






Types de tir

	TIR DU POIGNET	TIR ACCOMPAGNÉ	TIR BALAYÉ	TIR FRAPPÉ	SLAP-SHOT
					
Critères	Mouvement/impulsion à partir du poignet	Phase d'élan au sol, la balle en contact avec la palette	Phase d'élan au sol avant de frapper la balle	Contact avec la balle lors du tir, sans contact préalable de la canne au sol	Pression transmise lors du tir par l'impact de la canne au sol juste devant la balle
Technique	<ul style="list-style-type: none"> › Préparation courte › Pression sur la canne › Mouvement dynamique du poignet › Pas de rotation du corps 	<ul style="list-style-type: none"> › Début de l'élan en arrière du corps › Phase d'élan/accélération › Rotation du corps › Pression sur la canne › Tir: palette perpendiculaire au but › Transfert du poids du corps vers la cible › Fin de mouvement: palette orientée vers le but 	<ul style="list-style-type: none"> › Mouvement de glisse de la palette sur le sol lors de l'élan › Centre de gravité bas › Jambe d'appui dirigée vers le but › Pression sur la canne › Accélération en direction du but › Transfert du poids du corps vers l'avant › Corps orienté vers le but 	<ul style="list-style-type: none"> › Poids sur l'arrière du corps lors de l'élan › Bras inférieur presque tendu › Rotation du corps (épaules, hanches) › Poids transféré sur la jambe avant › Mouvement final contrôlé 	<ul style="list-style-type: none"> › Phase d'élan aérienne › Centre de gravité bas › Jambe d'appui dirigée vers le but › Contact au sol, palette perpendiculaire au but › Pression sur la canne › Epaule au-dessus de la balle lors de la frappe › Rotation du corps (hanches) › Transfert du poids du corps vers l'avant
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> › Peu d'espace et de temps requis › Effet de surprise (pas d'approche) › Sans contact visuel avec la balle 	<ul style="list-style-type: none"> › Contrôle/couverture de la balle › Tir en mouvement › Précis 	<ul style="list-style-type: none"> › Pas de canne haute au début et à la fin du mouvement › Puissant et précis 	<ul style="list-style-type: none"> › Puissant 	<ul style="list-style-type: none"> › Puissant
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> › Peu puissant 	<ul style="list-style-type: none"> › Temps et espace requis › Prévisible (pour l'adversaire) 	<ul style="list-style-type: none"> › Beaucoup d'espace et de temps requis 	<ul style="list-style-type: none"> › Temps et espace requis › Phase d'élan › Timing 	<ul style="list-style-type: none"> › Phase d'élan › Timing
Position du corps	› Variable	› Différenciée, variable	› Centre de gravité bas	› Centre de gravité au-dessus de la balle	› Centre de gravité bas
Prise	› Variable	› Variable (moyenne)	› Large	› Etroite	› Etroite
Position de la balle	› Variable	<ul style="list-style-type: none"> › Près de la jambe d'appui › Derrière le pied avant 	› Près du pied avant	<ul style="list-style-type: none"> › Près du pied avant › Demi-pas 	› Balle frappée à hauteur du pied avant
Point d'impact avec la palette	› Milieu à partie avant	› Partie avant	› Milieu	› Milieu à partie arrière	› Milieu à partie avant
Applications	<ul style="list-style-type: none"> › Distance courte › En course 	<ul style="list-style-type: none"> › Partout › En course 	<ul style="list-style-type: none"> › Tirs à distance › Tirs directs 	<ul style="list-style-type: none"> › Distance courte et moyenne › Tirs directs 	<ul style="list-style-type: none"> › Tirs à distance › Tirs directs
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> › Accompagné › Frappé 	<ul style="list-style-type: none"> › En rotation › Près du corps › Loin du corps › Feinte › Phase d'élan courte ou longue › Revers 	<ul style="list-style-type: none"> › Phase d'élan courte ou longue › Revers 	<ul style="list-style-type: none"> › Volée › Revers 	