

Donut Hockey – Technique: Tirs – Sweep shot

Le sweep shot est un tir rapide au sol. Pour réussir un tir puissant, le transfert correct du poids du corps est essentiel, la précision n'étant qu'une question d'entraînement.



- La main de conduite est placée sur la partie inférieure du grip.
- Comme lors d'une sweep pass, le donut est ramené vers l'arrière, le poids du corps transféré sur le pied droit.
- Le donut est joué avec force vers l'avant et le poids du corps transféré sur le pied gauche.
- Le donut est libéré à la hauteur du pied gauche environ, l'embout poursuit le mouvement en direction du but.
- Le tir en revers s'effectue en déplaçant la main droite vers le haut du bâton.

Source: Muriel Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO