

# Tchoukball: Tir à 90°

**C'est le perfectionnement de la technique du tir à 70°, combiné avec de bonnes aptitudes physiques (longueur du saut), qui permet d'effectuer des tirs à 80°, 90° et 100°.**

---

La course d'élan se situe entre 60° et la ligne de fond.

Le saut est long.

Le torse est incliné vers l'avant (les épaules plongent vers le filet).

Le poignet se casse et les doigts ramènent le ballon vers soi. Le lâcher du ballon se fait avec un bras à la hauteur du torse, au point le plus haut du saut en extension.

Le ballon suit une trajectoire de haut en bas avec un effet de «retour» vers le tireur.

L'impact du ballon se situe dans le coin inférieur du filet proche du tireur.

La réception du saut est proche ou devant le cadre.

---

## 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.

Pour le tir effectué avec la main gauche depuis l'aile droite, il est possible de visionner la vidéo ci-dessus avec un miroir afin de se représenter exactement le mouvement technique.

---

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