



LE TIR

Ce document a pour objectif d'analyser les différentes phases de préparation et de réalisation du tir de plein pied en basket, de proposer des exercices types par phase ainsi que des situations globales de tirs allant vers le tir en suspension.

Cela dit, dans la complexité de l'enseignement du basket, il paraît important de respecter certaines étapes :

- ☛ **Apprentissage** de la technique (le rôle de l'entraîneur est primordial dans la correction des gestes et dans la mise en place de situations faisant appel à la phase du tir concernée),
- ☛ **Répétition** des mêmes exercices,
- ☛ **Engagement** et **intensité** dans les exercices = **progrès**.

1) Les appuis

- ↳ le pied de la main qui tire est légèrement avancé,
- ↳ les pieds sont écartés largeur des épaules (pas de pieds en « canard »),
- ↳ le pied tireur, le genou, le coude et les épaules sont alignés face au cercle.

2) La tenue de balle

- ↳ le ballon repose sur le bout des doigts qui sont écartés (pas de ballon sur la paume de la main, il doit y avoir un creux entre la paume et le ballon),
- ↳ j'ai une main sous la balle, l'autre est sur le côté (on peut utiliser comme repère les pouces qui forment un T plus ou moins rapproché),
- ↳ je place mon coude sous la balle, et j'aligne pied tireur, genou, coude et index face à la cible,
- ↳ les yeux sont au dessus de la balle et fixent la cible (le fond du cercle par exemple) jusqu'à la fin du tir.

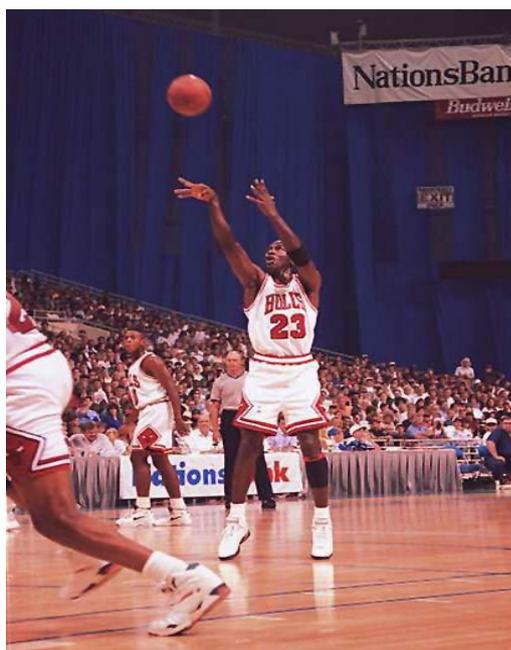
3) L'armer

La flexion–extension des jambes va permettre d'avoir la force nécessaire pour propulser la balle vers le cercle.

- ↳ au moment où je fléchis mes jambes, je passe sous la balle en respectant l'alignement pied – genou – coude – index,
- ↳ les membres descendent en même temps, l'extension du corps vers le haut et vers la cible est ensuite complète.

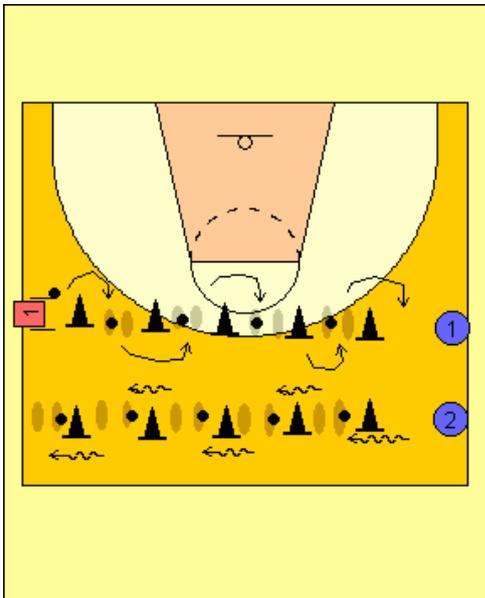
4) La finition du geste

- ↳ le ballon repose sur le bout des doigts qui sont écartés. L'objectif est de faire tourner la balle vers l'arrière (effet rétroactif) en fouettant le poignet,
- ↳ l'index, qui donne la direction du tir (d'où l'importance de l'aligner face à la cible) et les autres doigts finissent dans le cercle,
- ↳ tenir la position (bras tendu à 60° - poignet cassé) jusqu'à ce que le ballon ait atteint la cible.



REF : Jacques VERNEREY (Les doigts dans le cercle)

LES APPUIS



Objectifs: travail de l'orientation des appuis en arrêt alternatif.

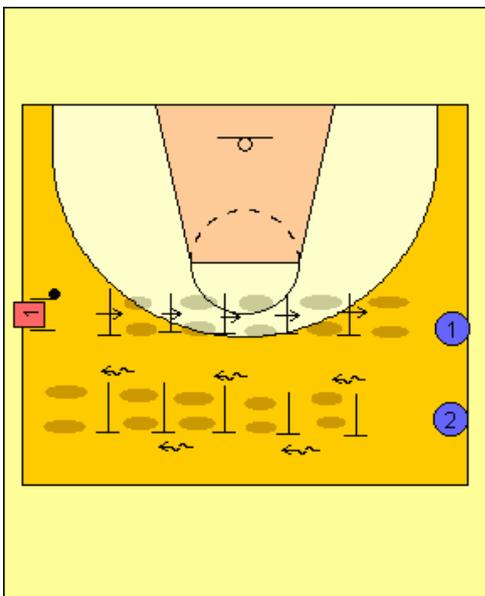
Organisation: x joueurs – 1 ballon/joueur.

Déroulement:

▶ sur l'atelier 1, j'enchaîne sans dribbles en position fléchie un engager pied intérieur (pointe de pied orientée face à la cible) – ramener l'autre pied (le pied tireur est légèrement avancé) – position de tir.

▶ sur l'atelier 2, même travail après 1 dribble (alterner dribble main droite-main gauche).

Consignes: attaquer le plot avec le pied intérieur - souplesse du bassin – coordination entre le pivoté engager et l'armer du tir (passer sous la balle) – alignement pied-genou-coude-index.



Objectifs: coordination entre l'arrêt simultané et l'armer du tir.

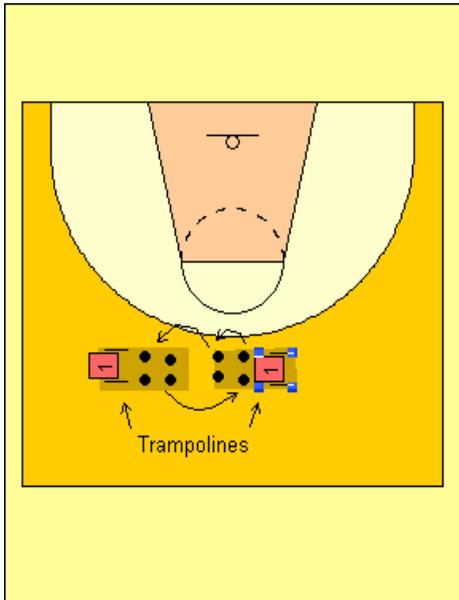
Organisation: x joueurs – 1 ballon/joueur.

Déroulement:

▶ sur l'atelier 1, j'enchaîne sans dribbles en position fléchie arrêt simultané (saut par-dessus les lattes) - position de tir.

▶ sur l'atelier 2, même travail après 1 dribble (alterner dribble main droite-main gauche).

Consignes: souplesse lors de l'enchaînement arrêt simultané-placement sous la balle – coordination entre l'arrêt et l'armer du tir – alignement pied-genou-coude-index face à la cible.

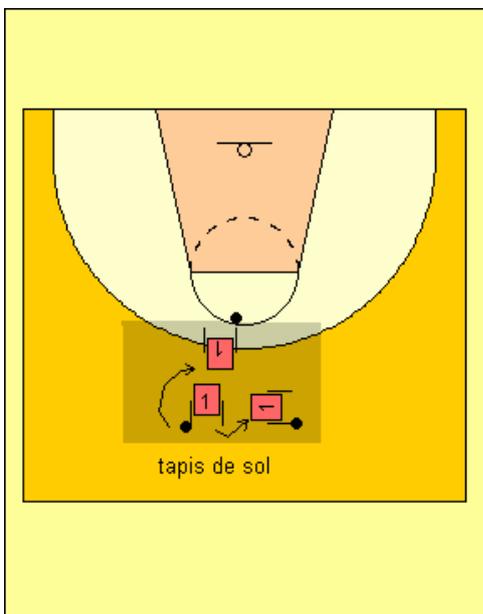


Objectifs: impulsion dans la prise d'appuis.

Organisation: 1 joueur/trampoline.

Déroulement: 1 enchaîne un aller-retour en sauts simultanés (pivoter par des $\frac{1}{4}$ de tours) sur les trampolines en armant son tir dès réception du saut.

Consignes: passer sous la balle au moment de l'armer – alignement pied-genou-coude-index.

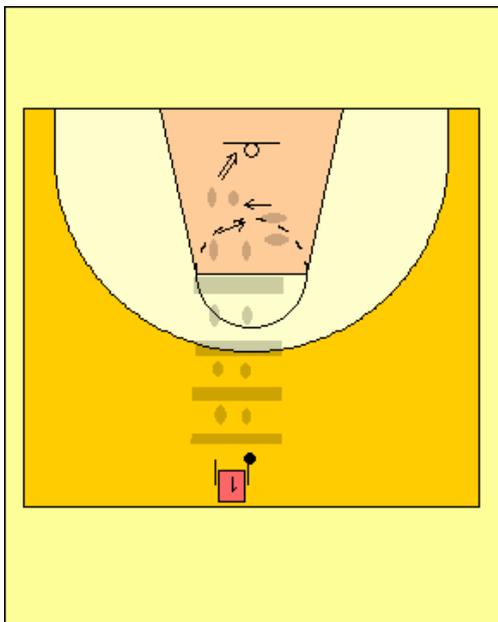


Objectifs: équilibre – coordination réception de saut + position de tir.

Organisation: x joueurs – 1 ballon/joueur.

Déroulement: je fais des rotations de $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ tours en prenant une position de tir dès réception du saut.

Consignes: souplesse lors de l'enchaînement arrêt simultané-placement sous la balle – coordination entre la réception de saut et l'armer du tir – alignement pied-genou-coude-index.

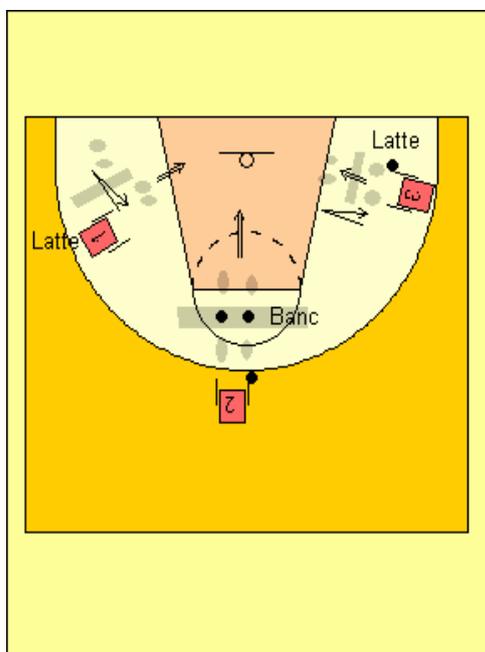


Objectifs: arrêts en appuis simultanés + position de tir.

Organisation: x joueurs – 1 ballon/joueur.

Déroulement: enchaîne les arrêts simultanés (par dessus des lattes), puis fais $\frac{1}{4}$ de tour avec retour à la position initiale après la dernière latte puis tir.

Consignes: souplesse lors de l'enchaînement arrêt simultané-placement sous la balle – coordination entre la réception de saut et l'armer du tir – alignement pied-genou-coude-index – garder la position doigts dans le cercle à la fin du tir.



Objectifs: équilibre du corps – armer du tir.

Organisation: x joueurs/atelier – 1 ballon/joueur.

Déroulement:

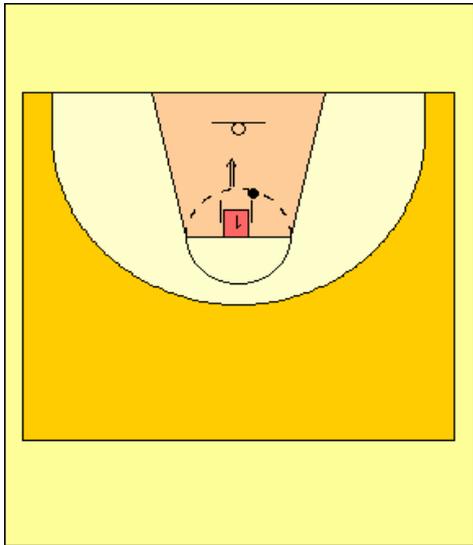
1) enchaîne 2 sauts latéraux de chaque côté de la latte puis tir.

2) enchaîne saut 2 pieds banc puis retour arrière, saut 2 pieds banc puis saut avant puis tir.

3) enchaîne 2 sauts avant-arrière de la latte puis tir.

Consignes: garder écart des appuis = largeur des épaules – alignement pied-genou-coude-index – garder la position doigts dans le cercle à la fin du tir.

L'ARMER



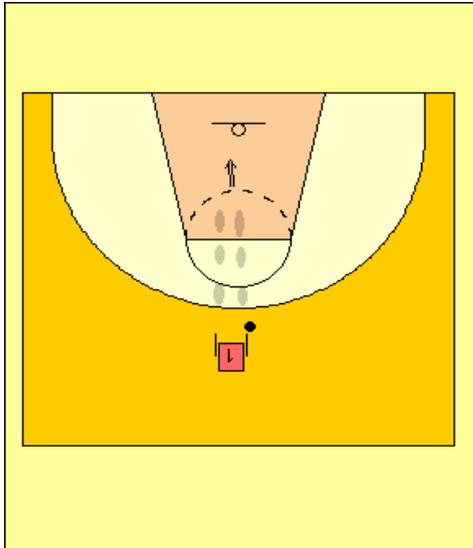
Objectifs: armer du tir – finition du geste.

Organisation: x joueurs/panier avec 1 ballon.

Déroulement: 1 est bras tendu avec la balle. Il ramène le ballon et arme son geste en respectant l'alignement puis tir.

Consignes: fléchir les jambes – alignement pied-genou-coude-index – garder la position doigts dans le cercle à la fin du tir.

Variantes: varier la tenue de balle à 1 ou 2 mains.

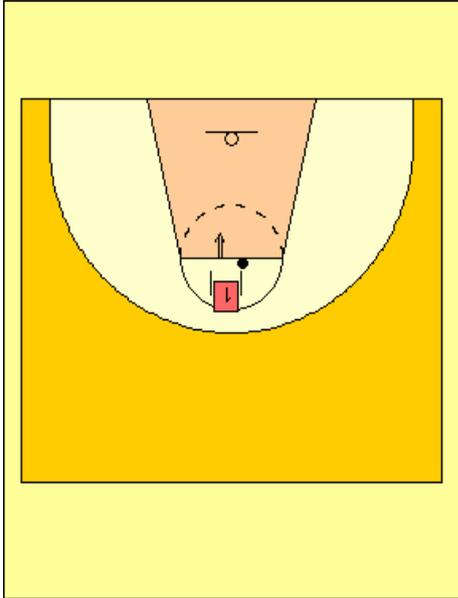


Objectifs: armer du tir – finition du geste.

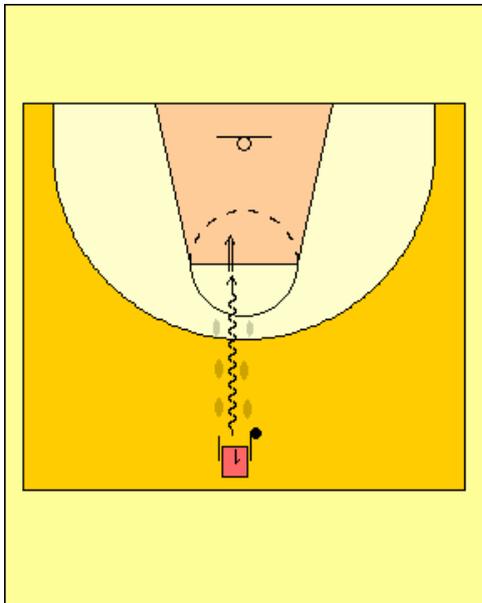
Organisation: x joueurs/panier avec 1 ballon.

Déroulement: 1 fait 3-4 sauts appuis simultanés en position d'armer et termine par un tir.

Consignes: souplesse dans les sauts – garder la position de tir pendant les sauts (ne pas descendre la balle) - alignement pied-genou-coude-index – garder la position doigts dans le cercle à la fin du tir.

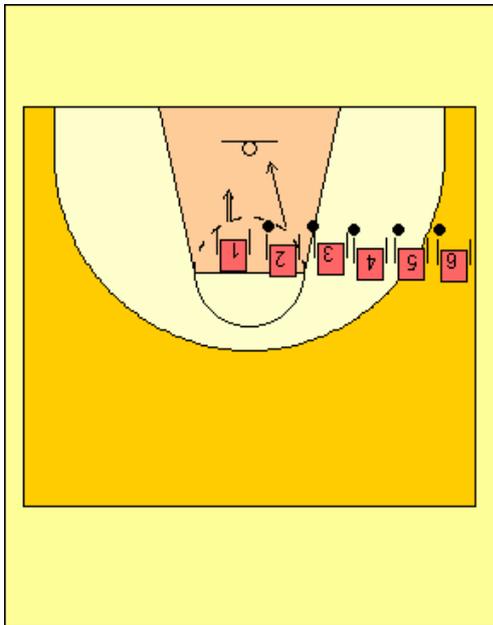


Objectifs: recherche de l'aisance dans le tir.
Organisation: x joueurs/panier avec 1 ballon.
Déroulement: 1 trépine sur place sans dribbler et en position de tir, et dès qu'il se sent confortable dans ses appuis, enchaîne arrêt alternatif puis tir.
Consignes: dynamique dans l'arrêt alternatif – finition du geste.



Objectifs: armer du tir – finition du geste.
Organisation: x joueurs/panier avec 1 ballon.
Déroulement: 1 dribble et saute à pieds joints en même temps (possibilité de mettre des lattes). Arrivé en tête de raquette, 1 effectue un arrêt simultané puis tir.
Consignes: coordination dribbles-sauts – vitesse de l'armer du tir – finition du geste. Varier les positions de tir.

TENUE DE BALLE ET FINITION DU GESTE

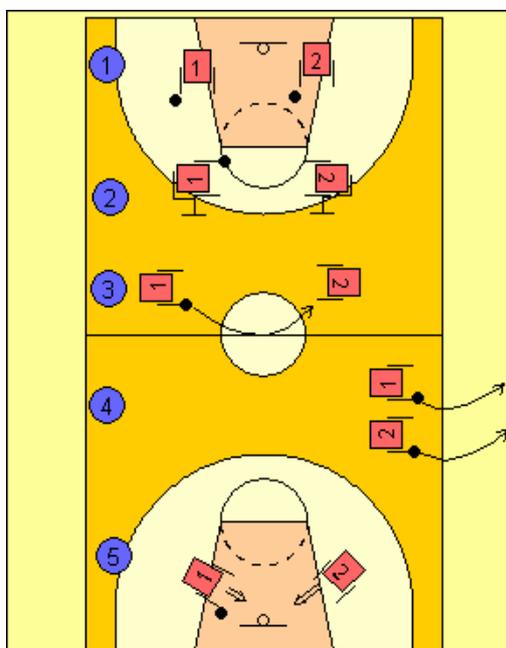


Objectifs: casser le poignet, maintenir la position doigts dans le cercle.

Organisation: 1er joueur sans ballon – X joueurs avec 1 ballon chacun.

Déroulement: 1 fait des sauts en position d'armer et se concentre sur la finition de son geste, surtout en situation de fatigue.

Consignes: les passeurs déposent (et ne lancent pas) le ballon dans la plate forme du tireur qui garde toujours l'alignement du tir et pense à terminer les doigts dans le cercle. Les passeurs prennent le rebond. Au bout de x tirs, on change le tireur.



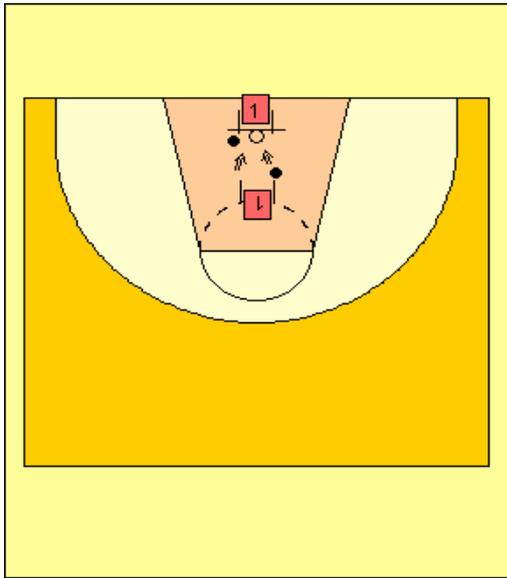
Objectifs: tenue de balle dans la plate forme de tir.

Organisation: x joueurs – 1 ballon/joueur.

Déroulement:

- 1) allongé au sol, je tir en me concentrant sur mon fouetté de poignet,
- 2) face à face assis sur une chaise, le coude bien dans l'axe et à 60°,
- 3) idem mais debout (jambes légèrement fléchies),
- 4) face à un mur avec un medecin ball,
- 5) tirs à une main en changeant de position de tir à chaque fois (l'autre main est dans le dos).

Consignes: le ballon repose sur le bout de mes doigts écartés (pas de balle sur la paume de la main) - alignement pied-genou-coude-index – je « gratte » le ballon en cassant mon poignet – je termine les doigts dans le cercle et je garde ma position 2-3 secondes.



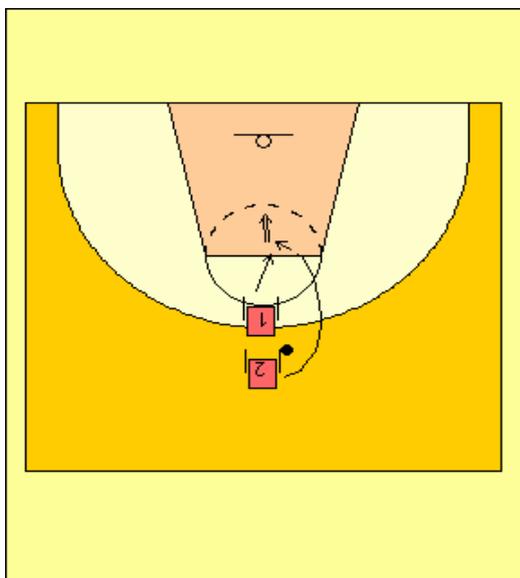
Objectifs: casser le poignet, maintenir la position doigts dans le cercle.

Organisation: 1 ballon/joueur.

Déroulement: 1 est face au panier et enchaîne tirs crochets main droite-main gauche avec ou sans la planche (varier les 2 formes de tir).

Puis 1 se met sous la planche en regardant le panier opposé et alterne les tirs main droite-main gauche en donnant un effet rétro au ballon contre la planche.

Consignes: Ne pas baisser son ballon – donner de l'effet au tir – croiser les appuis.



Objectifs: coordonner la réception de balle à une main avec l'alignement et le tir.

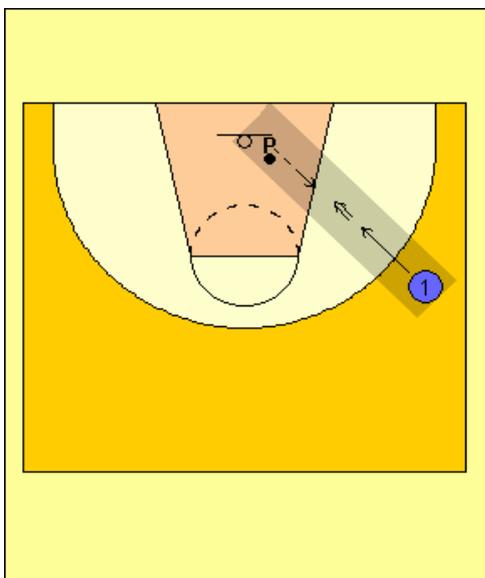
Organisation: 1er joueur sans ballon – X joueurs avec 1 ballon.

Déroulement: 2 lance le ballon par dessus 1 qui le rattrape à une main après un rebond. 1 arme son tir et termine les doigts dans le cercle. Varier les positions de tirs.

Consignes: chercher l'alignement index-coude-genou-pied dès réception du ballon.

Le ballon est sur le bout de doigts qui sont écartés. Je termine mon geste en gardant les doigts dans le cercle.

SITUATIONS GLOBALES DE TIR



Objectifs: tirs sans dribble après arrêt simultané.

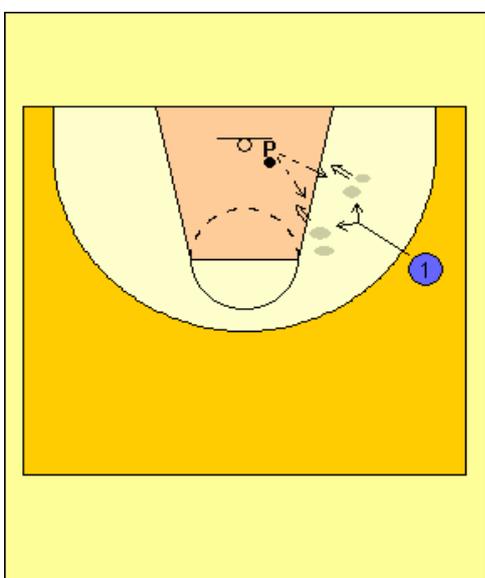
Temps: Séries de 10 tirs.

Organisation: 1 passeur avec ballon – 1 tireur sans ballon.

Déroulement: le tireur est face au passeur qui fait une passe à terre. Réception de balle avec arrêt simultané et tir en bord de raquette.

Consignes: Qualité de la passe – rentrer dans la balle – le tireur doit se réceptionner dans le même cylindre que celui de la prise d'appui – finition du geste.

Evolution: Varier les angles et les distances de tirs.



Objectifs: tirs sans dribble après arrêt alternatif.

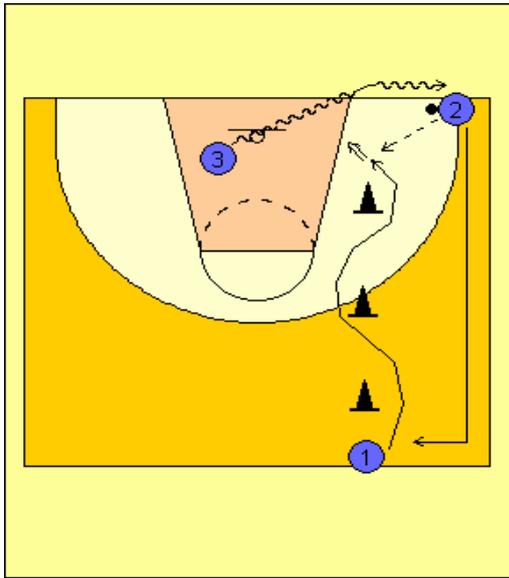
Temps: Séries de 10 tirs.

Organisation: 1 passeur avec ballon – 1 tireur sans ballon.

Déroulement: le passeur décale sa passe à droite ou à gauche. Le tireur enchaîne prise de balle et orientation face à la cible en arrêt alternatif puis tir.

Consignes: conserver l'écart des appuis large des épaules – le pied tireur légèrement devant – pousser sur la jambe extérieure – équilibre.

Evolution: Varier les angles et les distances de tirs.



Objectifs: tirs après travail d'appuis.

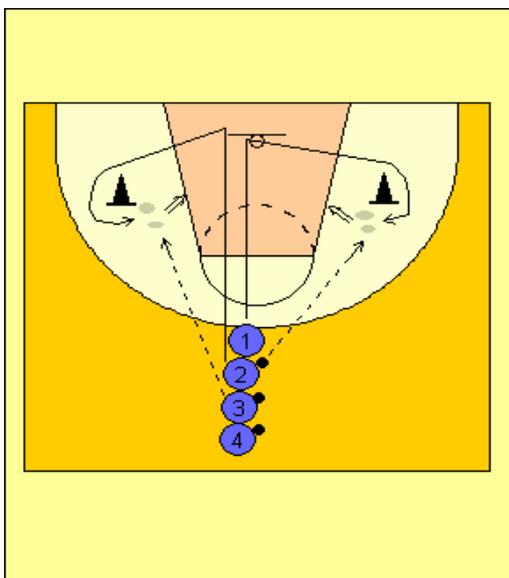
Temps : 1^{er} joueur à 10 paniers marqués.

Organisation: 1 tireur – 1 passeur avec ballon – 1 rebondeur.

Déroulement: 1 slalom entre les plots et reçoit une passe de 2 en arrêt alternatif = tir. 2 après sa passe prend la place de 1, 3 prend le rebond de 1 et devient passeur, 1 après son tir devient rebondeur.

Consignes: passes à terre – le tireur rentre dans la balle et place son appui intérieur face à la cible dès réception de balle – équilibre dans le tir.

Evolution: varier les angles et les distances de tir.



Objectifs: perfectionnement du tir après arrêt alternatif.

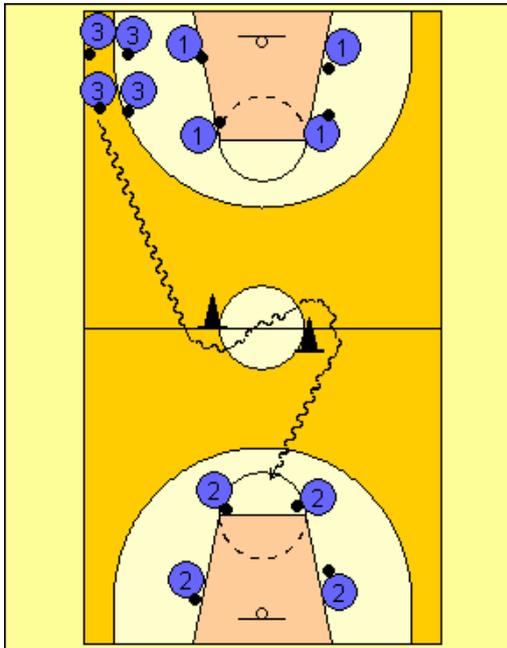
Temps: contrats de 10 tirs marqués/joueurs.

Organisation: X joueurs en colonne – le 1^{er} sans ballon – les autres avec 1 ballon chacun.

Déroulement: Le 1^{er} joueur contourne un des deux plots et reçoit une passe de 2 qui contourne l'autre plot. Le tireur prend son rebond et va se placer dans la colonne.

Consignes: mettre du rythme dans les déplacements – appel de balle – synchroniser la prise de balle et la pose de l'appui intérieur.

Evolution: varier les angles et les distances de tirs.



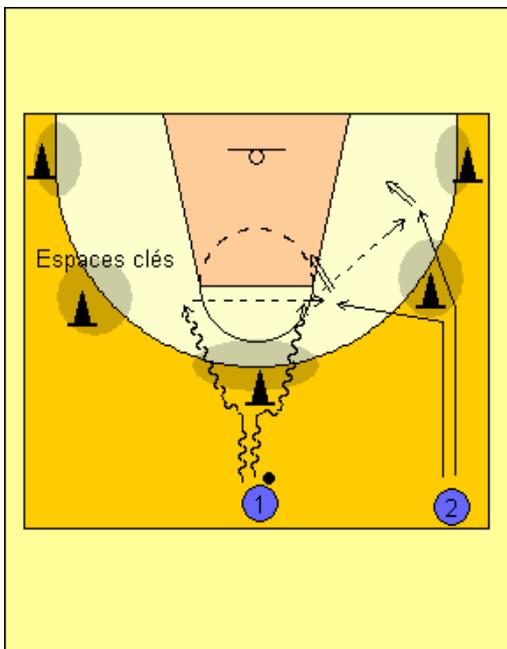
Objectifs: perfectionnement du tir après dribbles.

Temps: 1^{ère} équipe à X points.

Organisation: 3 équipes de 4 joueurs avec chacun son ballon.

Déroulement: Les 1 et les 2 prennent des tirs en dehors de la raquette. Un panier marqué vaut 1 point. Les 3 doivent contourner les balises, et dès que le 4^{ème} joueur a franchi la dernière balise, l'équipe 2 est chassée et exécute le même parcours pour chasser les 1 et etc, etc.....

Consignes: varier le type d'arrêts, vigilance sur les risques de marcher entre le moment où j'arrête mon dribble et la prise d'empreintes.



Objectifs: perfectionnement du tir dans des manœuvres à 2 joueurs.

Temps: contrats de 10 tirs marqués/joueurs.

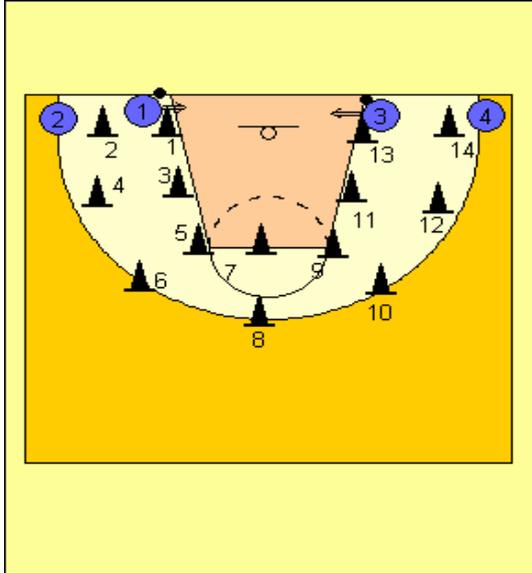
Organisation: 1 ballon pour 2 – x plots matérialisant les espaces clés.

Déroulement: 1 vient en dribble dans un espace clé et enchaîne 1c1 en dribble de débordement ou en changement de main. 2 ouvre une ligne de passe en gardant une distance relativement importante avec le passeur (on imagine les joueurs liés par une chaîne, le joueur qui joue le 1c1 pousse le(s) joueur(s) côté du dribble et tire le(s) joueur(s) opposé au dribble).

Consignes: pour 1: agressivité dans le 1c1 – pas de passes en l'air.

Pour 2: ouverture d'une ligne de passe quand le 1c1 est déclenché - courir jambes fléchies et préparer ses mains et ses appuis (gain de temps) – changement de rythme – équilibre du tir.

Evolution: varier les angles de tirs, rajouter un 3^{ème} joueur, mettre des défenseurs.



Objectifs: Tirs relais (situation de fatigue).

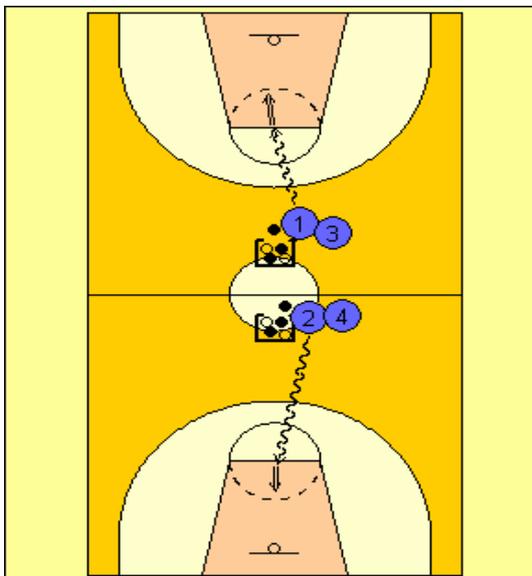
Temps: 1^{ère} équipe à avoir marqué à tous les spots.

Organisation: 2 équipes de 2 joueurs/1 ballon par équipe.

Déroulement: 1 et 3 prennent un tir : si ils marquent = rebond et passe à 2 et 4 qui tirent d'un autre spot. Si 1 et 3 manquent leur tir, 2 et 4 doivent tirer du même spot. Je dois marquer à chaque spot (14).

Consignes: pas de dribbles – qualité des passes – varier les arrêts (simultanés ou alternatifs) – aisance et équilibre dans le tir.

Evolution: - varier les distances de tirs,
- contrats individuels.



Objectifs: tirs relais après dribbles.

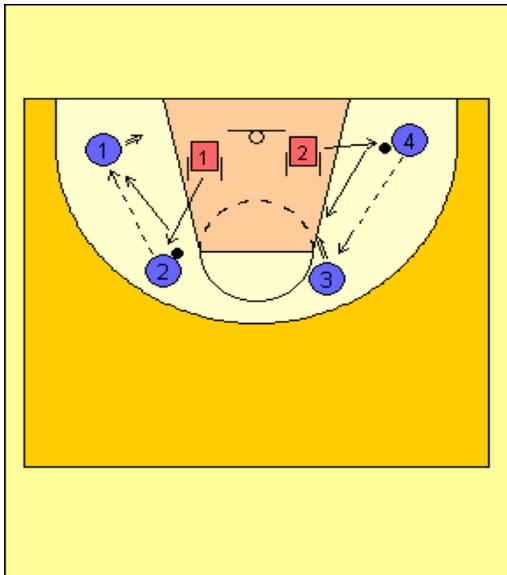
Temps: 5' ou 1^{ère} équipe qui vide son panier.

Organisation: X équipes de X joueurs – 5 ballons /équipe.

Déroulement: les 1^{ers} de chaque équipe partent en dribbles et prennent un tir extérieur. Si je marque, je pose mon ballon dans le panier des adversaires, si je manque mon tir, je repose le ballon dans mon panier. Le 2^{ème} joueur part quand le ballon est posé.

Consignes: pas de marcher – varier les arrêts – rester équilibrer malgré la vitesse de la course.

Evolution: varier les angles et les distances de tir.



Objectifs: vitesse de tir avec opposition – lecture du jeu.

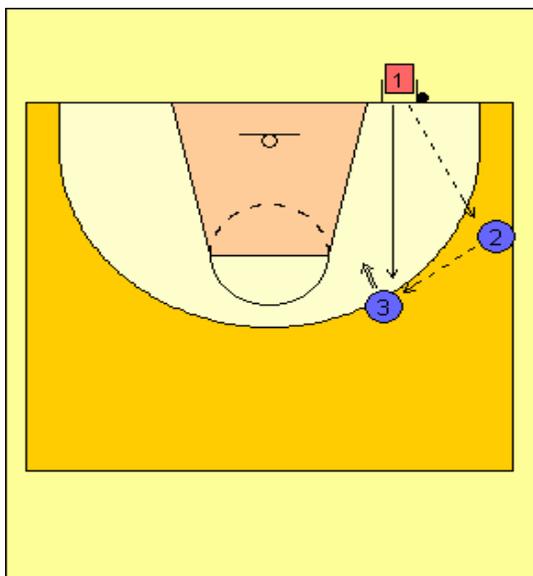
Temps: plus grand nombre de paniers marqués en X minutes.

Organisation: 4 ATT/2 ballons – 2 DEF sans ballons.

Déroulement: les ATT qui ont le ballon ne peuvent tirer s'ils sont touchés par un DEF = passe à un coéquipier libre. Les ATT peuvent changer de position. Après un tir, si le rebond est pris par 1 ATT, il doit le ressortir de la raquette. Si 1 DEF intercepte ou prend un rebond défensif, il pose la balle au sol et laisse un ATT la récupérer.

Consignes: tirs extérieurs obligatoires – rester concentré sur la cible – si je suis touché pendant mon tir, on accorde la panier s'il rentre.

Evolution: Ajouter 1 attaquant et 1 défenseur, Autoriser les dribbles.



Objectifs: tirs avec opposition.

Temps: 1^{er} joueur à X paniers marqués.

Organisation: 1 ATT sans ballon – 1 Passeur sans ballon – 1 DEF avec ballon.

Déroulement: 1 passe à 2 qui passe à 3. 1 ne va défendre sur 3 que quand 2 a reçu la balle. 3 enchaîne tir extérieur sans dribbles.

Consignes: l'ATT prépare ses mains pour la réception de balle, position fléchie avec déjà un appuis orienté vers la cible si arrêt alternatif. Le tireur reste concentré sur la cible malgré l'arrivée du DEF.

Comité Départemental de Basket d'Ille et Vilaine
Christophe EVANO (ATD 35)
E.T.R Basket-ball Bretagne