

## *Exemple d'une grille de tirs*

*A.Garos - Assistant de R.Billant - Equipe de France masculine des 20 ans  
et moins  
Basketball n° 675 - pages 2 et 3*

*L'entretien ou l'amélioration de son efficacité dans les tirs demande un entraînement régulier.*

*Pour effectuer un grand nombre de tirs tous les entraîneurs proposent quelques grilles à réaliser de façon régulière.*

*Dans ces grilles il est important de bien délimiter les consignes :*

- soient elles fixent un nombre de tirs à réussir*
- soient elles fixent le temps de l'exercice avec un décompte des tirs réussis.*

*Ces situations peuvent être conçues pour être réalisées individuellement ou par petits groupes de 2 ou 3 joueurs ou encore une équipe contre une autre.*

*Le fait d'évaluer systématiquement la performance obtenue avec des situations standardisées :*

- incite les joueurs à maintenir un niveau de concentration supérieure à celui qui serait obtenu s'il n'y avait pas d'évaluation.*
- permet de comptabiliser le nombre de tirs effectivement réalisés.*

- permet de fixer de nouveaux objectifs (ou contrats de réussite) aux joueurs
- encourage une émulation collective
- permet de modifier le protocole dès que l'entraîneur perçoit une trop grande accoutumance à la grille
- ou encore de déceler un niveau de fatigue « collectif » dans le cas le niveau de réussite de l'ensemble des joueurs est en baisse

A. Garos nous propose un exemple de grille de tirs réalisée au cours des stages de préparation des championnats d'Europe

**B. Grosgeorge**

## **I. Organisation**

Equipes de 2 joueurs, 1 équipe par 1/2 terrain, - 1 ballon + 3 plots par demi terrain.

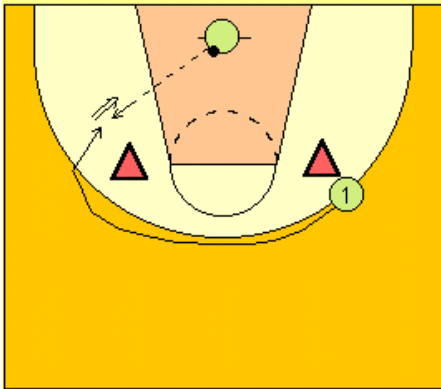
**Première modalité** : 6 séquences de 10 tirs, chaque séquence étant suivie de 10 Lancers Francs (soit 120 tirs). Chaque équipe inscrit ses résultats sur un tableau récapitulatif.

**Seconde modalité** : 6 séquences de 1 minute (tout le monde démarre en même temps), chaque séquence étant suivie de 30 secondes de Lancers Francs (réussir le maximum de tirs).

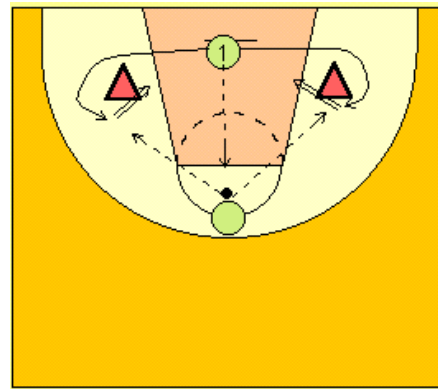
On annonce ses résultats à une personne qui les reporte sur la grille

## II. Deux séquences de tirs à 2 points dans la zone intermédiaire

2 joueurs : 1 passeur et un tireur



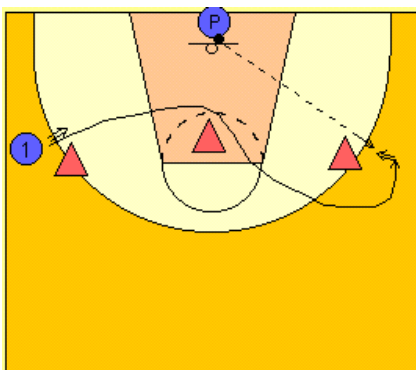
*Séquence 1 : Tir à 2 points en position haute. Alternance à*



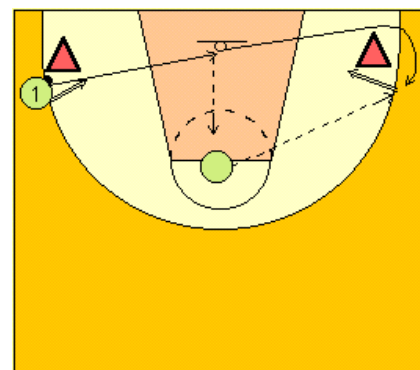
*Séquence 2 : Tirs à 2 points en position basse. Connexion*

## III. Deux séquences de tirs à 3 points (pour joueurs extérieurs)

2 joueurs, un passeur et un tireur

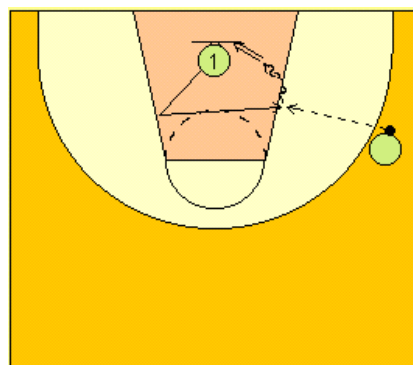
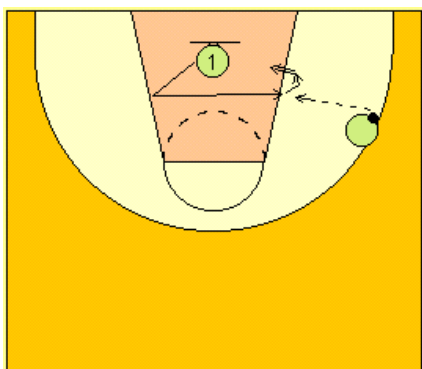


*Séquence 3 : Tirs à 3 points en position haute, connexion*



*Séquence 4 : Tirs à 3 points en position basse, connexion*

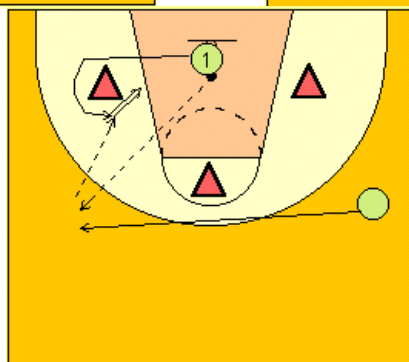
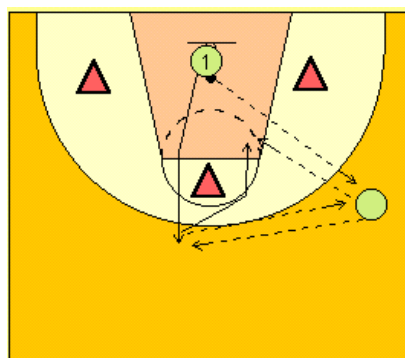
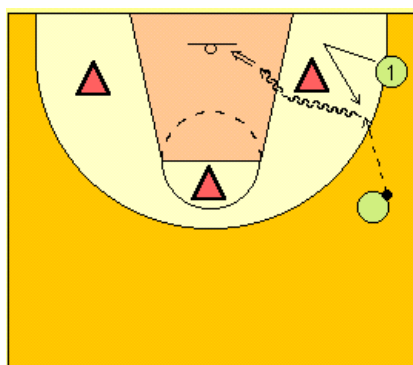
## IV. Séquences pour joueurs intérieurs



*Séquence 3 bis : Tir à 2 points dos au panier. Rebond,*

*Séquence 4 bis : Tir à 2 points dos au panier. Rebond,*

**V. Enchaînements de tirs : Séquence 5**



*1 se démarque (aiuilla) et tire en*

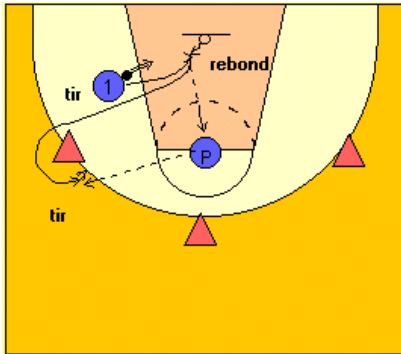
*Récupère sa balle, la renvoie au passeur,*

*Le passeur change de côté*

*Remonte en tête de raquette Recrit la*

*Rebond, sortie de balle et tir à 45°*

## VI. Enchaînement de tirs : Séquence 6



1 passeur et 1 tireur

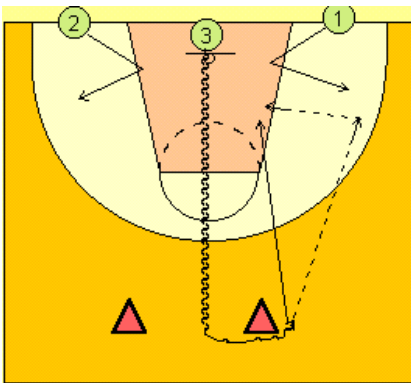
Alterner des tirs à 2 points et à 3 points

Enchaîner 1 tir à 2 points aller au rebond

Envoyer la balle au passeur (situé aux lancers francs)

## VII. CHALLENGE PAR EQUIPE

### VII-1. Tir après passe et va

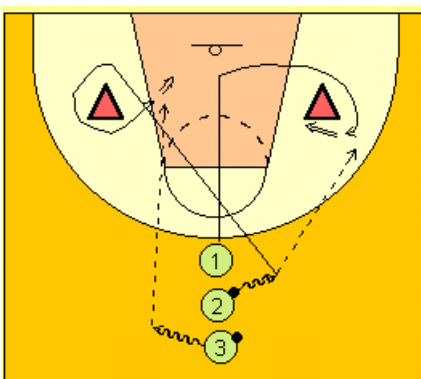


Tirs pendant 3 minutes (1 minute par tireur)

1 tireur et 2 passeurs

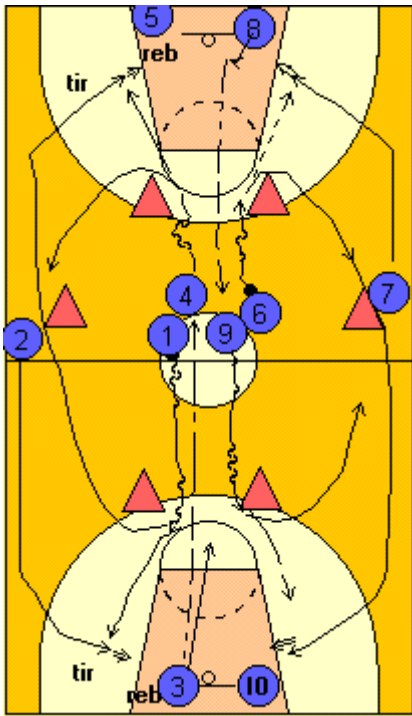
1 alterne un tir à droite avec un tir à gauche puis 2, puis 3 enchaînent eux aussi 2 tirs ...

### VII-2. Tirs après une course en boucle



Par groupe de trois - tirs pendant 3 minutes (1 minute par tireur). Le numéro 1 n'a pas de ballon, les suivants en ont chacun un. Course en boucle autour d'un plot, tir en suspension à 2 points à 45° à droite et à gauche. Récupérer la balle après son tir et se replacer dans la

### VII-3. Tirs sur fin de contre - attaque

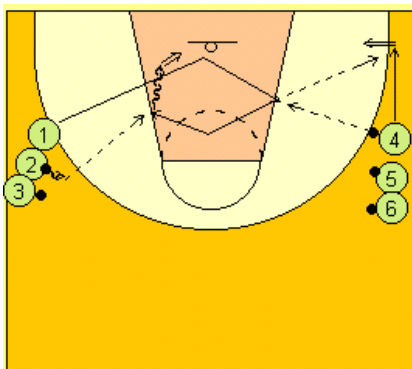


2 équipes de 5 joueurs, l'équipe A joue sur tout le terrain mais sur une demi largeur, l'équipe B sur l'autre demi largeur

Tir en suspension à 45° (à l'extérieur de la zone réservée) d'un côté du terrain et lay up de l'autre côté

Pour l'équipe A : 1 dribble dans l'axe et passe à 2 qui tire en suspension, 1 contourne le plot pour aller tirer sur l'autre demi terrain.

#### VII.4. Alternier des tirs à 3 points et des tirs « intérieurs » de la zone



Insister sur :

- la fixation à l'intérieur (face au ballon appuis écartés),
- la qualité des déplacements du joueur extérieur (en haut ou en bas)
- l'importance du travail de fixation avant la

### VIII. CONCLUSION

Selon les objectifs de l'entraîneur, les décomptes de paniers réussis resteront individuels ou collationnés par duos ou trios de joueurs ou encore au niveau des 2 équipes.

Parmi les variantes envisageables si vous disposez d'un chronomètre qui fasse métronome, il vous est possible de d'imposer une cadence de tirs aux

*joueurs, cadence que vous choisirez en fonction de leur niveau de maîtrise technique.*