mobilesport.ch

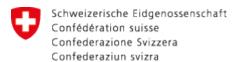
Waterpolo - Techniques de balle: Tir couché

Le joueur utilise cette technique lorsqu'il se retrouve en contre en difficulté devant le but dans un angle défavorable (p. ex. droitiers depuis la droite).

Le mouvement ressemble dans une large mesure à celui du tir en coup droit Même si le joueur lance le ballon en position couchée, et non par-dessus ou devant la tête, à plat sur l'eau à l'aide d'un tir en revers au premier poteau.

Le changement de direction est rendu possible par un battement de jambes énergique et l'accompagnement du bras non porteur.

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



Office fédéral du sport OFSPO