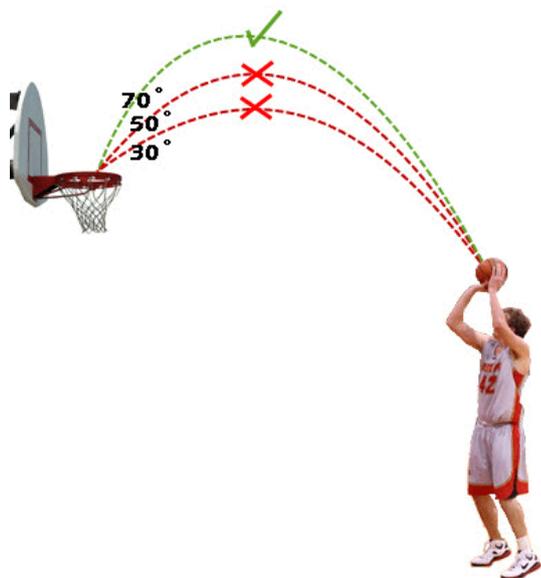


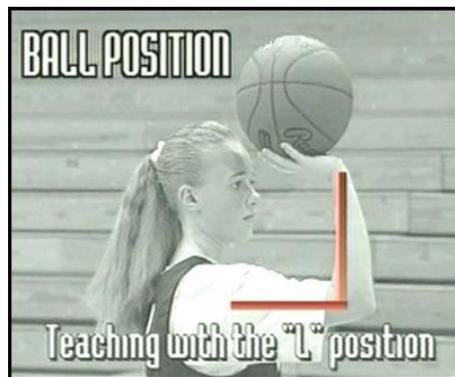
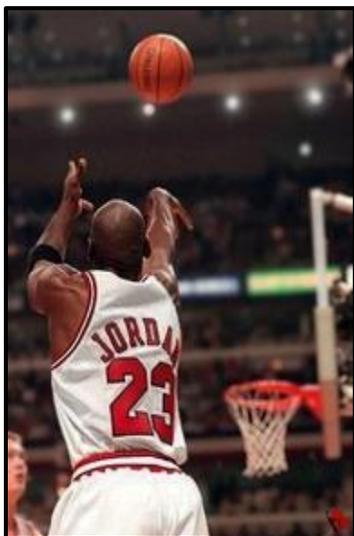
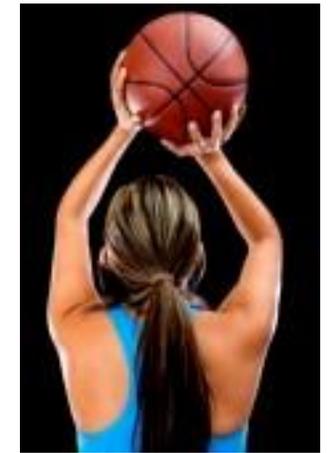
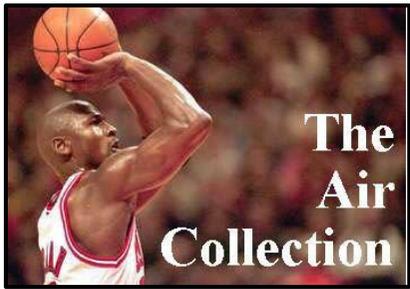


# Cahier Technique du Tir



**Tout savoir pour devenir adroit(e)**





# Comment devenir adroit !

Pour devenir adroit il faut **avoir confiance** en soi. Pour avoir confiance en soi, il faut avoir confiance en sa gestuelle de tir.

Pour devenir adroit il faut une **bonne technique** de tir. Pour avoir une bonne technique de tir il faut **REPETER**, il faut **S'ENTRAINER**.

La qualité permet la confiance.

La quantité permet l'adresse.



## Comment tenir son ballon ?

L'épaule, le coude, le genou, le pied et le poignet doivent être alignés avec le panier.

Main forte sous la balle, doigts écartés.

La main qui ne tire pas est placée à côté et sert de support (les pouces formes un T) ; elle ne doit pas bloquer la trajectoire de la main qui pousse.

La balle doit reposer sur les doigts, le poignet doit être fléchi en arrière et le coude doit former un angle droit.

Respecter trois angles droits : poignet - coude - épaule

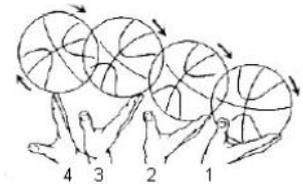


## La rotation du ballon

La balle doit quitter les mains du tireur avec un effet rétroactif (sens inverse) avec une bonne flexion du poignet et des doigts.

C'est en roulant sur les doigts que le ballon va tourner.

Cet effet permet d'amortir la balle sur le cercle. Elle augmente la trajectoire verticale de la balle lorsqu'elle touche la planche.



Il faut également que le poignet soit «cassé» quand le ballon quitte la main du tireur.

On dit que la main doit «fouetter» le ballon.

A la fin du geste, les doigts doivent rentrer dans le panier. Garder cette position deux secondes est conseillé.



## La trajectoire

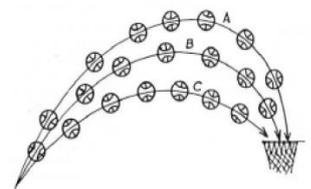
La bonne trajectoire doit être verticale (du haut vers le bas).

La trajectoire **A** est très difficile à réaliser car on est obligé de forcer le ballon à monter très haut. La force empêche de viser correctement.

La trajectoire **B** est plus facile, car on utilise plus l'adresse du tireur que sa force.

La trajectoire **C** n'est pas du tout verticale. Le tireur a plus essayé de toucher le panier que de marquer.

**Conclusion :** La trajectoire **B** est donc la meilleure trajectoire à utiliser.



### *Accrochage visuel de la cible*

Pendant toute la phase de tir, il faut regarder le panier (de la prise des appuis au lâcher de la balle).

### *La position des appuis*

Corps légèrement fléchi, équilibré et stable. Les jambes écartées à peu près au niveau des épaules.

Le pied de la main de tir est légèrement avancé.

Après le tir, le joueur doit retomber là où il avait pris son impulsion.

### *Le rythme du tir*

Les tirs doivent respecter un rythme d'exécution qui permet de coordonner l'action des jambes et des bras et l'enchaînement correct des gestes et des forces.



Flexion » des membres inférieurs puis « armer »



Extension » des membres inférieurs



Finition avec les membres supérieurs, bras en extension et poignet « cassé »



### *Finition :*

Extension complète du corps.

La balle roule sur le bout des doigts : fouetter du poignet (pour donner effet rétroactif au ballon).

***Enfin, il faut toujours se dire : « Tout tir pris doit être marqué ! »***