

LE T.I.R.

TACHE IMPORTANTE A REALISER

(je tire pour marquer)

PRINCIPES FONDAMENTAUX :

Historiquement le BB a été mis en place pour développer des qualités d'adresse et de vitesse pour des joueurs de football américain. Notre classification actuelle le range plus au rang de sport collectif...étrange quand on voit qu'en NBA, l'individu est mis en avant et que l'échec de nos sélections nationales cet été est dû à un manque d'adresse !!!

La première règle fondamentale de notre sport est axée autour de la forme de la balle : **sphérique**.

1 C'est pour cela que je mets en avant le fait que pour un jeune joueur, il est important dans les apprentissages de commencer par l'appréhension, la manipulation, la **maîtrise** du ballon.

2 Dans un second temps, mais qui peut devenir le premier temps bien souvent, notre sport est avant tout orienté sur la **maîtrise** corporelle : course, arrêts, pivoter...

Dans la formation du jeune joueur, nous pouvons mettre avant tout dans les apprentissages, la notion de mécanique du tir.

Le jeune joueur apprend à se découvrir physiquement en même temps qu'il découvre la discipline. Aussi me semble-t-il nécessaire de lui apprendre à considérer pour le mieux tous les paramètres de notre jeu.

Dans un premier temps : **la cible**, celle-ci est à une certaine hauteur (3,05m), ce qui amène à apprécier des notions fondamentales à d'autres sports d'adresse tels que le tir au pistolet ou à l'arc : la notion de **trajectoire** est à mettre en avant, en premier lieu. En donnant des images simples tels qu'arc en ciel, représentation de l'anneau....

Dans un second temps : on va juxtaposer certains aspects comme l'alignement segmentaire des membres supérieurs et inférieurs avec le projectile et la cible.

De plus, nous pouvons ajouter la notion de **fluidité** / continuité dans le geste.

MECANIQUE DU TIR :

Nous le décortiquerons en 5 mouvements qui, **coordonnés**, doivent converger vers une fluidité : ARRET, PRISE DE BALLE, ARMER, DECLENCHER, FINITION .

Le BB est une discipline où les **appuis** sont déterminants. Dans tous les actes du jeu, en attaque (démarquages, arrêts, sauts...) comme en défense (déplacements, contestations de déplacements).

1 ARRET :

Dans le tir, il est primordial. La première notion à mettre en évidence est le fait que les appuis doivent être orientés en direction de la cible. Toute course, tout arrêt doit être figé en direction de la cible afin que l'efficacité souhaitée soit la plus grande.

Les arrêts se travaillent de façon à ce que les apprentissages se fassent de façon progressive. Dans un premier temps, on peut exploiter des appuis rentrants vers la cible de type simultané puis alternatif.

Je pars du principe que dans l'éducatif, la liberté du choix prédomine. Cependant, dans le perfectionnement, on met en avance l'arrêt simultané dans l'axe central et des engager alternatifs dans les axes latéraux, en mettant évidence que du côté droit le pied posé en premier est le gauche et du côté gauche, le premier est pied droit.

Ses apprentissages sont nécessaires si l'on considère la coordination motrice des jeunes : courir, s'arrêter en attrapant le ballon, tirer. L'exercice peut se produire également après un dribble.

Je mets en avant le fait que lors de l'arrêt, le confort doit prédominer afin que l'équilibre soit maintenu. La flexion des jambes n'est pas à prononcer exagérément, en revanche l'enfant doit rester plantigrade, pour avoir une réponse brève lors de la réception au sol. La notion de rythme apparaît même sur le tir de plein pied dans le sens où chaque individu va agir de façon particulière pour ressentir son arrêt. La pause du pied fort se fait en

fonction des individus, en général celui-ci est un peu plus avancé que l'autre pied....

La prise d'informations se fait à ce moment : distance par rapport à la cible, placement des partenaires/adversaires...et surtout la visée.

2 PRISE DE BALLE :

Dans la préparation du tir, nous distinguerons deux aspects :

Main tireuse : les doigts sont écartés, la paume de la main ne touche pas le ballon, index est en direction de la cible, au dessus du genou du pied fort, le poignet est cassé ainsi que le coude (90°).

Main guide : sur le côté, elle est apposée pour stabiliser le ballon, elle sert de rampe de lancement et permet d'équilibrer le corps.

La hauteur du ballon peut avoir une incidence sur le reste du déroulement du geste, aussi je préconise une prise médiane (face au thorax) afin de fixer les membres supérieurs mais laisser aussi la possibilité d'enchaîner sur un autre mouvement technique : passe ou dribble, si le tireur est contrarié dans ses idées.

3 ARMER :

L'acte dominant est le mouvement de l'épaule dans un premier temps, l'effort de concentration du jeune joueur se fait sur cette articulation. Ainsi, passer sous la balle semble parfois plus aisé, pour avoir alignement : pied fort-ballon-cible.

L'alignement du coude ne semble pas judicieux tant chaque jeune est différent. On parlera du **confort** du tireur, à condition que des parasites n'apparaissent pas.

Pour s'améliorer, un travail les yeux fermés peut être mis en place.

A partir de cette étape, il est reconnu que le travail technique ne peut plus être modifié. Les enregistrements ont été faits, les sensations kinesthésiques et proprioceptives, sont ancrées, il ne manque plus qu'à lancer le ballon.

4 DECLENCHER :

Revenons sur la notion de fluidité dans le geste, au moment de déclencher, le mouvement est initié par la plante du pied. Ainsi, la continuité se fait des pieds jusqu'au bout des doigts.

Je vais mettre en avant le paramètre important d'une réussite dans l'acte du tir : le **RYTHME**

Chaque individu doit apprendre à reconnaître son rythme.

Au niveau des bras, le travail se fait de façon à « catapulter » le ballon. C'est une action d'extension de bras qui se produit.

La main « guide » accompagne le plus longtemps possible la main tireuse, jusqu'à ce que le ballon quitte les doigts.

5 FINITION :

Le corps est détendu vers la cible et équilibré. Au niveau des pieds, on termine sur la « pointe », afin de grandir son mouvement au maximum.

Au niveau, de bras, on termine par un fouetter de poignet qui permet au ballon d'avoir un effet retro-actif : cela permet au ballon d'avoir une perte de vitesse moindre mais également de bénéficier d'une impulsion mécanique supplémentaire pour améliorer la trajectoire.

EXERCICES CORRESPONDANT :

1 ARRET

ANALYTIQUE :

Les arrêts se travaillent de façon à ce que les apprentissages se fassent de façon progressive. Dans un premier temps, on peut exploiter des appuis rentrants vers la cible de type simultané puis alternatif.

Je pars du principe que dans l'éducatif, la liberté du choix prédomine. Cependant, dans le perfectionnement, on met en avance l'arrêt simultané dans l'axe central et des engager alternatifs dans les axes latéraux, en mettant évidence que du côté droit le pied posé en premier est le gauche et du côté gauche, le premier est pied droit.

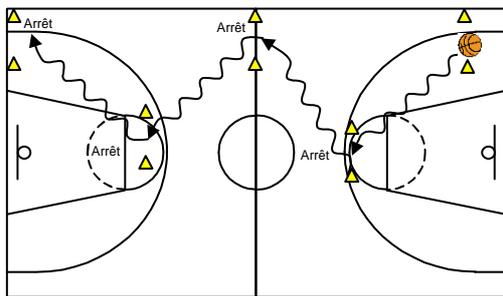
DYNAMIQUE :

Exercice d'arrêt : lancer le ballon et s'arrêter puis pivoter et lancer à nouveau.

Varié les arrêts : alternatif, simultanés en fonction de l'orientation donnée par les plots. Augmenter progressivement la vitesse.

Varié les pivoter : engager, effacer.

Varié les attraper : après auto-passe, après dribble.



2 PRISE DE BALLE

ANALYTIQUE :

Placer le ballon sur le genou « fort » et placer ses doigts, index en direction de la cible, creuser la main en gardant une préhension « relâchée » = non crispée. Placer sa main guide sur le côté (certains coaches demandent à ce que la forme d'un T soit représentée), détacher le ballon du corps et contrôler l'alignement.

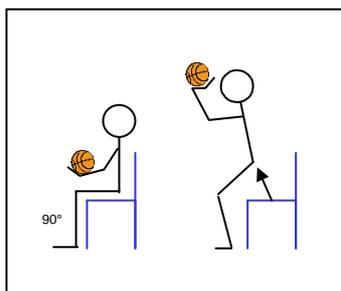
DYNAMIQUE :

Lancer la balle, s'arrêter en préparant les mains et en « rentrant » dans le ballon. Lancer de plus en plus loin => vitesse accrue, difficulté de s'arrêter et attraper augmente. Varié les angles.

3 ARMER

ANALYTIQUE :

Placer le ballon dans sa main (paume orientée vers plafond) et passer sous la balle en fixant la position (pas de main guide !!) Réaliser le geste assis puis debout, puis avec Medicine Ball (MB). Se concentrer sur l'épaule. Idem en ajoutant l'**apposition** de la main guide. Avec un swiss-ball à la place de la chaise, le travail de coordination gainée se fait d'autant mieux.



DYNAMIQUE :

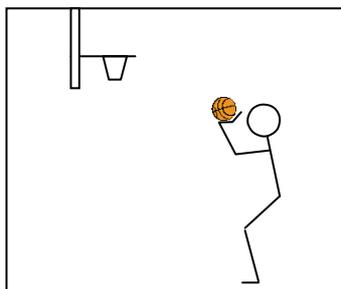
Différents éducatifs avec sursauts multiples + armer, avec MB et ballon, avec contrôle de l'alignement avec la cible.

4 DECLENCHER

ANALYTIQUE :

Continuité du travail entrepris avec l'armer.

Variante : tirer de derrière la planche afin de mettre en place l'extension de bras et verrouiller le coude. Possibilité de travailler « dips » avec poussée tonique x5 puis tir sous différents angles.



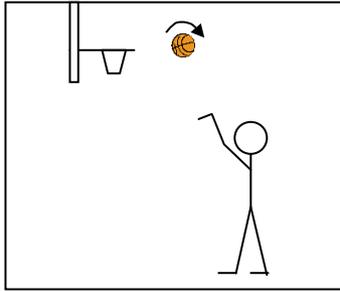
DYNAMIQUE :

Exercices de sursauts au-dessus de plots et coordination de flexion-extension des membres inférieurs et supérieurs.

5 FINITION

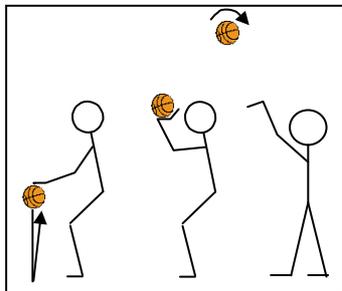
ANALYTIQUE :

Tirer avec 3 doigts : Cela permet de mieux sentir l'action des principaux doigts de la main qui tire en même temps qu'il empêche le ballon de toucher la paume. S'exercer très près du panier, de préférence à 45° avec l'angle du rectangle.



S'allonger sur tapis ou swiss-ball et faire glisser le ballon de la palme jusqu'au bout des doigts, en faisant monter le ballon de plus en plus haut et avec de plus en plus de vitesse.

Debout, mimer le tir en lançant le ballon vers l'avant : l'effet doit faire revenir le ballon dans les mains sans bouger les appuis.



DYNAMIQUE :

Idem exercices de déclencher avec rotation de balle en supplément.

Exercices complémentaires : voir ANNEXE

Appuis rentrant / sortant et tir ; 2 c 1 => sursaut et tir ou sursaut feinte de tir et passe ; Paliers ; Différentes formes de tirs après passe, après tirs, après différents démarquages ; Avec défense retardée, avec défense.

CONCLUSION :

Les différents facteurs d'efficacité au tir sont les suivants :

- Technique : gestuelle, appuis, rythme...
- Tactique : lecture du jeu, sélection des tirs...
- Stratégique : formes de jeu pour mettre en valeur des tireurs...
- Mental : connaissance du jeu, émotions...
- Physique : condition physique, qualités physiques...

- Culturel : notre représentation de l'adresse au basket...

Même s'ils sont étroitement liés, il me semble primordial de mettre en avant la technique. Le lancer franc en est sa forme la plus expressive dans le sens où il est le seul tir de plein pied sans autre adversaire que soi-même....

L'apprentissage des autres facteurs se fera au fur et à mesure mais une bonne gestuelle acquise très tôt est un facteur de réussite assuré pour les jeunes que nous entraînons.

Enfin, je terminerai en disant qu'il serait bon de rendre autonomes les jeunes sur la compréhension de leur tir, en leur donnant des exercices simples à répéter fréquemment car ce sera par la répétition du bon geste qu'ils parviendront à progresser. (Exemple de Petrovic à Madrid)

Mentalement, notre rôle éducatif doit prendre le pas chez les plus jeunes dans leur facteur de performance : le jeune joueur doit apprendre à tirer lorsqu'il est en position de le faire (sans avoir peur de manquer et de sortir du terrain), c'est pour cela que ponctuerais mon propos par cette phrase :

« Les échecs servent de répétition au succès »

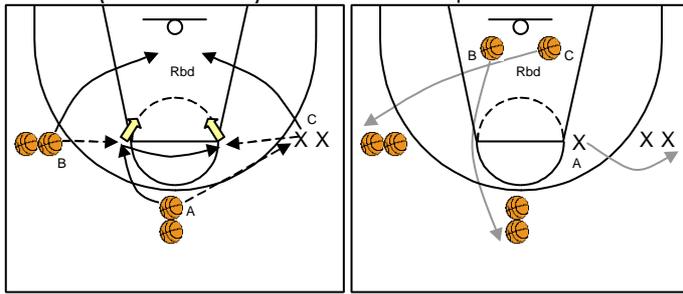
ANNEXE :

Perfectionnement des appuis avant le tir :

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont 2 avec ballons.

- ♦ A fait la passe à C et coupe vers le coin gauche de la zone réservée ;
- ♦ B fait la passe à A (réception en mouvement), qui s'arrête, oriente ses appuis et tire. Le passeur B va ensuite au rebond.
- ♦ A repart alors vers l'autre côté ; C fait la passe à A, qui s'arrête, s'oriente et tire. Le passeur C va ensuite au rebond.
- ♦ A remplace C, C remplace B et B remplace A.

évolution : En fonction du niveau d'expertise, la phase d'orientation se fera après l'arrêt (débutants) ou durant la phase aérienne précédant l'arrêt (experts).



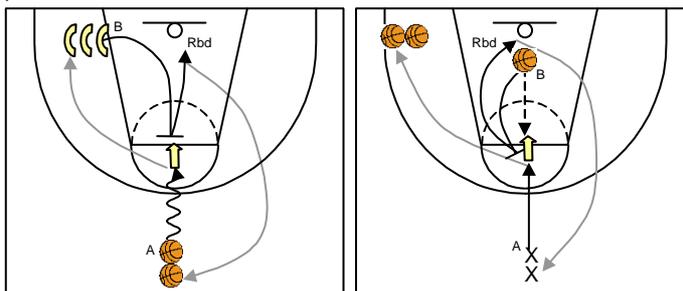
Objectif : Perfectionner la visée en présence d'opposition

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon.

- ♦ A part en dribble, 2 dribbles maximum ;
- ♦ Le défenseur B démarre sur le premier dribble et tente de gêner le tir (le défenseur ne doit pas rentrer dans le cylindre de l'attaquant et vice-versa).

Variante : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons.

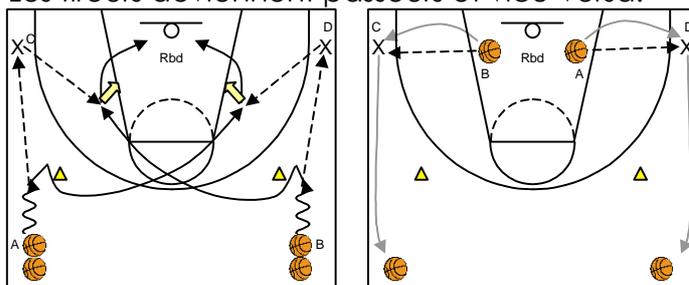
- ♦ Le passeur B fait une passe à terre au tireur A, qui court, et enchaîne réception + tir.
- ♦ Après sa passe, le passeur monte au devant du tireur et se place face à lui, les pieds au sol et les bras levés.



Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballons ; 2 passeurs.

- ♦ A et B démarrent en dribble en même temps et passent à C et D avant d'arriver aux plots.
- ♦ A et B font un aiguillage au niveau du plot, puis coupent à l'opposé pour recevoir une passe à 45° et tirent.
- ♦ A et B vont au rebond et font la sortie de balle sur les passeurs.
- ♦ Les tireurs deviennent passeurs et vice-versa.

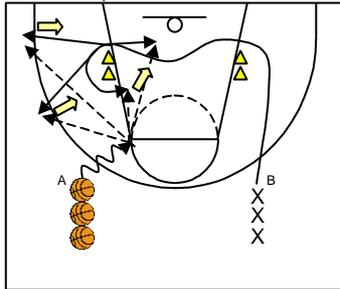


Objectif : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon ; 2 plots à chaque poste médian.

- ◆ Les 1^{ers} joueurs de chaque colonne démarrent simultanément ;
- ◆ Le porteur dribble vers l'axe, le non porteur coupe à l'opposé pour recevoir et tirer après avoir exploité un écran sortant (engager et effacer les appuis) ;
- ◆ Le tireur va au rebond et change de colonne ; le porteur de balle change de colonne après sa passe.

Evolutions : Il est possible de travailler avec un ou deux défenseurs : un défenseur sur le non porteur ou un défenseur sur chaque attaquant.



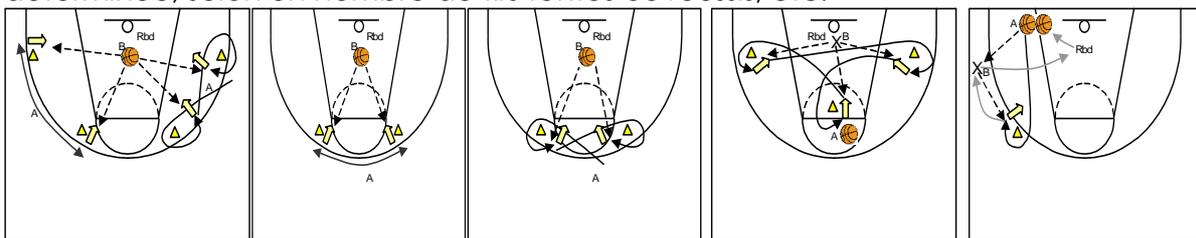
Objectif : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : 2 plots par quart de terrain ; 2 joueurs A et B (1 tireur, 1 rebondeur), 1 ballon.

Respecter la pause des appuis

- ◆ A va d'un plot à l'autre, reçoit le ballon de B et tire ;
- ◆ Après le tir, A se déplace vers l'autre plot, B assure le rebond et renvoie le ballon à A pour qu'il tire de nouveau et ainsi de suite....;
- ◆ Le déplacement d'un plot à l'autre peut se faire de façon linéaire derrière les plots ou en huit en contournant ces derniers.

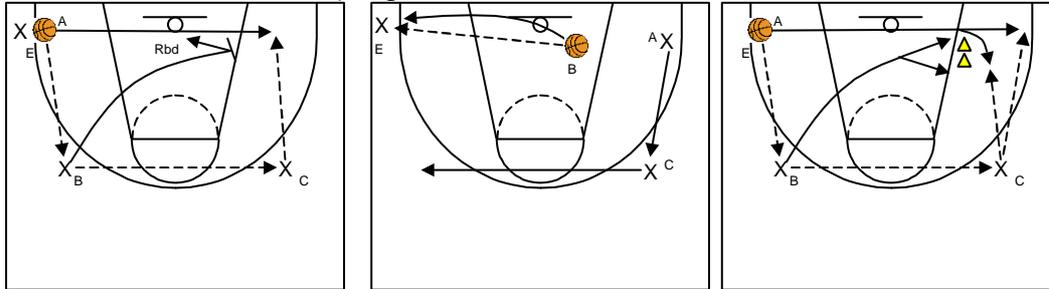
Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, etc.



Objectif : Perfectionnement du tir avec opposition

Consignes : 1 joueur avec ballon à un angle de la ligne de fond, 2 joueurs en position d'arrières ; 1 joueur relais derrière le porteur.

- ♦ Le porteur fait une passe au 1^{er} arrière puis coupe à l'opposé. Le 1^{er} arrière fait la passe au 2^{ème} arrière et va gêner le tir du coupeur. Le 2^{ème} arrière fait la passe au coupeur pour un tir.
- ♦ La rotation est la suivante : 1^{er} arrière -> relais -> coupeur -> 2^{ème} arrière -> 1^{er} arrière. Variantes : idem mais l'obstacle (2 plots) placé au poste moyen permet au coupeur de travailler son démarquage sans ballon.



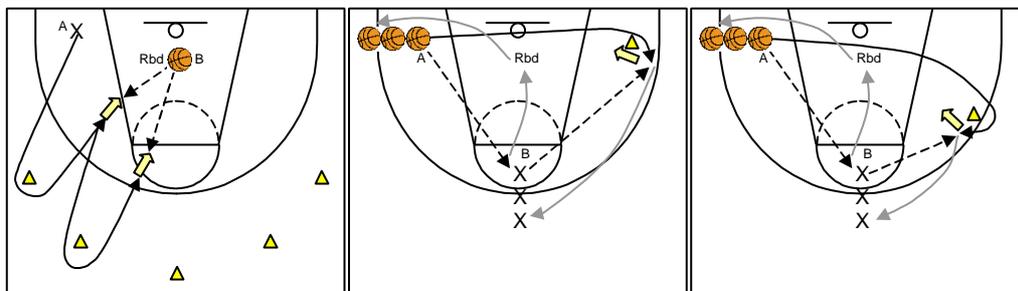
Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 à 5 plots ; 1 ballon pour 2 joueurs (tireur + rebondeur - passeur)

- ♦ A contourne l'un des plots, reçoit le ballon de B en mouvement et tire.
- ♦ A va contourner un autre plot pendant que B prend se charge du rebond (il re-tire si le tir est raté), etc.
- ♦ A tirera à des endroits différents à chaque réception de passe.

Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

On peut produire l'exercice avec arrêt simultané + feinte + 1 drible + tir, idem arrêt alternatif



Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

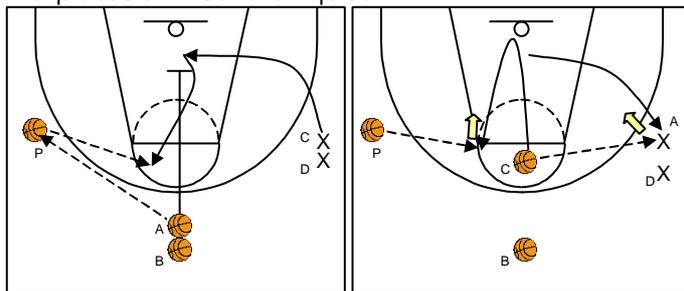
Consignes : 5 joueurs minimum dont un passeur.

- ♦ P a un ballon posé à côté de lui ;
- ♦ A passe à P, puis va porter un écran pour C qui a marqué un temps d'arrêt sous le cercle avant de remonter poste haut ;
- ♦ P passe à C et A descend sous le cercle avant de remonter dans l'aile ;
- ♦ C passe à A qui tire et prend son rebond ; C descend sous le cercle, remonte, reçoit une passe de P, tire et prend son rebond.

Rotations :

- ♦ A donne la balle à P et vient se placer dans la colonne de droite ;

- ♦ C donne la balle à B et vient se placer dans la colonne centrale ;
- ♦ le passeur P est statique.

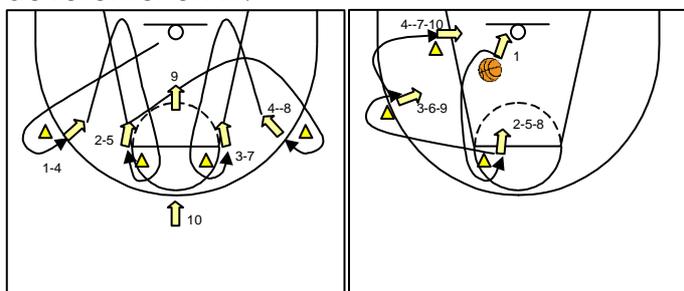


Objectif : Perfectionnement de la vitesse de déplacement

Consignes : 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

- ♦ Le tireur commence par un déplacement en diagonale avant son 1^{er} tir, revient toucher la zone réservée avec un pied, effectue un déplacement vertical avant son 2^{ème} tir, enchaîne un déplacement horizontal avant son 3^{ème} tir, puis un déplacement vertical avant son 4^{ème} tir ;
- ♦ Le tireur réalise 2 fois cet enchaînement avant d'exécuter 1 tir au milieu de la zone réservée, puis 1 tir à 3 points.

Variantes : cet exercice peut se réaliser sous la forme d'un concours, avec 4 ballons, 2 passeurs et 2 rebondeurs. Chaque joueur doit inscrire un panier à chaque « spot ». S'il réussit son tir, il passe au spot suivant. S'il échoue, il doit toucher une ligne avant de retenter un tir.



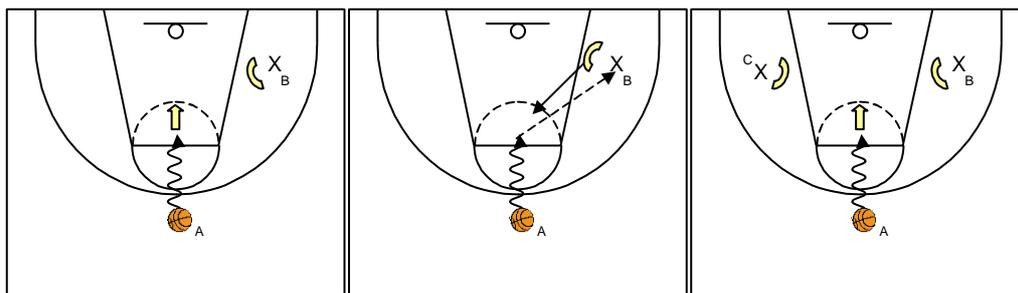
Objectif : Perfectionnement du tir après fixation

Consignes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans le coin.

- ♦ A part en dribble, s'arrête à la ligne des lancer-francs et tire ou passe à B, selon la position et la réaction du défenseur.

Variantes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans chaque coin.

- ♦ A part en dribble, s'arrête à la ligne de lancer-francs et tire ou passe à B ou à C, selon la position et la réaction des défenseurs.



Objectif : Exercices basés sur l'esprit de compétition

Exercice 1 : 2 équipes de 2 joueurs ; 1 ballon par joueur.

♦ Cet exercice est un défi entre 2 équipes de 2 joueurs chacune. Chaque joueur doit réussir son tir pour passer au spot suivant. Lorsqu'un joueur a réussi ses tirs aux différents spots, son partenaire peut lui succéder. L'équipe qui gagne est celle qui a réussi à marquer sur les différents spots avant l'autre dans l'ordre précisé sur le schéma.

