Waterpolo – Techniques de balle: Tir en raquette

Même s'il convient de l'apprendre et de l'exercer à l'entraînement pour améliorer les qualités de coordination et le sens de la balle, le tir en raquette n'est que très rarement utilisé dans le waterpolo moderne.

Le tir en raquette est, comme le tir en piston, davantage un mouvement de poussée que de lancer. Tout en nageant le crawl, le joueur soulève légèrement le ballon avec la main qui ne lancera pas et le pousse en direction du but avec la main de lancer. L'important est que le coude soit au-dessus de l'eau.

Si cette technique a un avantage, à savoir l'effet de surprise, elle comporte toutefois aussi un inconvénient, notamment la qualité aléatoire de l'exécution et le manque de précision en cas d'effort physique important.

Source: Benjamin Redder, Sirko Roehl, Heinz Weber, Martin Weissleder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO