

Objectif : Aspects techniques spécifiques

Le tir est le geste technique le plus compliqué car il met en jeu plusieurs chaînes musculaires de manière synchronisée. Il faut donc travailler longtemps avant d'obtenir une rentabilité correcte. Les trois points les plus importants sont : les appuis et l'armer, la finition du geste et la synchronisation bras-jambes.

♦ **La finition du geste** : Le tireur doit étendre le coude dans l'axe de la cible en étant relâché (alignement entre : pied tireur, genou, coude et majeur), puis il y a fouetté du poignet qui donne l'effet de rotation du ballon. Le ballon quitte la main par le bout des doigts (la paume de la main ne touche pas la balle). La main gauche n'a pas d'action dans le tir : elle ne sert que de guide mais elle permet de conserver le bras droit dans l'axe.

♦ **Les appuis, l'armer** : Il faut avoir une bonne stabilité latérale (écart des jambes environ de la largeur des épaules) ainsi qu'une bonne stabilité antéro-postérieure (pied fort légèrement décalé vers l'avant). Armer, c'est amener le ballon au dessus de la tête (dans l'axe du coude) et passer simultanément les appuis sous la balle.

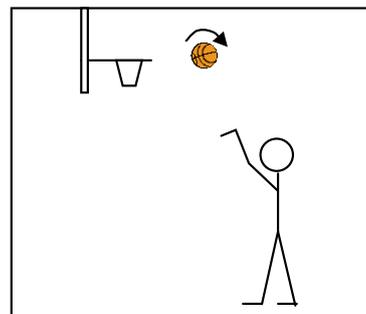
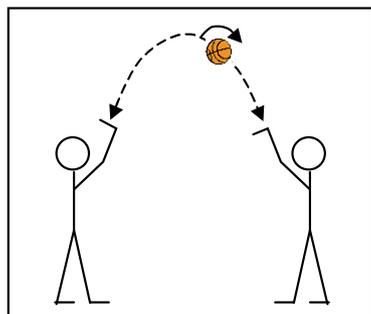
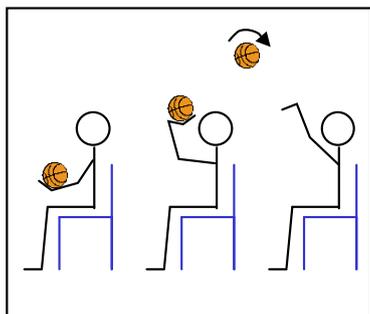
♦ **La synchronisation bras-jambes** : Cette phase ne peut être abordée que lorsque la finition et les appuis sont devenus des automatismes. La synchronisation se traduit par une action simultanée des jambes (flexion) et des bras (armer) dans la préparation du tir, suivi d'une autre action simultanée entre les jambes (extension) et les bras (finition du geste) dans l'exécution du tir. La puissance du tir n'est donnée que grâce à cette synchronisation.

Objectif : Travail de la finition du geste

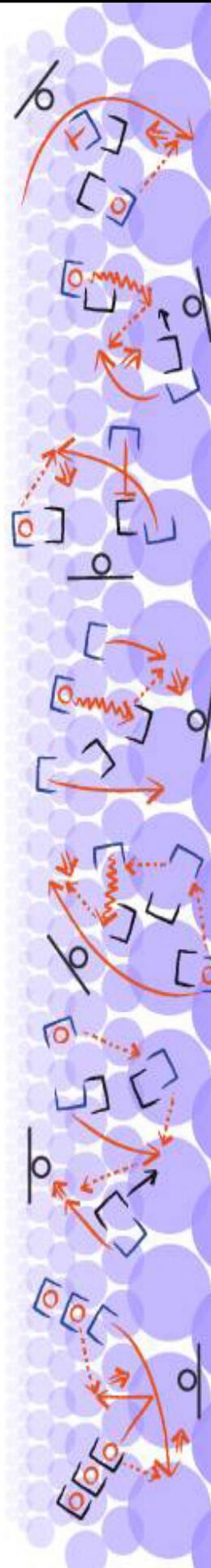
Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.

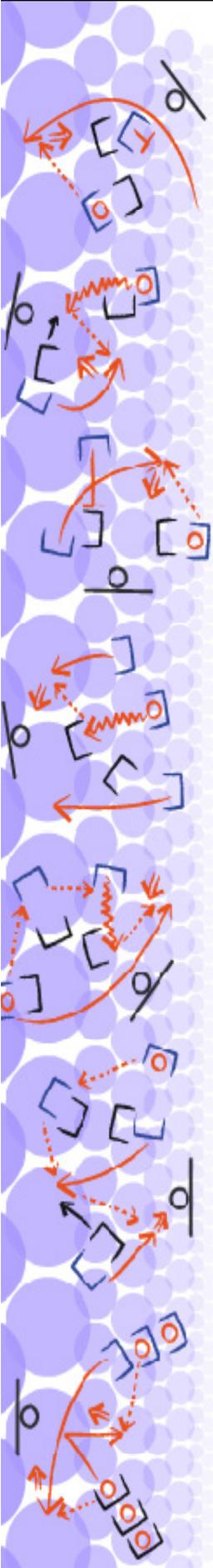
♦ **Exercice 1** : Le joueur est assis sur une chaise ou par terre. Il prend la balle dans son assiette de tir puis il monte son coude à 90° (coude au dessus de l'épaule) pour ensuite déplier le bras et finir avec le fouetté du poignet et les doigts qui tombent dans le cercle.

♦ **Exercice 2** : 1 ballon pour 2 joueurs positionnés face à face à une distance de 3 mètres environ; le joueur avec le ballon arme son tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir avec comme cible, les mains tendues de son partenaire.



♦ **Exercice 3** : le joueur est face à la cible à un mètre du panier. Il prend le ballon dans l'armer du tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir d'une seule main avec ou sans la planche.



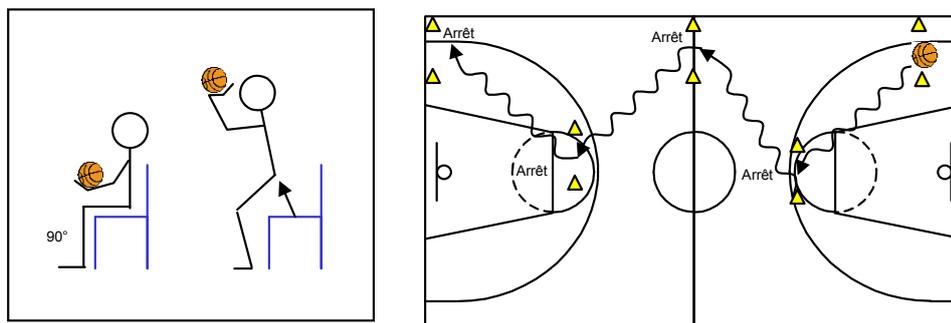


Objectif : Travail des appuis et de l'armer

Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.

♦ **Exercice 1 :** Le joueur est assis sur le bout d'une chaise, les jambes à 90°. Il arme son tir et se redresse en passant son tronc sous le ballon avec des appuis stables, pour ensuite effectuer un tir.

♦ **Exercice 2 :** Le joueur effectue des arrêts entre les cônes. Sur chaque arrêt, il enchaîne avec l'armer du tir, puis il repart.

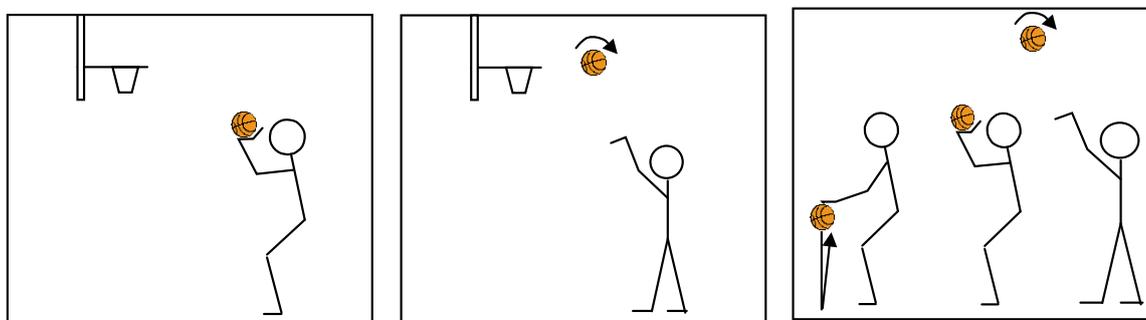


Objectif : Travail de la synchronisation bras-jambes

Consignes : 1 ballon par joueur.

♦ Sur la base du lancer-franc, travailler le rituel du tir : placement des appuis, accrochage visuel, passage des appuis sous la balle pendant l'armer, synchronisation bras-jambes dans l'exécution du tir, finition du tir.

♦ Une fois la gestuelle du tir correctement maîtrisée, il est possible de travailler l'enchaînement dribble + tir : le joueur fait un dribble avec la main de tir, monte la balle, arme et tire.



Variantes : une colonne de joueurs ; un ballon par joueur.

♦ Les joueurs tirent à tour de rôle ; tant que le panier est réussi, les joueurs continuent à tirer ; lorsque le tir est raté, tout le groupe doit faire autant de pompes qu'il a eu de paniers marqués de suite.