

Unihockey – Tirer: Droit au but

Tirer au but est certainement ce qui est le plus amusant. Mais sans précision ni dosage de la force, le rêve risque de tourner court. Aperçu des différentes façons de tirer à l'unihockey.

Des distances différentes demandent différentes sortes de tirs. Depuis de grandes distances, les variantes de tirs frappés sont utilisés principalement. Depuis des distances moyennes, ce sont les variantes de tirs accompagnés qui prévalent. Depuis de courtes distances, les variantes de tirs demandant peu de temps de préparation et d'espace sont à privilégier.

→ [Unihockey – Tirer: Exercices et tests](#)

Tirs accompagnés: Le centre de gravité du corps se déplace durant la phase d'accompagnement. La passe de la balle se situe à la hauteur du pied avant. La canne garde toujours le contact avec la balle. Le tir accompagné peut également être utilisé en se déplaçant. Lors d'une course à trajectoire courbe, la balle est protégée de l'adversaire par le corps durant la phase d'accompagnement.

Tirs au poignet: Il demande un mouvement de prise de balle très court. La passe de la balle se situe à peu près à la hauteur du pied avant. Le tir au poignet est très précis et peut être utilisé dans une portion du terrain très serrée. La passe de la balle ne nécessite que très peu de temps et d'espace.



Tirs frappés: La balle n'est touchée que par un seul contact avec la palette. Comme variante, la palette reste au sol lors du mouvement d'élan. Par une position du corps basse, la balle est frappée à hauteur du pied avant. Des balles qui sautent peuvent être jouées en volée.

Slap-schuss: La palette touche le sol avant de toucher la balle. Lors de la passe de la balle, celle-ci sera touchée devant le pied avant. Le slap-schuss est très violent et est plutôt adapté pour les tirs à distance. Il nécessite beaucoup de place et de temps. Le plus souvent, le slap-schuss est utilisé lors d'une passe en retrait à un défenseur.

Tirs en revers: Il est aussi bien utilisé en revers accompagné que frappé. La prise de la canne est serrée. Un tir en revers soudain peut conduire à un but. Si le joueur se tient dos au but, la palette touche la balle depuis le haut.

Marquer des buts: La perspective du joueur lui donne une fausse perception. Le joueur voit des trous dans le but au-dessus du gardien. Depuis la perspective de la balle, ces trous se situent sous les bras du gardien.



Angle d'attaque de la palette: Il détermine la trajectoire de la balle. Si l'angle de la palette est à angle droit, la balle se déplace à plat. Si l'angle de la palette est ouvert, la balle prend de la hauteur. L'angle d'attaque de la palette dépend de la distance par rapport à la balle et la position du corps. Si le point de gravité du corps se trouve sur le pied arrière, la distance avec la balle sera plus grande. Si le poids se trouve sur le pied avant, la palette à angle droit est utilisée.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO