

### **Note sur les shoots :**

On parle d'un gaucher (ou left), lorsque vous tenez votre crosse à deux mains, si votre palette est à gauche, vous êtes gaucher, comme la majorité des joueurs de hockey.

## **Les techniques de shoot : LE SLAPSHOT ou TIR FRAPPÉ**

**Le slapshot ou tir frappé :** Tir puissant de grande amplitude.

- il faut avoir de bons appuis, jambes fléchies. La crosse est tenue légèrement plus large que la largeur de vos épaules. (photo 1)
- Le joueur est de profile ou de  $\frac{3}{4}$  par rapport à la cible. (photo 2)
- Il s'agit là aussi d'un transfert de poids de corps d'arrière en avant.
- Le palet sera légèrement avancé par rapport au joueur. Cependant, chacun aura son propre repère. (photo 2)
- On arme la crosse à mi hauteur. (photo 2)
- On frappe légèrement devant le palet (2 à 5 cm), ce qui fera claquer votre crosse au sol. (photo 3)
- Ce mouvement est rapide. Au moment de l'impact il faut tenir fermement sa crosse. (photos 4 & 5)

### **Note :**

- Regardez toujours votre cible.
- Imaginez lorsque vous frapper votre palet, que vous donnez un coup de hache !
- Jambe d'appuie lors du tir, jambe droite pour un gaucher. (voir photos)
- N'armez pas votre crosse au dessus de la ligne d'épaule. C'est inutile !
- Tir tout en puissance, profitable aux « gros bras ».

