

LE TIR EXTERIEUR PAR R.BILLANT

- Le tir est ce qui finalise le jeu : on ne peut pas le négliger. Chaque joueur a envie de marquer et le rôle des éducateurs est de leur donner les moyens pour marquer des paniers. Cela passe d'abord par une quantité de tirs : qu'ils soient de façon analytique, dynamique, sur phase, sur concours, sur Lancer-Franc. **Cette quantité doit représenter au moins 50% du temps d'entraînement** en benjamin, 40% en minime et 30% en cadet. Par contre, il est essentiel et important que l'on donne des outils pour que le joueur ait envie et puisse s'entraîner seul.
- Si on ne corrige pas les joueurs, ils répèteront des choses fausses : désentraînement !!
- On commence par la tenue du ballon :
 - ✓ Le placement des mains : **main tireuse** : l'index (ou la fourche entre l'index et le majeur) est placé sur l'axe médian du ballon (la valve). Il n'y a pas de contact avec la paume : seuls les doigts et la palme de la main sont en contact avec le ballon
 - ✓ Les grands tireurs placent leur main tireuse dans les rainures de façon automatique: on augmente l'effet rétro.
 - ✓ **Main équilibre** : est placé sur le côté et forme un T si on rejoint les 2 pouces de la main.




- Pour faire comprendre aux joueurs le placement naturel des mains, on leur demande de tendre les 2 bras devant, paumes en direction du sol. Puis, on demande de tourner la main d'équilibre comme si elle était placée sur le ballon (main perpendiculaire au sol) et armer le poignet de la main tireuse. A partir de là, on fléchit naturellement les coudes pour se retrouver à la position de tir. on doit faire comprendre que la position de tir la plus efficace est celle qui se fait de façon naturelle.
 - ✓ Attention à corriger ceux qui ont un bras tireur aligné avec l'axe médian du corps. Cette position gêne la visée.
 - ✓ On cherche **l'alignement entre le coude, l'épaule, le genou et le pied tireur**.
- On cherche à ce que l'armé soit plutôt légèrement au-dessus de la tête tout en laissant une certaine liberté au joueur : il doit se sentir bien. Avoir dans la tête que chaque joueur a son propre tir : on ne pourra pas construire à tous le même tir.
 - ✓ Lors de l'armé on cherche à avoir **3 angles droits** au niveau des articulations du poignet, coude et épaule.



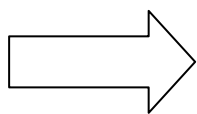
R.BILLANT se centrera sur le travail analytique :

TRAVAIL DE L'ARMER :

- **Travail à une main** : 2,3 m du panier.

	<p>DEROULEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 ballon par joueur.• Se situer près du cercle : 2,3m.• Se placer « sous le ballon » à une main (armer) et tirer. <p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none">• Attraper la balle à une main (dans les rainures).• La main guide se situe au niveau du ballon.• La main d'équilibre accompagne le geste sans toucher le ballon.• Armer (« se placer sous la balle ») et tirer.• Finition bras en extension.• Contrôle sensation fin du geste (avec le bout des doigts). <p>CRITERES DE REUSSITE :</p> <ul style="list-style-type: none">• Trajectoire : visée la trajectoire parfaite : switch) lors d'un tir à 0° ou de face et avec la planche à 45°• Synchronisation flexion jambes et armé• Alignement• Finition : effet rétro pour réguler la trajectoire du tir <p>VARIABLE :</p> <ul style="list-style-type: none">• Reculer petit à petit• Marquer x panier de suite, x filoché...• Utiliser que la main tireuse pour les débutants
---	---

- En position d'armer avec la main tireuse, on vient placer la main d'équilibre sous le coude tireur pour bloquer le coude et l'épaule de la main tireuse. A partir de là, on cherche l'extension du coude vers le haut et l'avant. Cette situation nous permet de conserver les angles droits.
 - ✓ VARIABLE : on part avec la main tireuse plus haut : en semi extension. La main d'équilibre n'intervient plus. On bosse ici la finition.
- Travail d'épaule : à partir d'une position de balle en protection, armer le tir puis revenir à cette position plusieurs fois de suite. On travail ici sur des mouvements de balanciers pour améliorer le blocage des articulations du coude et du poignet. VARIABLE : 3 balanciers de suite + tir.



Sur les 2 photos, il y a une gauchère et une droitère ! il aurait fallu un armé d'une gauchère en 2^{ème} photo...

- Si le joueur colle la balle avec la paume des mains : on lui demande de s'entraîner à tirer avec 3 doigts (pouce, index et majeur) sans la main d'équilibre.

- On peut également utiliser (avec parcimonie sinon risque de tendinites) un médecin-ball. En effet, les muscles retiennent plus facilement en mémoire quand les charges sont plus lourdes.
 - ✓ Travail en alternance sur des tirs avec médecin-ball et tir normal
- **RAMASSE CUISSE :**



Le perfectionnement porte sur :

- La coordination jambes - bras dans un mouvement continu (poussée des jambes – montée du ballon).
- La recherche de fluidité du geste.

Le rôle de la main d'équilibre.

DEROULEMENT :

- 1 ballon par joueur. Placer le ballon contre le dessus du genou. La main tireuse placée dans les rainures et la main d'équilibre sur le côté.
- Se situer près du cercle.

CONSIGNES :

Tirer en 3 temps : **tir en suspension**

- ✓ Faire rouler la balle le long de la cuisse et armer le poignet
- ✓ Se placer « sous le ballon » en coordonnant la flexion des jambes et la montée du ballon (armer)
- ✓ Tirer avec un temps de suspension : lâché du ballon lorsqu'on est au plus haut.
- Finition bras en extension avec le bout des doigts.

CRITERES DE REUSSITE :

- Trajectoire : visée la trajectoire parfaite : switch) lors d'un tir à 0° ou de face et avec la planche à 45°
- Synchronisation flexion jambes et armé
- Alignement
- Finition : effet rétro pour réguler la trajectoire du tir

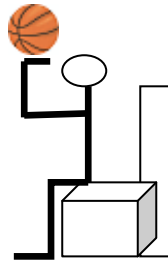
VARIABLE :

- Faire le tir en statique : sans temps de suspension.
- Reculer petit à petit
- Marquer x panier de suite, x filoché...
- **Tirer en 2 temps : tir en extension (= tirer en sautant)**
 - ✓ Poussée des jambes en même temps que la poussée des bras.
 - ✓ Ce tir permet à tout le monde de tirer de plus loin.

TRAVAIL DE LA POUSSEE DES JAMBES

Travail avec chaise ou swiss ball (permet de donner un élan dynamique : survitesse).

- Travail en stato-dynamique : les fesses placées sur le bout de la chaise, ballon placé sur la cuisse tireuse, et **tirer en sautant (tir en extension)**, sans temps d'arrêt. Ce type de situation et de tir génère de la force et permet de tirer de loin. On commence cette situation de prêt puis on peut reculer jusqu'au 3pts avec des adolescents.
 - ✓ On peut faire pareil en cherchant le **tir en suspension : tirer puis sauter**
 - ✓ Idem mais on place la chaise sur le côté et on pivote sur le talon (talon planté dans le sol) pour se mettre en face du cercle et enchaîner le tir.
 - ✓ Idem mais sans la chaise



On respecte les mêmes critères de réussite que lors de la situation précédente. Ce sont des critères que l'on retrouve lors de chaque situation.

- Ballon au sol, au niveau du pied tireur, fléchi, buste droit et regard vers le cercle : récupérer le ballon et enchaîner le tir.
- Exercice plus dynamique : idem mais en partant balle en main, allez touchez le sol avec le ballon et enchaîner le tir.

Le « **HIP HOP** » Tir :

- Objectifs : Travailler autour de l'éjection du ballon, du maintien de l'équilibre dans les impulsions et de la synchronisation poussée des jambes – Montée des ballons.

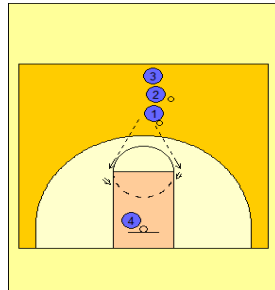


L'attraper Tirer :



DEROULEMENT :

- Se lancer la balle et enchaîner le tir alternativement à droite du coude (extrémité des lancer franc) et à gauche
- On place un joueur au rebond pour ne pas perturber la fin du tir.



CONSIGNES :

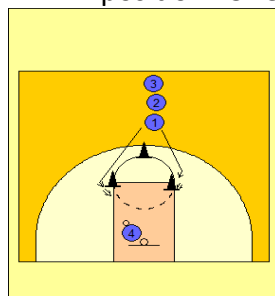
- Arrêt alternatif G-D à droite et inversement de l'autre côté.
- On demande au tireur de reculer de 3 pas après la finition tout en maintenant le bras tireur en l'air.
- Dans cette situation, l'auto-passe permet de réguler soi-même la distance et la trajectoire du rebond du ballon.

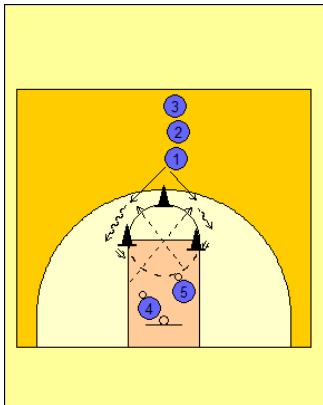
CRITERES DE REUSSITE :

- Trajectoire
- finition
- capter du ballon sur le 1^{er} appui
- synchronisation des actions avec la volonté de tirer vite.

VARIABLES :

- La situation peut se faire en 2 temps : tout d'abord se lancer la balle, attraper et armer, puis se lancer la balle, attraper le ballon et tirer.
- Idem mais arrêt simultané
- Idem avec passeur : arrêt un ou 2 temps.
- Enchaîner 6 tirs de suite avec une recherche d'allègement au niveau du cône tête de 3pts (sursaut de réception comme les gardiens de but avant de se déplacer lors du pénalty). Ce petit saut simultané, permettra de feinter le défenseur, le surprendre et le prendre de vitesse.
 - ✓ On demande aussi de jouer sur les changements de rythmes : exemple être vite du sursaut jusqu'au cône puis lent vers le cône extérieur puis vite jusqu'à la position 45° et tirer.

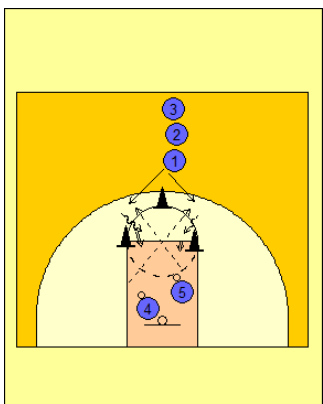




Sur cette situation, on demande aux passeurs de donner la balle entre le cône placé sur le coude et celui placé tête de 3pts. Le joueur enchaîne départ croisé, un dribble puis arrêt 1 temps et tir.

VARIABLE :

- Idem avec arrêt alternatif court : à gauche, le joueur pose rapidement le pied D puis le pied G.
- on différencie l'arrêt alternatif de l'alternatif court par le délai entre la pose du 2^{ème} appui. Il arrive plus vite dans l'alternatif court.
- Idem mais step back (arrêt alternatif inversée) après le dribble + tir. le step back permet au joueur de se créer de l'espace pour le tir.



Idem situation précédente mais on demande sur la réception de balle, arrêt 1 temps puis feinte de départ ligne de fond, et départ croisé dans l'axe sur un dribble puis arrêt 1 temps et tir.

- pareil avec arrêt alternatif court
- pareil en step back

LE TIR DE LANCER FRANC :

- Pied directeur dans l'axe du cercle, pied gauche pour les droitiers est placé de façon à équilibrer le shooteur.
- On cherche un relâchement maximum : souffler plusieurs avant de récupérer le ballon pour relâcher le ballon
- Routine : c'est le seul tir où l'on est seul, le contexte est fermé ! on doit créer un rituel.
- Fixer le cercle

CONCLUSION :

- En tant qu'éducateur, on ne doit pas chercher à tout changer d'un seul coup : on se centre sur un critère.
- On peut créer et utiliser des grilles de tirs : notamment sur les dernières situations avec les tirs coude après différents arrêts (1temps/ 2 temps), différents départs (axe/fond), après passe ou auto-passe.
- Importance de la vidéo : ne pas hésiter à s'en servir pour appuyer notre discours auprès des joueurs. Ça peut les aider à se corriger et ne pas répéter des erreurs.
- Il est important que les joueurs arrivent à l'entraînement et fassent des tirs proches en début d'entraînement à l'image d'un musicien qui reprend ses gammes. Eviter les concours de tirs du milieu du terrain....

Enfin, pour l'anecdote, ALDO CORNO, dans son intervention suivante, nous a rajouté une remarque qui me semble pertinente pour les problèmes de visées que peuvent avoir certains joueurs. On a tous un œil dominant : pour le connaître, 2 possibilités

- Prenez une feuille trouée d'un trou d'environ 4 cm de diamètre. Tendez cette feuille à bout de bras et regardez un point choisi à travers l'orifice, les deux yeux étant ouverts. Puis rapprochez lentement la feuille du visage tout en continuant de fixer le repère. Quand la feuille est collée sur un œil c'est l'œil directeur car il n'a pas perdu de vue le repère choisi.
- Ou, à l'image du tir à l'arc, l'entraîneur se place face aux joueurs et relie ses mains tout en laissant un espace d'environ 4cm de diamètre. Les joueurs d'abord ferment un œil, puis l'autre. L'œil qui voit le trou est celui qui est dominant.

Et le basket dans tout ça ?

- Si j'ai un œil dominant droit et que je suis droitier, je dois veiller à ce mon placement de la main, du coude soient réellement bien alignés avec ma jambe pour ne pas perturber et diminuer ma visée. Je dois veiller à ce que l'armer ne soit pas décaler dans l'axe du corps !