

Amélioration au tir

L. Legrand – Basketball, n°598, mars 95

Dans l'apprentissage des techniques, il faut être capable de varier ses courses et de contrôler son équilibre ; ces objectifs sont incontournables et nécessitent un travail assidu pour être atteints.

Les tirs en course ou en suspension après déplacements en sont la parfaite illustration.

Dans les matches, ces actions sont fréquentes et à de nombreux niveaux de la compétition, le tir en course est encore une arme fatale.

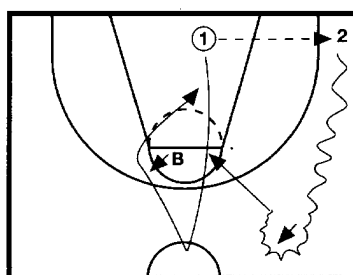
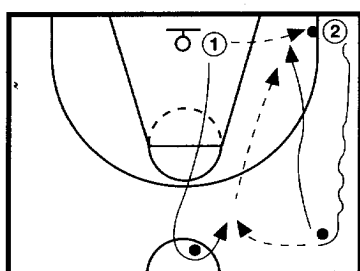
Dans l'exécution de ce geste technique, les filles, à la différence des garçons (à cause d'un gainage abdominal défectueux), sont plus souvent à la recherche de leur équilibre et c'est la raison pour laquelle à côté du travail physique proprement dit l'entraînement de ce geste doit prendre une large place chez les jeunes joueuses.

Comme la performance dépend pour une large part de ce qui est appris par le joueur au cours des répétitions, il est souhaitable au cours des phases initiales d'apprentissage technique d'élargir le registre des sensations et les niveaux de contrôles des gestes.

Au delà du temps passé, il y a aussi la manière et il ne faut pas hésiter à varier les consignes (angles de présentation par rapport à la cible, types de passes adressées, rythme d'exécution et lâchers de balle) et surtout ne pas hésiter à procéder par séries assez courtes avec des exercices dont la durée n'excède de pas 5 minutes chez les jeunes.

C'est certes plus délicat à organiser pour l'entraîneur mais les performances améliorées dans un second temps.

1. Tir en course



4 joueuses sur un panier, 2 ballons.

Consignes

- La joueuse 1 passe à 2 et court pour contourner un plot placé dans le rond central. La joueuse 2 dribble le long de la ligne de touche à la même hauteur que 1

- 2 passe à 1 et court vers le panier en demandant la balle La joueuse 2 varie ses tirs en course, soit en tirant à 45', soit en prenant la ligne de fond et en passant sous le panier avant de tirer.

Déroulement

L'exercice se réalise par 2. Les joueuses changent de rôle à chaque passage. Durée de l'exercice : 5 minutes dans le même 1/4 de terrain.

Corrections attendues

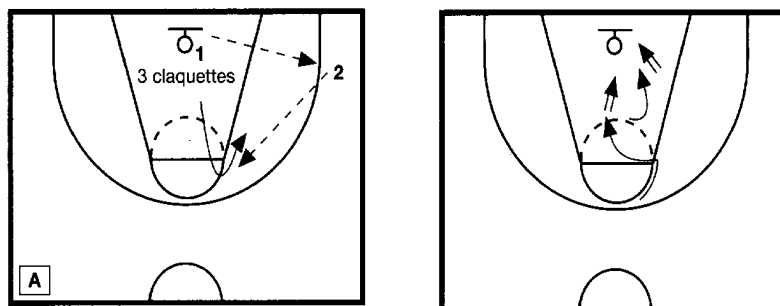
- respecter le rythme de course
- la vitesse de la passe entre 1 et 3
- le capter de la balle légèrement en AR avec une seule main.

Variante

Même dispositif de départ, mais le tir en course sera réalisé par 1, après que cette joueuse ait mis un pied dans le rond central et contourné le plot B.

Si 1 est une joueuse intérieure, elle réalisera son lay up en présentant son dos à la zone réservée

2. Tir en suspension du poste haut



2 ballons pour 3

Consignes

La joueuse 1 fait 3 claquettes sous cercle et à la dernière enchaîne une passe latérale en suspension à la joueuse n°2 dans l'aile.

La joueuse 1 "sprinte" vers le plot situé au-delà du poste haut, reçoit le ballon sur la main extérieure (main droite à droite) et anticipe pour placer son appui gauche avant de replacer le reste du corps et placer l'appui droit pour tirer en suspension.

La joueuse 3 est en attente avec un deuxième ballon.

Rotations

3 joueuses sur le même panier

Après chaque tir, rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (1-+ 2, 2 -+ 3, 3 -+ 1) e l'exercice dure 5 minutes à droite et est repris 5 minutes à gauche.

Corrections éventuelles

Pousser du dessus des appuis pour sauter.

Aller chercher la balle haut.

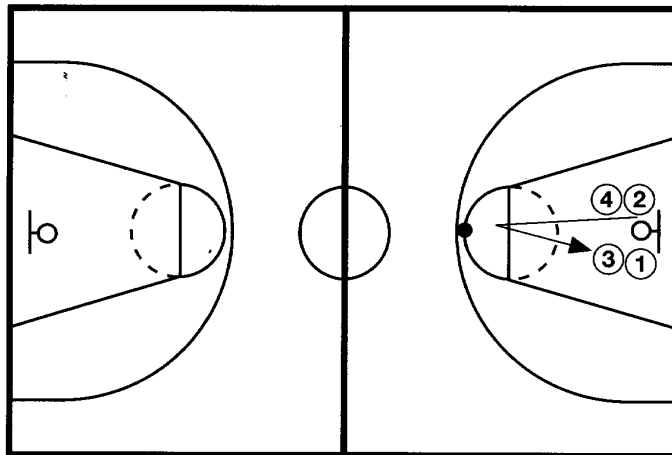
Capter la balle loin du corps dans la réception de la passe.

Ramener rapidement la balle vers le haut.

Variantes

- nombre de claquettes
- départ croisé et tir en suspension
- départ croisé et enroulé...

3. Tir de près en rythme



Consignes

- 4 tirs de dessous en suspension par la même joueuse avec un seul dribble.
- tir à droite et récupérer la balle
- tir à gauche et poser la balle à terre

- sprinter jusqu'aux 6,25m
- revenir et faire 1 tir de chaque côté du panier

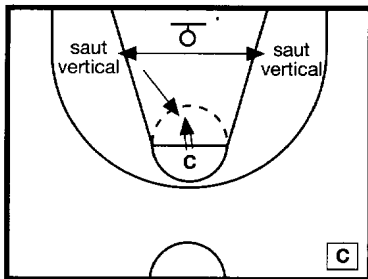
Déroulement

4 joueuses par panier de façon à récupérer pendant le passage des joueurs 2, 3, et 4.
Durée de l'exercice : 5 minutes.

Corrections

- ne tolérer qu'un seul dribble entre chaque tir, - insister sur la vitesse d'exécution.

4. Déplacements défensifs



Consignes

- déplacement latéral (DG DG) en pas chassés
- au bord de la zone réservée, réaliser un quart de tour pour enchaîner un saut vertical
- au 4ème saut, enchaîner une course avant vers le lancer franc où se trouve un tireur
- annoncer "tir"
- faire l'écran retard et capter le rebond défensif avant que la balle touche le sol.

Déroulement

4 joueuses sur le même atelier. Durée de l'exercice 5 minutes.