

L'adresse dans les tirs à grande distance s'est considérablement améliorée dans les dernières années. Nous aurions pu nous attendre à des progrès du même ordre pour les lancers francs et il n'en est rien. Pour les 6 meilleures équipes, aux championnats d'Europe de 1983 elle était de 74,2% alors qu'elle n'était que de 71,8% au dernier mondial de Toronto et se situait à 75,4% aux championnats d'Europe de 1999.

Cette stagnation (voire diminution) de la réussite peut être induite par la difficulté pour les tireurs à reprendre leur calme après des contacts physiques plus rugueux qu'auparavant. Mais il est aussi possible que les entraîneurs ne consacrent pas autant de temps qu'auparavant : à travailler le lancer franc. Vous trouverez ci-dessous la traduction d'un article américain qui date de 1972 ! et qui est loin d'être obsolète. Nous espérons qu'il vous donnera l'occasion de vous "re-sensibiliser" à cette technique.

I. LA PREPARATION

I.1 L'ALIGNEMENT :

C'est le principe le plus important, l'objectif étant de lâcher la balle dans un plan vertical (fig1). Mettre en "ligne" l'épaule, le coude, le poignet, l'articulation principale de l'index perpendiculaires au panier et passant par son centre.

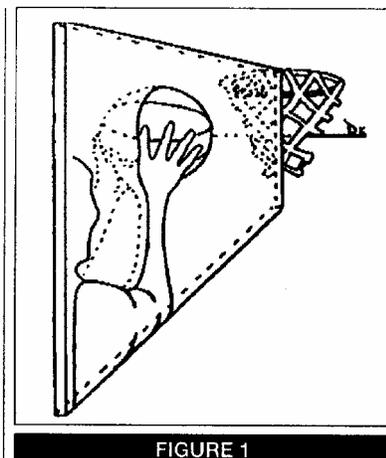


FIGURE 1

Placer le pied avant droit (ou gauche pour les gauchers) à quelques centimètres à l'intérieur de ce plan, les orteils tournés à environ 10 cm vers la gauche (placer le pied chaque fois au même endroit). L'autre pied est dans une position confortable quelque centimètres en arrière, orteils orientés à environ 30° à gauche de la ligne droite (fig2)

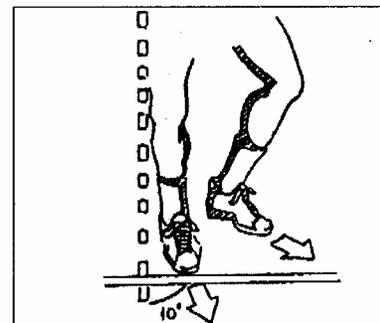


FIGURE 2

Moyens de contrôle pour l'entraîneur :

faire revenir le joueur à la position de départ (alignement correct) après qu'il ait lancé et accompagné le ballon. Se placer derrière lui dans le plan vertical, éventuellement le filmer de l'arrière ou du dessus.

I.2. LA PRISE DU BALLON :

Placer les doigts de la main droite derrière et sous la balle en les écartant au maximum, bout des doigts appliqués sur les panneaux et non sur les coutures et qui doivent être environ à 90° par rapport aux doigts. L'autre main, placée sous le ballon et sur le côté ne sert qu'à équilibrer et devrait s'écarter très tôt au cours du lancer (fig3).

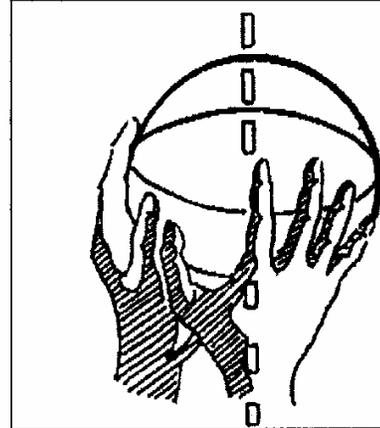


FIGURE 3

Moyens de contrôle pour l'entraîneur : filmer dans le plan vertical, de l'arrière.

I.3. LE POIDS DU CORPS

Fléchir les hanches et les genoux de façon à ce que le poids du corps tombe légèrement en avant (fig4), garder la tête haute, solidement placée.

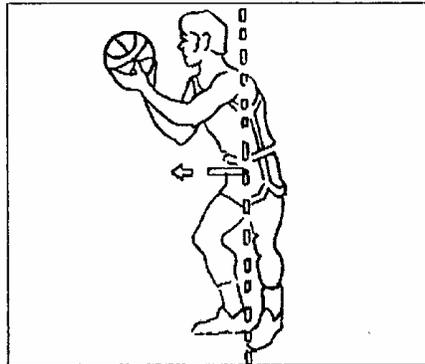


FIGURE 4

I.4 LE POIGNET CASSÉ ET COUDE POINTÉ :

Etendre le poignet vers l'arrière au maximum, coude fléchi et pointé vers le panier, toujours placé dans le plan vertical (fig5).

La balle se trouvera devant la tête et sur le côté, jamais en retrait de l'oreille.

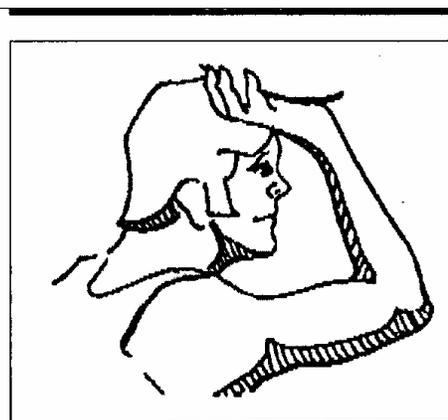


FIGURE 5

Moyens de contrôle pour l'entraîneur : filmer sur le côté - vérifier l'élévation du coude et l'hyperextension du poignet.

I.5 VISER LE CENTRE DU PANIER ou un point de l'autre côté du cercle (fig6). Ne penser qu'à envoyer la balle sur ce point.
Maintenir le regard sur ce point et ne pas regarder la balle

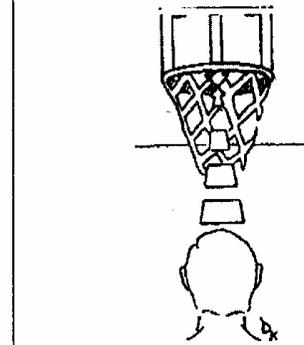


FIGURE 6

Moyens de contrôle pour l'entraîneur choisir une cible précise et s'assurer que le lanceur choisit toujours la même.

II - LE LANCER PROPREMENT DIT

Marquer un temps d'arrêt entre la préparation et le lancer proprement dit..

II.1 LE LANCER : utiliser ce temps d'arrêt pour obtenir le maximum de concentration, lancer alors, sans penser à rien d'autre qu'au lancer. Hanches et genoux souples, extension du coude et flexion du poignet. Ce doit être un mouvement complet d'extension en douceur.

Moyens de contrôle pour l'entraîneur : filmer sur le côté. Vérifier qu'il n'y a pas de flexion incontrôlée du poignet.

II.2 FIN DU GESTE :

Extension complète des jambes et des bras, flexion complète du poignet ; rester dans cette position 1 ou 2 secondes tant que l'on n'est pas certain de terminer le geste dans la position idéale. A la fin du lancer, le poids du corps devrait toujours être en avant. Etant donné que la balle quitte en dernier l'index et le majeur, ceux-ci devraient suivre la balle en direction du panier - terminer le geste "main en col de cygne" (fig. 7)

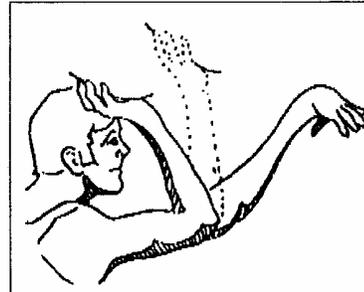


FIGURE 7

Ce qui doit être contrôlé par l'entraîneur : le plan vertical. Le lanceur doit maintenir le poids du corps en avant et la main en "col de cygne" (se placer derrière lui) ; vérifier que la balle tourne en rotation arrière (on peut faire des marques à la craie pour avoir un meilleur repère).

III. PRINCIPES GENERAUX A RETENIR

1- Rituel : il faut que ce geste devienne une routine (par exemple, que celui qui a l'habitude de frapper 3 fois la balle à terre avant de lancer, le fasse à chaque fois). Contrôler la respiration.

2- Concentration : ne penser qu'au seul lancer franc, éliminer toute tension nerveuse.

3- Préparation : prendre son temps pour aller à la ligne de lancer franc, éliminer toute tension nerveuse.

4- Lancers manqués : observer à quel endroit le lancer est manqué, afin d'apporter des corrections.

Diverses causes :

- pour une balle sortie sur le côté, le contrôle du plan vertical, de la fin du geste. Vérifier s'il n'y a pas une interférence de la deuxième main.
- pour une balle trop courte, la vérification de la fin du geste, de la flexion du poignet, de l'extension complète de la hanche, du genou et du coude, de l'avancée du poids du corps, du maintien de la position en "col de cygne". Lancer en douceur mais avec fermeté. La trajectoire peut être plus tendue.
- pour une balle trop longue : les jambes ont donné trop d'énergie, la trajectoire était trop basse ou la rotation arrière de la balle était insuffisante.
- pour un lancer trop fort : manque de fluidité du mouvement, en particulier lors du lâcher de balle ; manque de relâchement lors du porter de ballon.