

# 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**