

LES TECHNIQUES DE TIRS

Que vous fassiez péter un tir en revers, du poignet ou un classique slap, ou encore un snap, vous pouvez considérer ce qui va suivre comme les clés pour faire un tir puissant, plus rapide et plus précis.

Par contre, si vous cherchez un article vous donnant l'ABC des tirs, vous vous trompez de page.

Mais ne pensez pas que cela soit facile, car comme le reste cela demande beaucoup de pratique pour rendre ces trucs habituels.

Il y a 4 éléments majeurs qui ont besoin d'être appris et travaillés si vous voulez avoir un super tir :

POSITION DE LA RONDELLE

TRANSFERT DE POIDS

VITESSE DU MOUVEMENT

SUIVI DE LA TRAJECTOIRE

LE TIR POIGNET (WRIST SHOT)

Au commencement du tir le poids de votre corps doit être sur la jambe arrière, puis transférez le sur votre jambe avant au fur et à mesure de votre tir (*vous voyez le topo, humm?*)

La rondelle doit glisser de l'arrière de la palette vers l'extrémité dans le même temps que la crosse va de l'arrière vers l'avant.

TIR SLAP

Vous devez percuter la rondelle avec le milieu de la palette, tenez très fermement la crosse avec vos deux mains. Notez bien, la courbure de la crosse donnée par la puissance quand la crosse entre en contact avec la rondelle.

Position de la rondelle

La première chose à piger est que , comme au golf, la rondelle doit être à une

position différente en fonction du tir à effectuer.

Dans le cas du tir poignet:

Au départ, la rondelle est légèrement en arrière de la jambe arrière et dans la palette près de l'angle palette-manche de la crosse.

Dans le cas du slap:

La rondelle est environ 5 cms en arrière de la jambe avant et est percutée au milieu de la palette. *(avant de dire "non c'est pas ça" , lisez bien le paragraphe sur le transfert de poids).*

Dans le cas du snap:

La rondelle est 20 cms *(donc plus en arrière que le pour le slap)* en arrière de la jambe avant et est percutée à 8 cms de l'extrémité de la palette *(donc plutôt par l'avant de la palette).*

La position de la rondelle ne doit pas être prise à la légère, vous pouvez avoir compris et maîtrisé tous les autres aspects du tir et n'être pas encore capable de tirer correctement uniquement à cause de la mauvaise position de la rondelle par rapport à votre corps.

Transfert du poids

C'est le secret du GROS TIR. Plus vous arriverez à transférer de poids de votre corps vers votre cross et donc dans la rondelle et plus votre tir sera puissant.

C'est donc le transfert de poids du corps dans l'ensemble bras-cross-rondelle qui donne l'énergie du tir, et pas autre chose!

Au départ votre poids est positionné à moitié sur chaque jambe dans une position stable, les genoux au dessus de vos pieds et votre poitrine au dessus de vos genoux, la tête et le torse étant tourné vers l'avant en haut.

Quand vous armez le tir, lors de la montée de la crosse vers l'arrière, bras plié, votre poids doit suivre de façon à ce que votre corps s'éloigne de la cible *(la rondelle)* Au moment où votre cross est au sommet, votre poids doit être à 75% sur la jambe la plus éloigné de la rondelle *(si vous êtes à l'arrêt de profil, c'est la jambe arrière; si vous déboulez pleine course de face vers le goal, c'est votre jambe extérieure).*

Une fois que vous avez commencé votre mouvement vers la rondelle, vous devez transférer rapidement votre poids vers la jambe la plus proche de la rondelle. Si vous avez correctement effectué le mouvement, 100% de votre poids est sur votre jambe avant et votre jambe arrière va naturellement se lever en arrière pour contrebalancer le transfert de poids. *(si c'est vous qui décidez de l'action de lever votre jambe arrière, cela indique que votre transfert de poids n'est pas fait à 100%)*

TIR DE REVERS

C'est le plus difficile des tirs, ce tir vous prendra au moins 50% du temps global

pour le maîtriser. Soyez patient, suivez toutes les instructions pas à pas et bossez!.

vitesse du mouvement

La vitesse des mains et de la crosse est la prochaine étape que vous devez maîtriser pour avoir un tir monstrueux.

Premièrement, vous devez avoir des abdominaux, 50 à 100 pompes par jour devraient être correctes. Vous devez aussi vous muscler les avant bras et les mains. En résumé, votre vitesse va dépendre de la force de votre musculature. Maintenant que vous êtes assez fort, le seul problème est de trouver un seau plein de rondelles et de tirer aussi fort que vous pouvez jusqu'à ce que vous ne puissiez plus tenir la crosse et après vous recommencerez encore, désolé, mais la répétition est la seule façon d'avoir de la précision, de la puissance et de la vitesse, alors allez y !

suivi de la trajectoire

Le suivi de la trajectoire est votre dernier mécanisme à avoir. La hauteur et la direction que votre palette va suivre vous donnera la direction que va prendre la rondelle si vous avez correctement effectué tous les mécanismes précédemment étudiés. Si vous avez un mouvement haut, la rondelle va monter très haut, si votre mouvement est bas alors la rondelle restera près du sol.

Si votre trajectoire va vers la droite, la rondelle partira vers la droite et réciproquement.

Notez que la trajectoire de tous les tirs est représenté par le tireur en appui sur sa jambe avant, le corps plié en avant et la crosse qui pointe vers la cible. Vous devez vous entraîner à tirer à une distance de 6m en dehors du slot (*la zone devant les cages*) dans les 4 coins de la cage, sans gardien. Puis après, avec le gardien, puis de plus loin.

Vous devrez encore tirer 1 billion de rondelle pour atteindre le "GRETZKYDOM", mais pensez que vous êtes sur la bonne voie.

<Article traduit de la rubrique HOT SHOT de ROLLER MAGAZINE.

Transmis par Slap10