • Collège 6e/5e • CA4

Objectif

Maîtriser le tir en mouvement

But

5 tirs cadrés sur 8 en course

Thème

Tirer avec précision face au gardien dans une situation simple

Organisation et rôles

Trio: tireur, gardien, observateur (note tirs); rotation à chaque série. — 12 élèves, dont 3 en action et 9 observateurs.

Sécurité

Respecter les zones, chute contrôlée en cas de contact.

Consigne

Course de 9 m, 3 appuis avant tir. +1 si le tir est cadré. 8 essais par joueur.

Critères de réalisation

- Respect des 3 appuis
- Armer le bras en course
- Regard fixé sur la cible

Critère de réussite

≥ 5 tirs cadrés sur 8

Matériel

1 cage, 8 ballons, plots pour course

Variables de différenciation

- Distance 7–9 m
- Course droite/oblique
- Essais 6–10