

## Tir du poignet (balayé)

Le tir du poignet (wrist shot) est à mon avis, le lancer le plus important au hockey puisque c'est le premier tir qui est enseigné aux jeunes hockeyeurs.

Il est probablement aussi le plus efficace compte tenu de son degré de précision et du fait qu'il peut être dégainé rapidement. Plus un joueur s'exerce avec ce tir (bonne technique, bon transfert de poids, etc), plus dangereux le tir devient.

*Décortiquons le tir du poignet en attribuant une note sur 5 pour les critères ci-dessous.*

1. Puissance: 4 sur 5.
    - Avec de la pratique, le tir du poignet peut devenir le 2e lancer en puissance dans sa boîte à outils, tout juste derrière le tir frappé.
  2. Precision : 5 sur 5
    - Un vrai marqueur de but peut choisir son coin de filet et marquer à chacune des occasions.
  3. Vitesse d'exécution : 4 sur 5
    - Bien que pas aussi facile à dégainer qu'un tir du frappé du poignet (snap shot), avec de la pratique, le joueur peut arriver à le tirer assez rapidement.
  4. Utilisabilité : 5 sur 5
    - En l'espace de quelques secondes, le joueur peut tirer vers le filet, peu importe sa position sur la glace.
  5. Élément de surprise : 2 sur 5
    - Le désavantage marqué du tir du poignet est son degré de surprise. La majorité des gardiens anticiperont ce type de lancer. Vous devez donc compenser par votre précision.
- 
1. Lorsqu'un tir frappé est trop risqué compte tenu de la pression qui est effectuée
  2. Besoin d'un tir précis en direction du filet
  3. Diriger rapidement la rondelle vers le filet
  4. Dégagement par la baie vitrée

En ce qui me concerne, j'utilise beaucoup ce lancer lorsque je suis en mesure d'utiliser le défenseur adverse comme écran, j'en fais donc un tir voilé. Le gardien n'y voit que du feu ;-)

Voici quelques vidéos qui expliquent la technique d'un tir du poignet efficace.

<http://youtu.be/onxqegqzcum>

[https://youtu.be/Nz\\_4i1e6ppM](https://youtu.be/Nz_4i1e6ppM)



### Quelques conseils à mettre en pratique

1. Transfert de poids efficace. Regarde les vidéos ci-dessus pour des exemples
2. Regarde la cible et non la rondelle. Tu veux que la rondelle se retrouve dans le filet et non dans l'estomac du gardien
3. Dirige la lame de ton bâton vers ta cible. Ta lame doit guider la direction de la rondelle. Si ta lame pointe vers l'extérieur du filet une fois ton tir complété, les chances seront que la rondelle sera portée à suivre ton élan. En espérant que vous mettrez ces quelques conseils en pratique. Merci de partager ce texte.

Sylvain Bruyère  
Directeur Technique AHMT.: