

La technique du tir

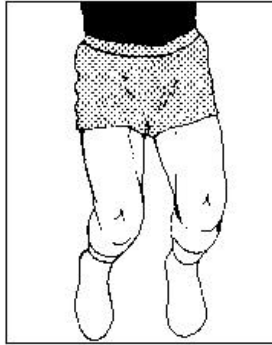
C'est, sans aucun doute, le fondamental le plus important pour les entraîneurs et surtout pour les joueurs. Le tir est l'élément qui agit directement sur le résultat d'une rencontre, puisque c'est en grande partie l'habileté dans les tirs qui permettra de prendre le meilleur sur l'équipe adverse.

La répétition pure de la gestuelle théorique du tir est un passage obligatoire pour la maîtrise technique du tir; cependant, l'entraînement au tir doit pousser les situations pédagogiques à la réalité même de la compétition : le tir avec opposition. L'entraînement doit donc avoir comme objectif principal le développement des facultés d'adaptation aux différents degrés d'opposition. Le tir n'est pas une action isolée dans le jeu. C'est le dernier stade d'une série d'actions et de comportements, avec ou sans ballon, qui s'emboîtent logiquement (lecture de jeu) et s'influencent de proche en proche : on dit qu'ils s'auto-déterminent (une mauvaise passe entraîne un mauvais tir ou un tir plus lent). L'entraînement au tir doit donc également intégrer les actions et comportements qui précèdent le tir.

L'équilibre

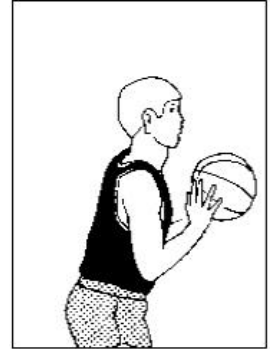
♦ La position des appuis

Le corps est légèrement fléchi, équilibré et stable. Les jambes écartées à peu près au niveau des épaules. Les appuis sont orientés vers la cible et l'appui de la main de tir peut être légèrement avancé.



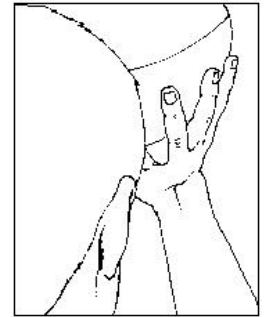
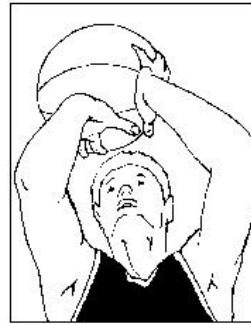
♦ L'équilibre du corps

Le tireur doit avoir une base solide, avec des appuis fermes. En jeu, la difficulté provient du fait, qu'après une course, le tireur doit s'arrêter instantanément et se retrouver en parfait équilibre, d'où la nécessité de rechercher la sensation d'appuis fermes qui donneront du rythme au tir.



♦ La tenue de la balle

La balle doit reposer sur la paume des doigts, le poignet doit être fléchi en arrière et le coude doit former un angle droit. La paume de la main ne doit pas adhérer au ballon mais, comme pour le dribble, il doit être tenu fermement, les doigts très écartés. La main qui ne tire pas est placée à côté et sert de support. En aucun cas, elle ne doit interférer la trajectoire de la main qui pousse le ballon.



La fixation de la cible

La cible est bien évidemment le panier, mais plus particulièrement le cercle qui se situe à 3,05 mètres du sol. Il convient de distinguer cette cible du point de mire. Ce dernier est un point précis de la cible que les joueurs visent régulièrement afin d'optimiser au mieux la force et la direction du tir. C'est en général la partie postérieure du cercle qui sert de point de mire. En cas de tirs défectueux, cette cible offre beaucoup plus de possibilités de réussite par contacts intermédiaires (planche, partie postérieure du cercle).

La visée se fait avant, pendant et après le tir. Trop de joueurs regardent la cible trop tard ou quittent la cible des yeux pour suivre la trajectoire du ballon. L'adresse en match dépend au plus haut point de la concentration et du relâchement du joueur. Le pourcentage de réussite aux lancer-francs est grandement lié à ces deux facteurs. Le manque de confiance, la fatigue et bien évidemment la pression.

Armer et déclencher le tir

→ préparation et déclenchement du tir

Qu'il soit en suspension ou à l'arrêt, le tir doit respecter certains principes (dont certains ont été déjà évoqués ci-dessus) et une certaine chronologie; nous retiendrons donc les éléments suivants :

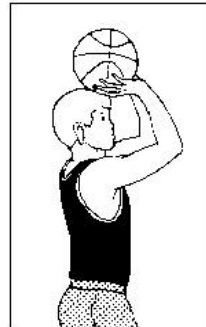
- ♦ des appuis relativement écartés qui permettent une bonne stabilité;
- ♦ une flexion-extension des membres inférieurs;
- ♦ une fixation du bassin, du tronc, de la ligne des épaules et de la tête; le regard doit être fixé très tôt sur la cible;
- ♦ une action des deux bras dont l'un empêche tout déplacement latéral du ballon et participe à sa montée jusqu'au dessus du front, alors que l'autre détermine la trajectoire;

Armer et déclencher le tir (suite)

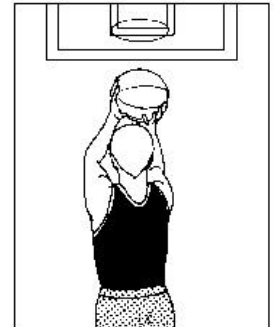
♦ une action du poignet et des doigts du bras lanceur, qui permettent un bon dosage de la force et constituent la finition du geste. Pour cela, une bonne tenue de balle est indispensable : la paume de la main ne doit pas être en contact avec celle-ci.



Armer le tir (vu de face)



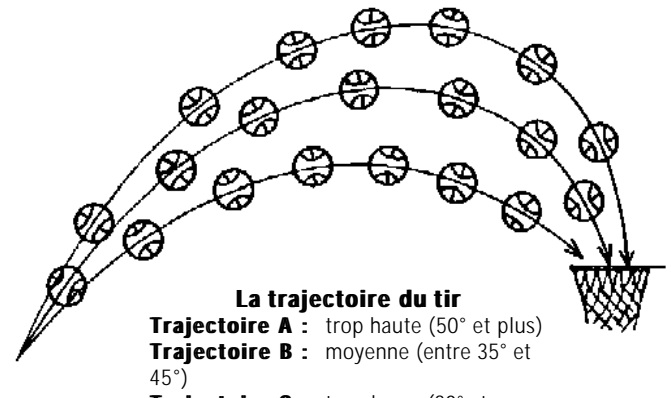
Armer le tir (vu de profil)



Armer le tir (vu de dos)

→ la trajectoire du tir

La trajectoire du ballon constitue également un élément fondamental de la réussite du tir. Elle dépend essentiellement de trois facteurs : de l'angle selon lequel le ballon quitte les mains du tireur, du point de libération du ballon et l'effet imprimé au ballon par le tireur. La trajectoire doit, dans l'idéal, dessiner un arc de cercle. Le joueur doit « lever son tir » pour avoir l'impression que la balle tombe verticalement dans le cercle. Cette trajectoire haute, que le tireur doit rechercher systématiquement, possède au moins deux avantages majeurs : d'une part, elle gêne le défenseur qui veut contrer le tir, d'autre part, elle amortit la vitesse du ballon, bien aidée en cela par l'effet rétroactif de la main et des doigts sur la balle, résultant de l'indispensable fouetté du poignet. On estime que la trajectoire d'un tir est correcte lorsque l'angle de pénétration du ballon dans le cercle se situe entre 35° et 45° par rapport à l'horizontale (trajectoire B).



La trajectoire du tir

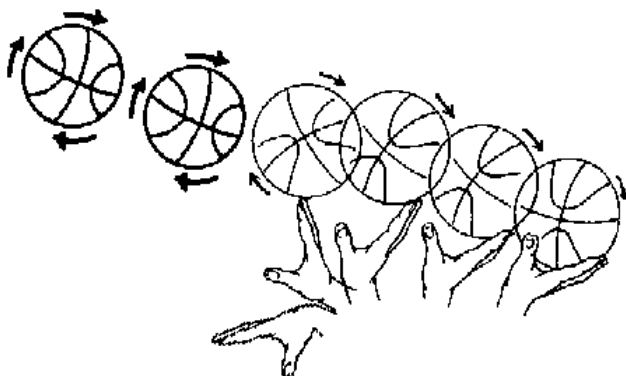
Trajectoire A : trop haute (50° et plus)
Trajectoire B : moyenne (entre 35° et 45°)

→ le rythme du tir

Les tirs doivent respecter un certain rythme d'exécution qui permet de coordonner l'action des différents membres et l'enchaînement correct des gestes et des forces. Pour le tir en suspension, il faut parfaitement dissocier l'extension des jambes vers le haut et l'extension des bras vers l'avant pour ne pas provoquer de déséquilibre. Pour le tir de pied ferme ou le lancer-franc, l'extension des bras et des jambes est quasi-simultané. De plus, pendant son extension, l'allongement du bras doit être complet. Le défaut majeur est de retirer le bras trop tôt, avant qu'il n'ait accompagné le ballon jusqu'au bout.

La finition du tir

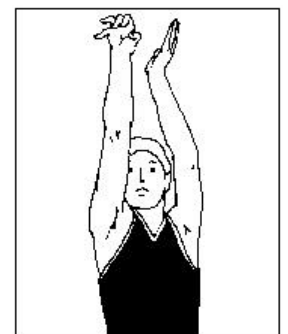
La fin du tir, qui se traduit par un fouetté du poignet sec et rapide est peut-être la partie la plus importante du tir. Le fouetté du poignet donne la vitesse de rotation nécessaire au ballon. Cet effet va permettre d'amortir la balle sur le cercle et accentue la trajectoire verticale de celle-ci lorsqu'elle touche la planche. A la fin de l'extension du bras, le bout des doigts constitue le dernier contact avec le ballon. C'est à ce moment précis que l'on doit chercher à donner l'effet rétroactif au ballon. Le bout des doigts d'abord, la flexion du poignet ensuite, vont donner effet et vitesse à la balle. Trop de joueurs ou de joueuses ratent leurs tirs pour la seule raison qu'ils ne parviennent pas à imprimer cet effet à la balle. Il existe en fait un léger changement de rythme dans le tir. Alors que le 1er temps du tir, celui pendant lequel le joueur arme le tir, est, toutes proportions gardées, plutôt lent, le 2ème temps, qui correspond à l'extension du bras et au fouetté du poignet, est bien plus rapide.



Le fouetté du poignet



La finition du tir (de profil)



La finition du tir (de face)