



## « Les fondamentaux » du basket-ball



### Le tir

Placer le ballon sur la poitrine, pas sur le ventre ni devant les yeux.  
Les pieds sont écartés, le pied droit légèrement avancé par rapport au pied gauche (inverse pour les gauchers). Le ballon ne touche pas le creux de la main.

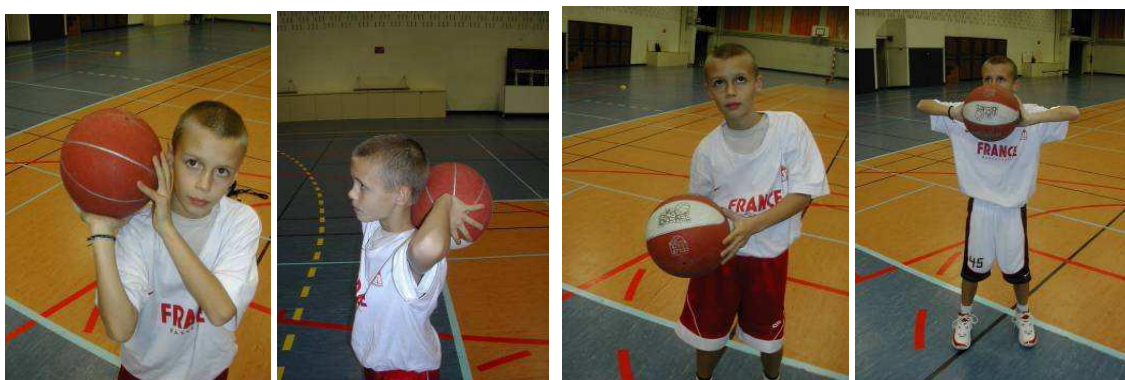
#### Bonne attitude

Aligner : pied, épaule, coude, poignet. La main du bras tireur derrière le ballon, l'autre sur le côté.



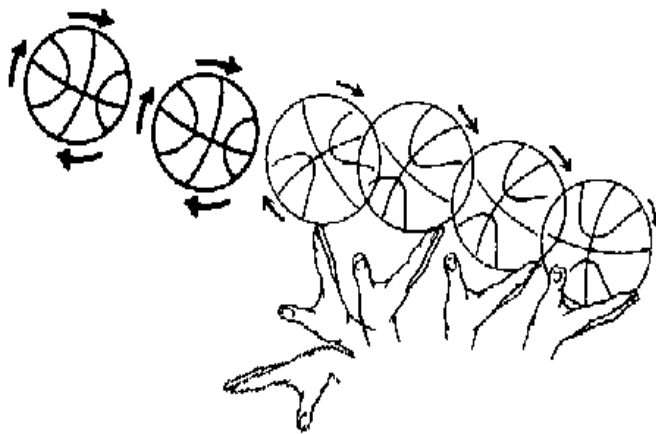
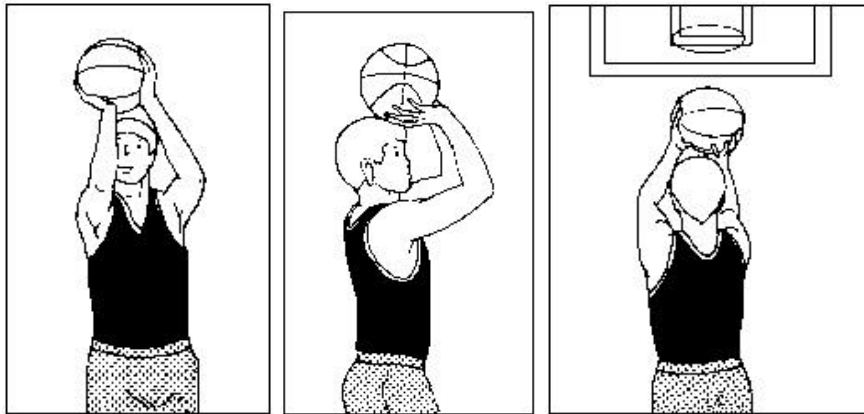
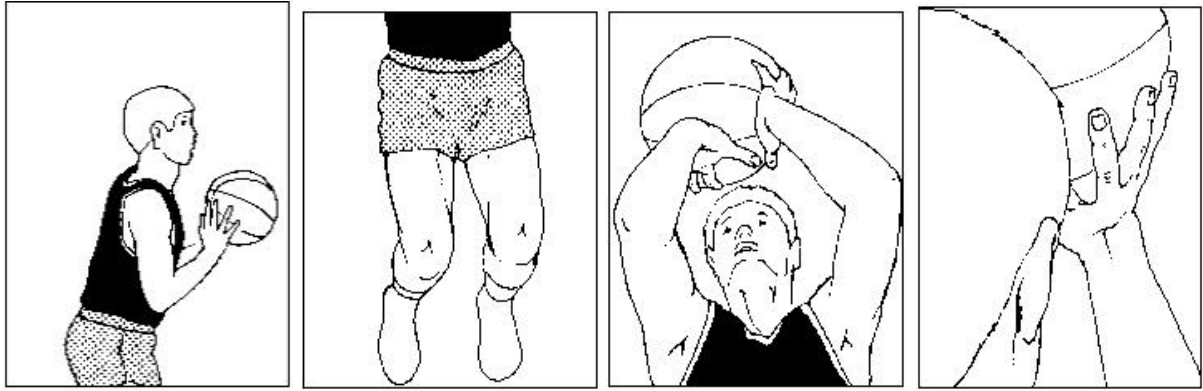
#### Mauvaise attitude

Ballon, sur l'épaule.    Ballon derrière la tête.    Ballon sur la hanche.    Coudes très écartés

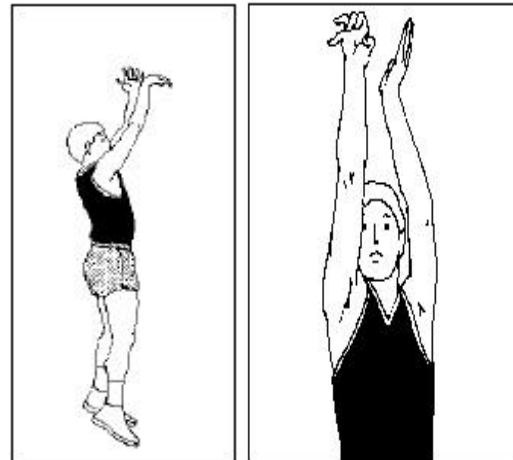


#### Conseils pour progresser

- 1 : Regarder le panier le plus longtemps possible (avant, pendant et **après le tir**)
- 2 : Utiliser les jambes comme un ressort : flexion puis extension (ne pas serrer les genoux)
- 3 : La trajectoire de la balle : en cloche
- 4 : **Garder la position finale (ballon lâché)** quelques instants, la main du bras tireur fouette vers le panier, l'autre main ne bouge pas et ne sert pas à lancer le ballon.



Le ballon passe sur toute la main sans toucher la paume de la main.



Garder cette position après le départ du ballon

### La trajectoire du ballon

Etre doux avec le ballon, chercher à le déposer dans le cercle.

**A** : trop haute

**B** : bonne

**C** : trop basse, trop tendue

