

MECANIQUE DE TIR

Le tir est un élément technique très important à ne pas négliger lors de la formation du jeune joueur.

Cette gestuelle peut – être associée à celle d'un tireur à l'arc ; il faut la même précision : technique, visuel et mental.

Nous parlerons essentiellement des tirs de plein pied, de lancer – franc et en course d'un point de vue technique, tactique et pédagogique.

I. LE TIR DE PLEIN PIED

Voici les éléments techniques d'un tir de plein pied :

L'EQUILIBRE

- 1. Les appuis : largeur d'épaule / pied tireur avancé**
- 2. La tenue de balle : la balle est dans la palme et non dans paume de main une main pour tirer et une pour guider**
- 3. Alignement : pied, genou, hanche dans l'axe du panier**

LA VISION

- 4. Accrochage visuel :** - arrière du cercle }
ou } le plus tôt possible
- coins supérieurs du carré noir }

L'ARMER

- 5. Transmission des forces : passer sous la balle**

Coordination entre jambe et bras ; pointer le coude et le genou en même temps (genou et coude descendant en même temps)

⇒ Alignement pied, genou, hanche, coude, index : dans du panier

LA FINITION

Fouetter la balle pour donner un effet rétroactif : les doigts dans le cercle

Tenir le tir : le bras qui tire fini tendu alors que celui qui guide est au $\frac{3}{4}$ de son extension sur le côté en direction du cercle

II. LE TIR DE LANCER – FRANC

Le tir de lancer – franc est un tir statique bénéficiant d'un temps de préparation constant et long.

Les éléments techniques sont ceux donné ci – dessus.

Néanmoins il faut rajouter deux particularités :

- ✓ Le rituel doit toujours être le même : nombre de rebond avant le tir...

Par contre il doit y avoir un accrochage visuel le plus tôt possible par rapport à la cible.

Surtout pendant le rituel !!!

- ✓ Le shooteur doit tenir son tir jusqu'à ce que le ballon rentre dans le cercle, il doit finir les doigts dans le cercle et sur la pointe des pieds.

III. LE TIR EN COURSE

C'est un tir qui se fini proche du cercle sur deux appuis et une impulsion.

Il sera fonction des situations défensives et offensives.

Dans un premier temps il faut travailler sa gestuelle, des répétitions d'un tir en course très simple.

Une fois cette étape d'apprentissage passée, il faudra perfectionner son tir en course par une variation d'appuis et de lâchers.

Néanmoins que se soit sur du perfectionnement ou de l'apprentissage, il existe des points communs que voici :

A. Points communs sur tous les tirs en course

1. **Capter la balle pour la protéger**
2. **Protéger la balle : sur le côté**
3. **Mettre le corps en opposition**
4. **Etre gainé**
5. **Prendre une impulsion**
6. **Finir grand en direction du cercle**
7. **Protéger avec la deuxième main**

B. Variations à apporter à un tir en course simple pour être dans du perfectionnement

1. Les appuis peuvent être :

Grand / petit, petit / grand, décalé ou inversé, 1 seul, en puissance

2. Les lâchers peuvent être :

Main basse : lay up

Main haute : de face, de dos : lay back

D'un point de vue tactique, il suffira d'adapter le bon tir aux différentes situations de jeu :

- ✓ Je suis en 1 c 0
- ✓ Un défenseur court derrière moi en 1 c 0
- ✓ Un défenseur est à mon niveau
- ✓ J'attaque sur jeu posé

C. Apprentissage du tir en course

• Eléments à travailler

- ✓ La coordination : droite / gauche, gauche / droite

- ✓ Capter et protéger la balle
- ✓ Gainer
- ✓ Impulsion : coude / genou monte en même temps
- ✓ Fouetter le balle : effet rétroactif
- ✓ Finir les doigts dans le cercle
- ✓ Protéger avec la main opposé au tir

- **Éléments techniques pour un meilleur apprentissage**

Les éléments techniques du tir peuvent être découpés de la manière ci – dessous pour un meilleur apprentissage :

1. **Les appuis**

Le 1^{er} doit être grand, Le 2^{ème} doit être plus petit et vers le haut

2. **La protection**

Dès le capter de la balle : il faut la protéger de suite sur le côté.

Le corps doit être en opposition par rapport au défenseur.

3. **L'impulsion**

Aller vers le haut et non vers l'avant.

Le coude doit tirer le genou ; les deux montent en même temps.

Il doit y avoir dissociation segmentaire entre le haut du corps et le bas du corps.

4. **La finition**

Finir bras tendu, les doigts dans le cercle ce qui donne un effet rétroactif à la balle.

La main qui guide doit rester tendu sur le côté pour éviter le contre.

- **Moyens pédagogiques**

1. **Course en vrac**

2. **Travail d'appuis avec des lattes**

3. **Travail de finition :**

- ✓ L'un face à l'autre avec une balle pour deux : se passer la balle en cloche à une main avec un effet rétroactif
- ✓ Proche du cercle : marquer à une main en fouettant la balle
- ✓ Allongé dos au sol

4. **Mettre en application le tire en course :**

- ✓ avec un passeur fixe qui donne la balle dans les mains
- ✓ avec dribble
- ✓ avec passe à terre

Par la suite il faudra évoluer en variant les angles de tirs et les éléments précédant celui – ci.

IV. CONCLUSION

Vous avez maintenant entre les mains les divers éléments techniques et pédagogiques pour permettre à vos joueurs d'apprendre à tirer mais également à se perfectionner (chaque choses en sont temps).

Il me semble indispensable de parler du mental : « tout tir pris doit être marqué ! »

Dans ma tête je tire pour marquer et non pour tirer que se soit de loin, de près ou arrêté comme au lancer francs.

Alors à vos ballons et bon courage ; il faudra beaucoup de répétitions...