

Waterpolo – Techniques de balle: Bras roulé

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.

Si l'arrière pointe se trouve derrière le centre ou sur son revers, le joueur privilégiera le bras roulé.

Le centre ramasse alors le ballon par-dessous devant lui, le bras légèrement fléchi, et le lance en coup droit avec une vrille explosive du haut du corps en direction du but. Chaque centre devrait apprendre ce mouvement le plus tôt possible.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO