

Waterpolo – Techniques de balle: Tir direct

Les joueurs de waterpolo marquent la plupart des buts par un tir direct. Cette technique, d'une importance primordiale, devrait donc être apprise en premier.

Le déroulement du mouvement est identique à celui qui consiste à attraper et à passer le ballon.

Le sportif se hisse hors de l'eau en pagayant et en rétropédalant. Le bras de tir n'est donc pas freiné par la résistance de l'eau. Il en résulte, avec un engagement simultané de la musculature du tronc, des vitesses de tir plus élevées pour un effort moindre.

Déroulement de mouvement du tir effectué par une athlète.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO