Tchoukball: Tir à 45°

Le tir à 45° est le tir de base au tchoukball. C'est souvent celui que l'on apprend en premier.

Tir en première zone (illustration gauche): L'angle de la course d'élan varie entre 30° et 45°.

Tir en deuxième zone (illustration droite): L'angle de la course d'élan est de 45° ou plus.

Tir en première et deuxième zones: Le ballon est tenu aux ¾ de la hauteur du bras tendu vers le haut.

Tir en première zone: Le corps est face au cadre. Le ballon est lâché entre la tête et la poitrine. L'impact a lieu au milieu ou dans la partie supérieure du cadre.

Tir en deuxième zone: Le bras effectue une torsion afin que la paume de la main se retrouve face au cadre au

moment de lâcher le ballon.

Tir en première et deuxième zone: La réception du saut s'effectue à mi-distance du cadre et de la zone.

Différences techniques entre l'aile droite et l'aile gauche

Selon qu'il effectue un tir depuis l'aile droite ou l'aile gauche, le joueur devra modifier certains éléments dans sa technique de tir pour viser la même cible. La trajectoire du ballon devant être identique entre le lâcher du ballon et le filet, il faut donc adapter principalement la course d'élan, le mouvement du bras/du poignet ainsi que la position du corps.

Un gaucher venant de la gauche utilise la même technique de base qu'un droitier venant de la droite et inversement. Il est possible de visionner les vidéos ci-dessus avec un miroir afin de se représenter exactement le mouvement technique depuis l'aile opposée.

Source: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Comprendre et enseigner. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO