

Waterpolo – Techniques de balle: Tir en revers

Vu que les tirs depuis le centre sont plutôt effectués dos au but et sous une grande pression de l'adversaire, des variantes de tir spécialement adaptées à cette position ont vu le jour.

Cette variante est plus souvent utilisée lorsque le défenseur défend sur le coup droit. Contrairement aux variantes de tir sur le coup droit, la main n'est pas sous le ballon mais dessus, le pouce tourné vers le bas.

Le bras est en même temps légèrement fléchi. Il s'ensuit alors une rotation explosive des hanches vers l'arrière accompagnée d'un mouvement du bras en arrière.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO