

Les 4 étapes biomécaniques du tir

<http://coachbob.free.fr>

Vincent Chetail



Contact main-balle chez le débutant

1

Flexion des membres inférieurs



2

Armer

Contact main-balle chez l'expert

3

Extension des membres inférieurs



Les pieds quittent le sol

4

Finition avec les membres supérieurs, notamment le poignet

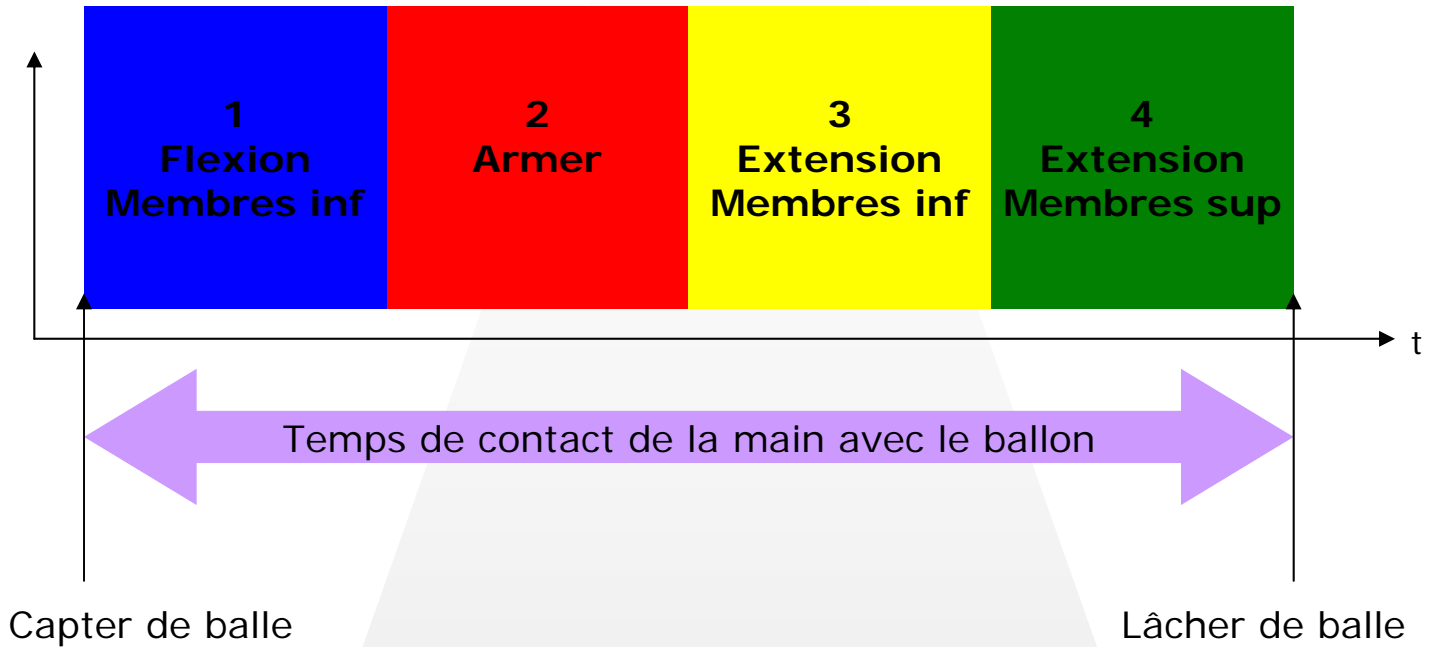
Lâcher de la balle



Photos : www.fortitudo.it

Débutant

Le débutant effectue les actions les une après les autres, et même certaines fois avec un temps d'attente entre chaque action.



Expert

L'expert effectue les actions des membres inférieurs et supérieurs dans le même temps. Il est aussi capable d'anticiper le tir par la flexion des jambes et l'armer préalable à la réception de la balle.

