

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 LANCER BALAYÉ

Le lancer balayé :

- Phase de préparation. Le joueur est de profil par rapport à la cible. Le palet est dans la base de la palette et ce à tout moment de ce tir. (photo 1)
- Le joueur arme le lancé en amenant la crosse en arrière. Le poids de son corps est à 70% en arrière. Le palet est bien dans la base de la palette. (photos 2 et 4)
- On effectue le tir en « balayant » le sol. Il se passe un transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant. Il y aura donc une rotation du corps provoquée par ce mouvement. Ce transfert de poids brutal fera que vous vous trouverez en équilibre sur une jambe. L'autre jambe servira d'effet « balancier » pour maintenir cet équilibre. La jambe d'appui doit être la droite si vous êtes gaucher. (photos 3 et 5)

Note :

- Ne pivotez pas votre corps avant de tirer, c'est le mouvement qui le fera tourner.
- Regardez toujours votre cible.
- Toujours gardez votre palet en contact dans la palette.
- Ce mouvement est rapide. Pensez à bien balayer le sol.
- Tir précis car on peut modifier sa trajectoire jusqu'au dernier moment avant de lâcher le palet de sa palette.

