

Le perfectionnement des tirs

M.Rat, Basketball, n°669

Il a été souvent répété « qu'on ne naissait pas adroit mais qu'on le devenait ». Cet article a pour but d'explorer les questions posées par le perfectionnement de L'ADRESSE aux tirs et de fixer un certain nombre de repères pour l'entraînement des joueurs.

I. Rappels techniques

Les tirs sont des lancers de précision sur une cible horizontale et élevée et ils constituent l'aboutissement du jeu. Différentes catégories de tirs sont habituellement identifiées, catégories définies en référence à une description technique des gestuelles de tirs ou à des postes de jeu. Ce sont :

- Les tirs « en appui » dont le modèle reste le tir de lancer franc et qu'on retrouve dans les tirs à mi-distance où il n'y a pas de saut.
- Les tirs « en course » effectués après un saut vertical avec un appel sur un appui (ou deux dans le cas des tirs en puissance).
- Les tirs « en suspension » ou Jump Shoot après un saut vertical et appel 2 pieds.
- Les « tirs intérieurs » proches du panier, là où existe généralement une « forte pression » défensive.
- Enfin, les « tirs smashés », différents des autres catégories dans l'exécution de l'action terminale du tir.

Quelle que soit la catégorie de tir considérée, il faut souligner 3 grands principes gouvernant la réalisation technique :

1. **L'EQUILIBRE** statique ou dynamique de l'ensemble du corps permettant une bonne assise à l'action finale des bras, du poignet et des doigts.
2. **LE RELACHEMENT** (surtout au niveau des épaules) au cours du tir.
3. **L'ALLONGEMENT, LE GRANDISSEMENT**, et l'accompagnement de la balle jusqu'au bout des doigts (dans la phase dynamique du tir).

II. L'entraînement aux tirs, quel qu'il soit implique la quantité et la qualité des répétitions.

La quantité : Pour être adroit en match, il faut réaliser des séries de tirs à l'entraînement (si possible quotidien ...) et varier la nature de ces tirs... Petrovic déclarait qu'il exécutait 4 à 500 tirs par jour...

La qualité : La seule répétition n'est pas suffisante à l'amélioration de l'adresse, si elle n'est pas associée à un travail QUALITATIF. C'est cet aspect que nous explorerons plus particulièrement.

III. Le joueur doit être « associé » aux procédures et processus de son propre entraînement

- en discutant des ses statistiques, en match, à l'entraînement
- en lui faisant prendre conscience des facteurs d'exécution à améliorer
- en l'analysant avec lui ses vidéo pour qu'il parvienne ensuite à s'auto – évaluer, et s'auto – corriger à l'entraînement.

IV. En termes d'efficacité

Le joueur doit renforcer son entraînement sur le registre des tirs correspondant à son poste de jeu et aux « secteurs préférentiels» où il se sent bien et où il est plus efficace.

V. Les exercices d'entraînement aux tirs doivent combiner des situations de perfectionnement qui comprennent :

- **des situations « à vide »**, c'est à dire sans opposant où l'on fera varier les conditions de déclenchement et d'exécution du tir (exemple : prise de tirs en suspension après dribbles et courses différentes... prises de tirs après passes variées ou réceptions variées... etc)
- **des situations de surcharge physique** (exemple : après des sauts avec charges ou quelques sprints)
- **des situations d'opposition** (exemple : susciter de l'agressivité du tireur avec par exemple un défenseur qui a un léger retard
- **des situations en relation avec des schémas tactiques**
- **et pour des tirs dans les dernières secondes de possession de balle.**

VI. L'entraînement aux lancers francs

Il requiert une attention particulière et des situations variées doivent être, là aussi, proposées par l'entraîneur.

- lancers francs après des contre attaque (situation de pré fatigue)
- lancers francs après des sauts ou des contacts rugueux

- établir des records du type : réussir la plus longue série ou combien de tirs tentés pour en réussir 50 ou 100 ou encore ne comptabiliser que ceux qui rentrent sans toucher l'anneau...)
- lancers francs avec contrats de réussite (et punition si besoin sans pour autant demander un "suicide" (un sprint sur demi terrain suffit) L'entraîneur proposera régulièrement (mais pas systématiquement de façon à se ménager la possibilité de faire un travail analytique) des grilles de tirs de façon à ce que chaque joueur sache ou il en est Ces conditions générales, fondamentales à notre sens, tant du point de vue des joueurs que des entraîneurs sont à prendre en compte dans toute action de perfectionnement aux tirs.

VII. Les fondamentaux du tir à l'arrêt

Qu'il s'agisse des joueuses ou des joueurs, le tir à 1 main constitue, à notre avis, un tir fondamental à répéter. Voici quelques « gammes » que nous travaillons de façon systématique pour consolider de « bonnes » habitudes de tir à l'arrêt.

Face au panier : Se lancer la balle, à 1 main, la rattraper après un rebond, à 1 main sous la balle après sursaut sur un appui, doigts écartés. Se lancer ou faire rebondir ou rouler la balle pour soi-même :

Puis... ARMER le tir à 1 main, l'autre simulant un maintien du ballon. Cette action à une main impose le remplacement de la main sous le ballon (doigts en contact avec la balle) pendant qu'il est replacé au dessus de la tête

Les yeux sont fixés sur la cible, les doigts des 2 mains écartés Une main est sous la balle, l'autre sur le côté

Enchaîner l'extension des jambes, puis des bras, de manière continue. Lancer les doigts dans le cercle... ou dans la planche, selon les consignes données par l'entraîneur

VIII. Quelques variations sur cette situation de base

1. L'exercice peut être réalisé main droite et main gauche avec 1 ou plusieurs rebonds, près, loin du panier etc...
2. Au lieu de faire un rebond, on demande à ce que la balle roule au sol. Elle est rattrapée et la main doit se placer correctement pour assurer le ramasser, le contrôler du poignet et du bout des doigts (sans contact avec la paume).
3. On fera varier les "consignes" et les exigences
 - tirer directement dans la cible
 - tirer avec la planche
 - varier les angles d'approche du panier : face, latéral...

4. Selon le niveau de pratique déterminer des pourcentages de réussite pour les séries :

Exemple : Pour certaines joueuses du Centre Fédéral, 6 sur 6 directement, sans toucher la partie métallique du cercle... pour d'autres 4 sur 6... L'objectif étant d'arriver à 100 % pour tous.

5. Varier la trajectoire du ballon : sortir la balle de l'axe du corps et tirer en tir crochet droite ou gauche...
6. Réaliser la situation n°1 en partant sous le panier et en s'éloignant de celui-ci :
 - a. s'arrêter en 1 temps et attraper à 1 main, pivoter (bien insister sur les 4 pivotés possibles)
 - b. retrouver les conditions de la situation n°1 et armer le tir

Armer le tir , puis tirer

S'allonger et tirer en lançant la balle dans la cible, regard fixé et doigts allongés. Accompagner longtemps le geste de lancer. Ces exercices sont des « échauffements » et l'exigence de précision et de contrôle l'emportent sur la vitesse d'exécution . Ils nécessitent de la part des exécutants une grande concentration. Les mêmes exercices seront ensuite réalisés avec des attrapés sollicitant les 2 mains.

Attraper, 1 passe et tirer... à l'arrêt

En haut à 45° à droite ou à gauche (zone 1 et 2) après passe semi-lobée
En bas à 45" à droite ou à gauche après passe à rebond.

- Attraper la balle à UNE MAIN, sans déplacer le buste
- La ramener dans son cylindre.
- Armer le tir à 1 main, coude placé.
- Extension des jambes et allongement du bras.

L'exercice est réalisé avec la bonne et la « mauvaise » main.

Lorsque la réception se fait à l'opposé de la main qui doit tirer, la balle sera ramenée dans les doigts de la main qui tire. Dans cet exercice, il est important d'anticiper l'attraper, en regardant bien la balle et en écartant les doigts.

Courir vers le panier, dans « un couloir », attraper et tirer

Avec arrêt simultané

Se lancer la balle à soi même avec un rebond

Attraper à deux mains Dans ces situations, à l'arrêt et en mouvement, l'attraper est à 1 main et le tireur ramène la balle près de son axe corporel ... (dissociation de l'autre main, cette dernière anticipe en canalisant la direction du tir).

Conclusion

Dès que la justesse technique est assurée il ne faut pas hésiter à monter le rythme (fortes vitesses de déplacements et enchaîner) et à travailler avec opposition raisonnée (retard du défenseur) au début avant de provoquer des situations de compétition (matches de 1 contre 1, records à battre).

Le tir doit représenter 40 à 50 % du temps de l'entraînement