

Tchoukball: Tir à 30°

La technique du tir à 30° se caractérise par un mouvement de l'avant-bras passant devant et à la hauteur des hanches. Il ne peut se faire qu'avec le bras droit depuis l'aile droite et le bras gauche depuis l'aile gauche.



La course d'élan suit plus ou moins les 30°.

Dans l'élan, avant l'impulsion du saut, le joueur effectue une rotation du corps pour que ses hanches soient parallèles au filet.



Lors de l'extension, les hanches et les épaules sont parallèles au filet.

Le ballon est maintenu à une hauteur située entre les hanches et la poitrine.

Le saut est haut et court.



Le lancer se fait par le côté.

La trajectoire du ballon est presque horizontale ou légèrement descendante.

Le point d'impact du ballon sur le filet se situe dans le coin supérieur près du tireur.



Le joueur utilise la main et les doigts pour donner l'impulsion au ballon.

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

Comme indiqué ci-dessus, ce tir ne peut se faire qu'avec la main droite depuis l'aile droite et la main gauche depuis l'aile gauche.

Pour que le tir à 30° se rapproche du 0° , le ballon doit être « lancé » avec une trajectoire tangente à la partie supérieure du filet. Ainsi le ballon se trouve « à l'extérieur » du terrain au moment du lâcher. La prise d'élan ne se fait pas en direction du filet comme pour tous les autres tirs. Une grande décontraction des muscles, surtout de la ceinture scapulaire, est nécessaire. Les hanches et les épaules sont parallèles au filet. Lors du lâcher, il n'y a pas de rotation du corps. Seul le bras passe devant le corps. La réception du saut se fait proche de la ligne de fond ou même à l'extérieur de la zone interdite à côté du cadre.

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