

LE TIR



SWISS
BASKETBALL

TABLE DES MATIERES

1	Introduction.....	3
2	Aspects techniques de base	3
2.1	Avant le tir	3
2.2	Après le tir	4
2.3	Tir statique : travail analytique	4
2.3.1	Tir statique une main (voir vidéo " Le Tir » - Statique une main)	5
2.3.2	Tir statique 1 main + main guide (voir vidéo « Le Tir » - statique 1 main + main guide)....	5
2.3.3	Tir statique avec montée du ballon à une main	6
2.3.4	Tir statique avec montée du ballon à une plus main guide.....	6
2.3.5	Tir statique une main globale (voir la vidéo « Le Tir » - 1 mains statique globale).....	6
2.3.6	Tir dynamique	7
2.4	Course libre + arrêt sans le ballon	7
2.5	Course libre + arrêt avec ballon	7
2.6	Tir dynamique : travail analytique de l'arrêt à deux temps	8

1 Introduction

Le tir est le fondamental le plus important et cela pour plusieurs raisons :

- Le but d'une organisation offensive est d'arriver à marquer un panier ; si ceci n'arrive pas, tout le travail accompli avant perd sa valeur.
- Il est important pour un club est d'avoir sa propre voie, sa propre méthodologie pour apprendre le tir. Cette voie doit être la même pour toutes les équipes du club. Naturellement, nous ne voulons pas construire des robots ; chaque joueur trouvera sa façon à lui de tirer. Il aura donc son geste moteur unique.
- C'est le fondamental présent, avec lancers francs et rebonds, dans toutes les statistiques même les plus basiques. C'est la première chose que nous allons contrôler.
- Elle gratifie le joueur et lui donne aussi confiance dans les autres phases de jeu.
- En relation aux autres fondamentaux, il est plus facile de proposer à un joueur de travailler sur le tir : améliorer son propre tir signifie marquer plus de paniers, être plus respecté à l'intérieur de l'équipe et gagner du temps de jeu.

- Il est important de donner du temps pour les exercices spécifiques des tirs. Trop souvent, ils sont considérés comme des moments de moindre importance. Si la concentration baisse, la qualité baisse, de même que l'attention portée aux détails et l'exactitude du geste technique.
- Avant de travailler sur la répétition et sur l'automatisation du geste, il est primordial d'acquérir une technique correcte. Si nous ne le faisons pas, le joueur va apprendre un mauvais mouvement qui sera difficile à corriger par la suite. Répéter beaucoup de fois un faux mouvement est à éviter.
- Il est inutile, voir nocif de proposer des exercices plus compliqués ou des situations de tirs différents avant d'avoir correctement acquis le geste technique.
- Les exercices analytiques de tirs ne doivent jamais être oubliés et intégrés dans le travail individuel à tous les niveaux. Le fait d'être un bon tireur ne nous exempt pas de les entraîner constamment. Au contraire, pour garder un bon niveau et l'améliorer, le soigner dans les détails est une "condition sine qua non".

Divers facteurs conditionnent le tir :

- Technique du tir
- Rapidité du tir
- Sélection du tir
- Pourcentage de réussite

Dans ce document et dans la vidéo « Le Tir » de Swissbasketball, Seulement l'aspect technique sera traité.

Le travail sur la rapidité et sur la sélection des tirs sera implémenté dans une phase successive.

2 Aspects techniques de base

2.1 Avant le tir

(voir la vidéo « Il Tiro – prise de la balle »)

Mains:

- Un "V" doit naturellement se créer entre le pouce et l'index de la main qui tire : la main doit être écartés et relaxés.

- La paume n'est pas en contact avec le ballon.
- Position en "T" entre les deux pouces. Avec les pouces plus ou moins écartés et avec le pouce de la main qui tire en vertical par rapport à la main « guide ?? » « D'appui ?? »
- La main qui ne tire pas (main guide) est naturellement ouverte en position latérale, pas devant ou derrière la balle. Elle doit guider la balle dans le mouvement de tir.

Pieds:

- Pieds parallèles et jambes écartées, largeur des épaules. Le poids du corps est sur la partie antérieure (deant ??) des pieds.
- Le pied homologue à la main qui tire peut-être un peu avancé en rapport à l'autre.
- Il est important d'essayer la position en fléchissant les jambes pour trouver une position qui soit confortable et dynamique en même temps.
- **Axe cinétique :**
- Nous devons avoir une ligne qui relie le poignet, le coude, le genou et la pointe du pied.
- **Où viser:**
- L'idée est de faire dépasser la partie antérieure du cercle au ballon ; le regard est fixé vers le panier.
- **Pendant le tir**
- Chaîne cinétique :
- Les appuis ont une fonction importante car l'équilibre et la poussée sont des facteurs qui sont des facteurs qui ont une incidence importante sur le tir.
- Il est important que toutes les parties de la chaîne cinétique soient impliquées dans le mouvement : pieds, chevilles, genoux, anches, abdominaux, épaules, bras, poignet et mains. Nous ne devons pas avoir une solution de continuité entre les segments de la chaîne. Nous devons avoir un mouvement naturel et harmonieux. Si c'est n'est pas le cas, probablement qu'il y a une interruption du mouvement de la chaîne cinétique.
- A la fin de l'extension du corps, les doigts vont fouetter et donner un effet de rotation contraire à la balle.
- Il est important de faire comprendre que la puissance vient surtout des jambes et pas seulement des bras ; même lorsqu'un tir est effectué près du panier, afin de ne pas avoir de changements dans l'impulsion quand la distance est plus grande.

2.2 Après le tir

- Bras soit naturellement détendu vers le haut, pas fléchi.
- Le poignet doit être naturellement fouetté et le dos de la main vers le haut.
- Les doigts relaxés en avant, naturellement écartés et avec l'index qui "indique" la voie au ballon.
- La main « guide » naturellement ouverte et avec la paume vers l'intérieur
- **Types de tir**
- Statique
- En extension / Suspension

2.3 Tir statique : travail analytique

(voir vidéo « le tir » – méthodologie)

Nous commençons à tirer près du panier à zéro degré en relation à la planche pour avoir l'anneau comme point de repère.

2.3.1 Tir statique une main

(voir vidéo « Le Tir » - Statique une main)

But : Apprentissage et assimilation du mouvement de tir statique

Déroulement :

- Bras parallèles au terrain, pieds parallèles, jambes écartées, balle seulement sur la main qui a la paume vers le haut ; bras pas impliqué dans le tir, naturellement relâché sur le côté.
- Nous faisons bouger l'avant-bras uniquement, avec une rotation de la main vers l'arrière afin d'amener la balle au-dessus du coude. De cette façon, nous avons atteint la position de tir naturelle.
- En fléchissant les jambes, détendre le bras, fouetter le poignet et à la fin du mouvement pousser la balle avec les doigts.
- Après le tir, contrôler la position de la main et des épaules pendant 2 secondes avant d'aller chercher le ballon. (autocorrection).

Points importants :

- Position de départ du bras et position avec le ballon en haut (trois angles de 90° dans la prise du ballon).
- Regarder constamment le panier.
- Fouetter la poignée et pousser avec les doigts à la fin du mouvement.
- Distension complète et naturelle du bras à la fin du mouvement.
- Contrôle (par le coach / joueur) de la position de la main après le tir.

Evolution :

- Contrôle constant du coach dans la première phase.
- Autocontrôle et autocorrection du joueur dans un deuxième moment.
- S'éloigner graduellement au fur à mesure que le mouvement est acquis.
- Varier la position de tir.

2.3.2 Tir statique 1 main + main guide (voir vidéo « Le Tir » - statique 1 main + main guide)

But : Apprentissage et assimilation du mouvement de tir statique.

Déroulement :

- Même exercice, en rajoutant la main non-concernée par le tir. La main est au même niveau du ballon mais ne le touche pas.
- Après le tir contrôler la position des mains et des épaules pendant 2 secondes avant d'aller chercher le ballon. (autocorrection).

Points importants :

- Mêmes points que l'exercice précédent et en plus :
- Contrôler que la paume de la main guide soit tournée vers l'intérieur avec le bras détendu vers le haut.

Evolution :

- Contrôle constant du coach dans la première phase.
- Autocontrôle et autocorrection du joueur dans un deuxième moment.
- S'éloigner graduellement au fur à mesure que le mouvement est acquis.
- Varier la position de tir.

2.3.3 Tir statique avec montée du ballon à une main

(voir la vidéo « Il Tiro » - Statique avec montée du ballon à une main)

But : Apprentissage et assimilation du mouvement de tir statique.

Déroulement :

- Bras parallèles au terrain, pieds parallèles, jambes écartées, balle seulement sur la main qui a la paume vers le haut ; bras pas impliqué dans le tir, naturellement relâché sur le côté.
- Avec un seul mouvement continue, fléchir les jambes et dans le même temps, monter le ballon et tirer depuis la position naturelle du tir.
- Après le tir, contrôler la position de la main et des épaules pendant deux seconds avant d'aller chercher le ballon. (autocorrection).

Points importants :

- Effectuer un mouvement unique et continu sans solution de continuité.
- Regarder constamment le panier.
- Fouetter la poignée et pousser avec les doigts à la fin du mouvement.
- Détendre complètement le bras à la fin du mouvement.
- Contrôle (coach / joueur) de la position de la main après le tir.

Evolution :

- Contrôle constant du coach dans la première phase.
- Autocontrôle et autocorrection du joueur dans un deuxième moment.
- S'éloigner graduellement au fur à mesure que le mouvement est acquis.
- Varier la position de tir.

2.3.4 Tir statique avec montée du ballon à une plus main guide

(voir la vidéo « Il Tiro » - Statique avec montée du ballon à une main + main guide)

But : Apprentissage et assimilation du mouvement de tir statique.

Déroulement :

- Même exercice du précédent ; on rajoute la main gauche qui est à côté du ballon paume à l'intérieur, mais ne le touche pas.
- Après le tir, contrôler la position de la main et des épaules pendant deux seconds avant d'aller chercher le ballon. (autocorrection).

Points importants :

- Mêmes points que l'exercice précédent et en plus :
- Paume de la main guide vers l'intérieur et avec le bras naturellement tendu vers le haut.

Evolution :

- Contrôle constant du coach dans la première phase.
- Autocontrôle et autocorrection du joueur dans un deuxième moment.
- S'éloigner graduellement au fur à mesure que le mouvement est acquis.
- Varier la position de tir.

2.3.5 Tir statique une main globale

(voir la vidéo « Le Tir » - 1 mains statique globale)

But : Apprentissage et assimilation du mouvement de tir statique

Déroulement :

- Même exercice mais avec la main guide qui est en contact du ballon depuis le début.
- Position du ballon en bas, poignée de la main qui tir chargée.
- Dans un seul mouvement sans solution de continuité fléchir les jambes, monter le ballon (en passant par la position naturelle) et tirer

Points importants :

- Effectuer un mouvement unique et continu sans solution de continuité.
- Regarder constamment le panier.
- Fouetter la poignée et pousser avec les doigts à la fin du mouvement.
- Contrôle (coach / joueur) de la position de la main après le tir.

Evolution :

- Contrôle constant du coach dans la première phase.
- Autocontrôle et autocorrection du joueur dans un deuxième moment.
- S'éloigner graduellement au fur à mesure que le mouvement est acquis.
- Varier la position de tir.

2.3.6 Tir dynamique

(voir la vidéo « Le Tir » recherche de l'équilibre – appuis)

2.4 Course libre + arrêt sans le ballon

But: Sans ballon, travailler les arrêt et l'équilibre du corps, préparatoire pour le tir en élévation.

Déroulement :

- Courir librement sur le terrain en s'arrêtant avec des arrêts à un et deux temps. Contrôler l'équilibre du corps et les appuis.
- Ensuite, après l'arrêt, sauter en soulevant les mains, comme pour monter le ballon.

Points importants :

- Centre de gravité bas.
- Poids du corps sur la partie antérieure des pieds.
- Temps de permanence au sol le plus court possible.
- Équilibre en l'air.

Evolution:

- Même exercice avec le panier comme point de repère
- Après l'arrêt, sauter, monter les mains et redescendre.

2.5 Course libre + arrêt avec ballon

But: Travailler les arrêt et l'équilibre du corps, préparatoire pour le tir en élévation. Travailler la poussée.

Déroulement :

- Faire une autopasse, recevoir en arrêt à un temps, contrôler la position du corps, monter la balle et redescendre.

Points importants :

- Temps de permanence au sol le plus court possible.
- Sauter et monter la balle rapidement.
- Centre de gravité bas.
- Poids du corps sur la partie antérieure des pieds.
- Équilibre en l'air.

Évolution:

- Même exercice avec le panier comme point de repère
- Même exercice avec le tir
- Même exercice avec un coéquipier qui passe le ballon (à terre et directe), tout en changeant la position du passeur en relation du receveur et du panier.

2.6 Tir dynamique : travail analytique de l'arrêt à deux temps

(voir la vidéo « Le Tir » - arrêt à deux temps)

But : Travailler la rotation au panier et le centre de gravité bas avant le tir.

Déroulement :

- Avec les épaules perpendiculaires à la ligne de fond, un pied en avant, genou dans l'axe avec la pointe du pied, laisser tomber le ballon, la reprendre après un rebond et effectuer une rotation vers le panier, sauter et tirer.

Points importants :

- Centre de gravité au même auteur dans la réception et dans la rotation vers le panier.
- Grande rapidité dans le mouvement réunir les pieds / sauter pour tirer.

Evolution :

- Autopasse, réception en mouvement et arrêt à deux temps en tournant vers le panier.
- Changer le pied pivot.
- Changer la position des épaules par rapport à la ligne de fond.

2.7 Tir dynamique : travail préparatoire pour le tir en suspension

(voir vidéo "Le Tir" - recherche de l'équilibre - appuis)

Objectif : Comprendre le moment pour tirer - recherche de l'équilibre dans l'air avant le tir.

L'idée est d'avoir la même position que cela que nous avons pendant le tir pieds à terre : change seulement le fait que nous sommes en élévation. avec la seule différence que nous sommes détachés du sol, élevés par rapport à une position avec les pieds au sol.

Déroulement :

- Proche au panier avec le ballon en position de tir, 3 sauts à la hauteur maximale et tir en recherchant l'équilibre dans l'air.
- Auto-passe, arrêt un temps et tir après avoir contrôlé la position des jambes et le centre de gravité.
- Sauter, porter la balle en haut (position naturelle du tir) et tirer.

Points importants :

- Tirer seulement si nous avons un bon équilibre dans l'air.
- Distance constante entre le ballon et le panier.
- Sauts toujours au maximum de l'élévation.

Evolution :

- Varier les sauts avant le tir (en avant, en arrière, à droite à gauche)
- Dans un deuxième temps, nous travaillerons avec des situations dribble-tir avec départ croisée et homologue.

3 Contrôle et évaluation (pour le joueur)

- En phase d'apprentissage, toujours contrôler que le bras soit naturellement tendu vers le haut et que le dos de la main soit vers le plafond.
- Tir court ou que touche la partie antérieure de l'anneau.
- Pourquoi ? Pas assez de force dans le tir.
- Quoi faire ? Fléchir plus les jambes, plus de puissance.
- Tir trop long ou qui touche le deuxième anneau.
- Pourquoi ? tir trop tendu, pas assez de parabole.
- Quoi faire ? Pousser plus avec les doigts.

Erreurs possibles:

ERREUR	CAUSE	CORRECTION
Ballon sur la "paume de la main"	Mauvaise position	Retrouver la bonne position des doigts en essayant de lever le ballon (à terre), avec une main ; ou avec la balle en position de tir, bouger le pouce en opposition avec les autres doigts
Excessive utilisation du dos pendant le mouvement de tir	Position du corps trop en arrière par rapport au ballon	Amener le corps plus proche /sous le ballon
Pas assez de rotation du ballon	Le mouvement ne se termine pas avec le fouetté de la poignée, mais le ballon est relâché	Travailler plus pour pousser le ballon avec les doigts à la fin de l'extension de la chaîne cinétique (voir exercices préparatoires)
Bras pas complètement detendu	Fin anticipée du mouvement	Travailler la poussé du ballon par les mains (voir exercices préparatoires)
Ballon trop au-dessus de la tête	Position du bras pas respectée	Assimiler la position naturelle en partant avec le ballon sur le bras, parallèle au sol et amener la balle en position de tir
Ballon qui va latéralement après le tir	Pas assez de contrôle des doigts pendant le relâche du ballon	Travailler plus le mouvement de tir avec les trois doigts qui plus ont d'influence sur le tir (index – moyen – pouce)
Après un tir en élévation on tombe trop en avant, invalidant la réussite	Peu de contrôle du corps pendant l'arrêt – centre de gravité trop en haut	Travail analytique sur l'arrêt – rechercher l'équilibre – control du corps en l'air
Rotation des épaules sur le plan verticale	Un pied est trop en avant par rapport à l'autre – faute de force	Travaille analytique des arrêts avec le pieds parallèles – baisser le centre de gravité – recherche de l'équilibre avant le tir et en l'air

3.1 Exercices préparatoires ou de correction pour le relâche du ballon

- Tirer le ballon en haut, en se concentrant sur la poussée des doigts et la faire rebondir au sol ; si la poussée des doigts est correcte, après le rebondissement, le ballon revient en arrière
- Tirer le ballon en haut, après le tir tourner le poignet en arrière en ayant ainsi la paume de la main vers le haut. Si le ballon tombe sur la main, la poussée de la main et de la poignée sont bonnes. (rotation du ballon – parabole – relâche du ballon à la fin du mouvement de distension du bras)

3.2 Evolution

- Même exercice mais assis
- Même exercice, très proche et face au mur, en essayant d'envoyer le ballon le plus en haut possible
- Assis sur un banc tirer au panier
- Assis par terre tirer au panier