

Le tir

I. EQUILIBRE



les appuis

- orientations des appuis vers le cercle,
- pieds parallèles, légèrement écartés,
- pied directeur légèrement avancé,
- jambes fléchies

gainage du bassin

- placement du bassin

tenue de balle

- main tireuse au – dessus du ballon,
- main libre, sur le côté, pour guider la balle

II. L'ARME DU TIR

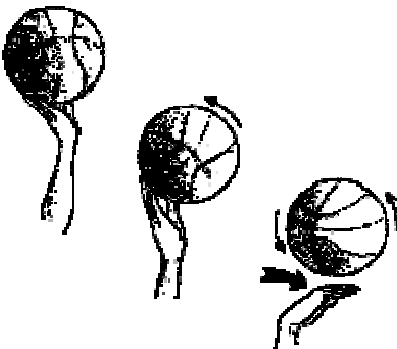
S'asseoir sous le ballon,

Placer le ballon jusqu'au dessus du front, le coude sous le ballon,

La force du tir se réalise grâce au déploiement successif de 3 articulations :

- Epaule,
- Coude,
- Poignet.

III. LA FINITION DU TIR



- extension complète du bras tireur,
- finir le geste par un fouetté du poignet jusqu'au bout des doigts (effet rétroactif du ballon),
- extension complète de tout le corps,
- maintenir la position de tir.

ATTENTION durant tout le tir il faut fixer le cercle

IV. COMMENT FAIRE EVOLUER

- varier les arrêts donc les appuis : alternatifs, simultanés
- varier les angles de tir : 45°, de face, 0°
- varier ce qui précède le tir : passe, dribble, déplacement
- varier ce qui suit le tir : déplacement, actions
- varier l'intensité : notion de réussite / contrat, notion de temps
- sélection des tirs : opposition