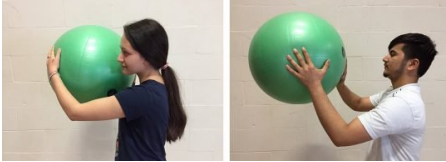


Poull Ball: Technique de tir

Les caractéristiques du ballon – gros et léger, donc facile à manier – et de la cible – grande, donc facile à atteindre – rendent ce jeu particulier. Peu de prérequis sont ainsi nécessaires pour tirer avec succès.



Il existe toutefois un geste plus approprié pour être en même temps puissant et précis. La main forte doit être placée derrière le ballon à hauteur d'épaule et l'autre main à l'avant (voir ill. de gauche). Cette position permet de maintenir le ballon en équilibre et d'avoir une bonne vision du jeu. Si les deux mains sont positionnées des deux côtés du

ballon (voir ill. de droite), le joueur devra déplacer le ballon latéralement pour voir la cible et les partenaires démarqués. Dans cette position, son tir manquera de puissance et surtout de précision.

Source: François Poull, inventeur du Poull Ball et enseignant d'éducation physique à l'Institut Saint-Joseph de Trois-Ponts (Belgique)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO