

# TIRS EXTÉRIEURS : DES CLEFS POUR SAVOIR TIRER

**E**n juillet 2006, l'équipe de France des moins de 18 ans que j'ai eu le privilège de diriger a été sacrée championne d'Europe. Ce résultat est très satisfaisant et signifie une fois de plus la qualité du travail des entraîneurs/formateurs de jeunes en France ainsi que les efforts consentis par la FFBB et les clubs. Pour autant il est un domaine où nous avons été particulièrement indigents, à savoir l'adresse aux tirs à 3 points (24% de réussite). Cette situation ne peut nous satisfaire... Même si de nombreux articles ont déjà traité ce vaste sujet, il m'a paru important de continuer d'enfoncer le clou et de vous livrer le fruit de mon expérience au centre fédéral.

Les facteurs techniques, (gestuelle, appuis, rythme...) tactiques (lecture du jeu, sélection des tirs...), stratégiques (formes de jeu pour mettre en valeur des tireurs...), culturels (notre représentation de l'adresse et notre approche de la formation...), mentaux (connaissance du jeu, émotions...) et physiques (condition physique, qualités physiques...) pèsent sur l'efficacité du tir en match.

Dans l'article présenté ci-dessous seront seulement abordés les techniques et à un degré moindre les aspects mentaux des tirs de champ et de lancer francs. Les aspects pédagogiques feront l'objet d'un autre article.

1

## UN POSTULAT EN GUISE D'INTRODUCTION

Le tir est quasiment le seul geste technique que le joueur aime travailler et tous les grands "shooters" aiment tirer et surtout marquer; pour cela, ils passent beaucoup de temps avant et après les entraînements à enchaîner diverses séries de tirs en vue d'acquiescer une plus grande efficacité. Il convient néanmoins que la gestuelle

du tir soit juste sinon le joueur va répéter des erreurs et les automatiser. Il sera alors très difficile de les corriger.

Il faut donc que le joueur ait la connaissance des principes généraux du tir ou fondamentaux et les outils de contrôle de son geste, faute de quoi le travail en autonomie ne peut être efficace. Sur cette base, au

fur et à mesure, le joueur va acquiescer des sensations et connaître avec précision sa zone d'efficacité (range). En travaillant seul, en s'efforçant de réussir un grand nombre de paniers de suite, il se forgera un mental fort et aura une meilleure confiance dans son tir, condition indispensable pour être performant.

L'objet de cet article est de donner

des repères aux joueurs cherchant à perfectionner leur gestuelle de tir et devenir des joueurs adroits dans les 3 types de tirs les plus connus :

- Le lancer-franc : tir de type statique.
- Le tir en extension ou en poussée (set shot).
- Le tir en suspension (jump shot).

2

## LA BASE COMMUNE À CES 3 TIRS

### La tenue du ballon

#### Position des mains sur la balle

La main droite se place sur le ballon pris dans le sens des rayures. L'index, appelé "doigt shooteur", sur l'axe central (méridien) matérialisé par la valve. La paume de la main ne doit pas entrer en contact avec la balle (on doit pouvoir placer 2 doigts entre la paume et le ballon). La main gauche se place ensuite sur le côté sans gêner l'action de la main droite (souvent problématique avec les très grandes mains), elle sert à la montée et l'armé du ballon mais n'intervient pas dans la poussée. Elle est appelée couramment "la main guide" (figure 1).

### Le placement des appuis face au panier

Il est conseillé d'avoir le pied droit légèrement avancé par rapport à l'autre, en général l'équivalent d'un demi-pied. L'écartement des appuis correspond globalement à la largeur des épaules et doit permettre un équilibre parfait. Le regard sur la cible. Viser un point précis sur le cercle (l'avant ou le fond voir le centre) ou sur la planche (coin supérieur du rectangle noir par exemple). Garder la tête droite (figures 2 et 3).

### L'armé du poignet

La flexion doit s'opérer le plus tôt possible, au début de la montée. Quand on attend la passe, le tireur doit être fléchi, les mains prêtes pour la réception et l'enchaînement du tir. Position des mains en "T". Il ne lui reste plus qu'à "avancer dans la balle" (avancer

le pied "tireur" ou faire un sursaut 2 pieds simultanés)

### La montée du ballon

Le plus possible le long du corps du côté de la main qui tire pour protéger le ballon. Je préconise une montée du ballon dans l'alignement de la jambe droite, plutôt que dans l'axe central. Le coude droit est alors placé vers l'arrière. ("tirer son coude vers l'arrière").

**Le placement sous la balle** pour bien utiliser la force des jambes. La flexion des genoux correspond à la montée du ballon. Le joueur cherchera à se fléchir en avançant les genoux vers le sol en même temps qu'il monte son ballon. L'image est de se glisser sous la balle. Il est préconisé de soulever les talons pour avoir un équilibre sur la plante des pieds.

### L'armé au dessus du plan de la tête

Le placement du coude proche de 90° (vue de profil) et proche de l'alignement du genou. Le poignet est également fléchi à angle droit. Certains joueurs préfèrent avoir le ballon dans l'axe central au dessus du front (jamais au delà), d'autres davantage décalé vers la droite (pour un droitier). Je préconise le ballon légèrement décalé vers la droite pour un droitier avec comme repère la main gauche sur l'axe central (pouce au dessus du nez). La volonté de trop rentrer son coude vers l'intérieur peut avoir pour conséquences de masquer la vue du panier et de contracter les épaules. Les avant-bras forment alors un triangle caractéristique (figures 4 et 5).



FIGURE 1



FIGURE 2



FIGURE 3



FIGURE 4



FIGURE 5

### La poussée des jambes coordonnée à la poussée du bras tireur

Recherche de l'allongement maximum pour une trajectoire haute du ballon. Le bras droit se tend complètement vers le panier (extension totale du coude). Le bras gauche reste quasiment dans la position initiale de l'armé. Parfois certains tireurs accompagnent le geste du tir par un mouvement de rotation latérale du poignet gauche vers la cible.

**La finition du geste.** Le cassé du poignet et l'action des doigts vers le cercle vont donner l'effet rétro au ballon indispensable à une trajectoire haute et droite et l'ultime précision du geste. On appelle cela le "touché de balle" Ce mouvement doit s'effectuer très relâché (figure 6).



FIGURE 6

3

## LES DIFFÉRENCES ENTRE CES 3 TIRS

### III.1 Le lancer-franc

Le lancer-franc est d'une manière plus générale les tirs statiques constituent pour moi la base de la mécanique du tir décrite ci-dessus. A de rares exceptions près, lors d'un tir de lancer-franc, il n'y a pas de saut. Il est par contre-courant de finir sur la pointe des pieds.

Ce tir très spécifique, à l'arrêt, seul, à distance et temps déterminés, autorise une routine permettant une plus grande concentration et un meilleur relâchement; voici un exemple de routine :

1. Faire quelques expirations forcées pour se détendre (prendre son temps).
2. Récupérer le ballon et placer son appui droit sur l'axe panier/ panier, face au cercle juste derrière la ligne. Adopter une position confortable.
3. Prendre le ballon correctement, dans le sens des rayures, la main droite d'abord puis la main gauche comme guide et bien se fléchir.
4. Effectuer quelques dribbles en regardant son ballon pour éviter d'être troublé par des éléments extérieurs (adversaires, public...) afin de "rentrer dans sa bulle".
5. Lever la tête pour fixer un point précis sur le cercle (toujours le même) et inspirer. Bloquer sa respiration et démarrer le geste du tir.
6. Avoir une pensée positive, réciter toujours la même phrase (exemple : haut et droit) en rythmant les mots : sur la montée du ballon se dire "haut", à l'arrêt dire "et", à la finition dire "droit" tout en expirant. A chacun d'inventer sa propre routine et les mots qui lui conviennent.

### III.2 Le tir en extension ou en poussée (set shot)

Tir dynamique pouvant être effectué à l'arrêt avec en général l'avancée d'un appui (pied de la main qui tire) ou après un déplacement, soit après une passe (attraper / tirer), soit après un dribble, voire occasionnellement après un rebond. Dans ce type de tir on va retrouver la gestuelle précédemment vue auquel il faudra ajouter le travail des arrêts et la coordination qui convient avec une constante recherche d'équilibre. L'arrêt peut être alternatif (DG ou GD, en engagé ou en effacé) ou simultané. Le travail préparatoire des mains dans l'attraper ou le ramasser du ballon est très important. On demande au joueur de "préparer ses mains", on parle de placement des mains en "T" afin de mieux enchaîner la réception du ballon et le tir. Dans l'enchaînement dribble tir, le ramassé du ballon est coordonné avec la montée du ballon.

Dans ce type de tir, la continuité du geste est recherchée. Il n'y a pas d'arrêt mais une volonté d'accélérer progressivement le mouvement jusqu'au lâcher afin de donner de la vitesse au ballon. Ce type de tir ne nécessite pas énormément de force pour tirer à longue distance, c'est la raison pour laquelle il est davantage utilisé chez les féminines.

Lors du dernier all star game, le vainqueur du concours de tirs à 3 points, l'Américain, Bill MURRAY a battu ses adversaires en tirant de cette manière contrairement aux autres qui tiraient en suspension. Il a pu aller plus vite et dépenser moins d'énergie que ses concurrents (moins d'une minute pour

exécuter 21 tirs). Habitué à ce genre de concours (il participait déjà en NBA) il a expliqué que toute sa vie, il avait travaillé son tir en recherchant toujours la meilleure mécanique possible. NB : en 2005, Fred Fauthoux avait gagné cette même épreuve en tirant en suspension !

### III.3 Le tir en suspension (jump shot, figure 7)

Il reprend les caractéristiques du tir précédent concernant le travail des appuis, l'attrapé et le ramassé du ballon. La grosse différence se fait dans l'impulsion et le temps de suspension.

Qu'il se fasse après arrêt alternatif ou simultané, le joueur cherchera à transformer une vitesse horizontale en vitesse verticale par un blocage des appuis.

Un léger temps d'arrêt au moment de l'armé permettra un lâcher du ballon au sommet du saut, voire au tout début de la descente.

Ce type de tir est plus efficace que le précédent après un déplacement rapide (sprint / tir). La finition est la même que pour les autres tirs.

Sur la photo jointe on notera la qualité d'impulsion, du gainage du tireur et l'importance d'un lâcher de balle très haut pour éviter le contre adverse.

**Dans un prochain numéro nous feront des propositions pédagogiques susceptibles de faciliter l'appropriation de ces principes par les joueurs.**



FIGURE 7