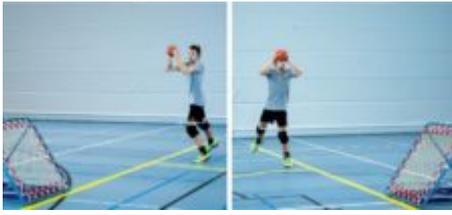


## Tchoukball: Tir à 70°

Ce tir permet d'obtenir un angle qui ne correspond pas à l'angle de la course d'élan. L'évolution de ce tir peut amener l'angle jusqu'à 90° ou plus.

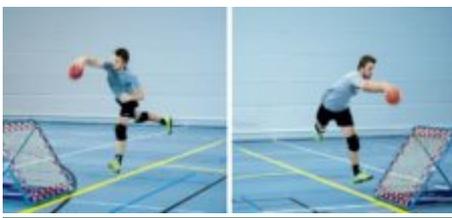


La course d'élan peut se situer entre 60° et le long de la ligne.

Le saut est haut.



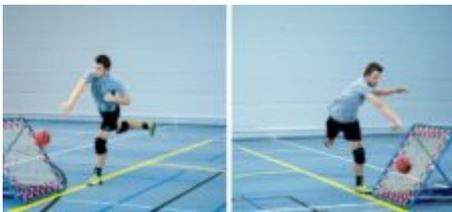
Le corps se penche vers l'avant.



Le lâcher du ballon se fait avec un bras en extension, à la hauteur du torse.

Le ballon suit une trajectoire du haut vers le bas.

L'impact du ballon se situe au milieu du filet.



La réception du saut est proche du cadre et de la ligne de fond.

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

La technique de base reste la même. C'est surtout la profondeur du tir (rebond en 1<sup>re</sup> ou en 2<sup>e</sup> zone de défense)

qui peut être modifiée. En effet, lorsqu'un droitier vient depuis l'aile gauche et inversement, l'angle avec lequel le ballon vient frapper le filet sera proche de  $90^\circ$ . Le ballon rebondira plutôt en 2<sup>e</sup> zone. Pour atteindre la 1<sup>re</sup> zone, la prise d'élan est près de la ligne de fond.



- En noir: le ballon arrive sur le filet presque de face (avec un angle proche de  $90^\circ$ ). Le ballon va retomber en 2<sup>e</sup> zone de défense.
- En orange: le ballon arrive sur le filet avec un angle bien plus faible, le ballon va retomber en 1<sup>re</sup> zone.

---

### Comment augmenter l'angle de mon tir?

Les tirs à  $70^\circ$ , à  $80^\circ$ , à  $90^\circ$  et à  $100^\circ$  sont tous effectués avec la même technique de base. L'amélioration de la technique permet d'augmenter progressivement l'angle de tir.

- S'assurer que le pied d'appel soit le plus près possible de la zone interdite.
- Fléchir le torse au niveau des hanches pour l'amener vers l'avant.
- Effectuer une extension maximale du bras et de l'avant-bras vers l'avant.
- Utiliser le poignet, la main et les doigts pour accentuer la trajectoire verticale du ballon avant l'impact sur le filet.
- Utiliser le poignet, la main et les doigts pour donner un effet «retour du ballon vers soi» avant l'impact sur le filet.
- L'angle du tir est plus grand lorsque l'impact du ballon sur le filet se situe dans le coin inférieur près du tireur.
- La réception du saut se fait de plus en plus près du cadre, voire devant.

---

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