

Le tir après enchaînement offensif

Fabrice Courcier

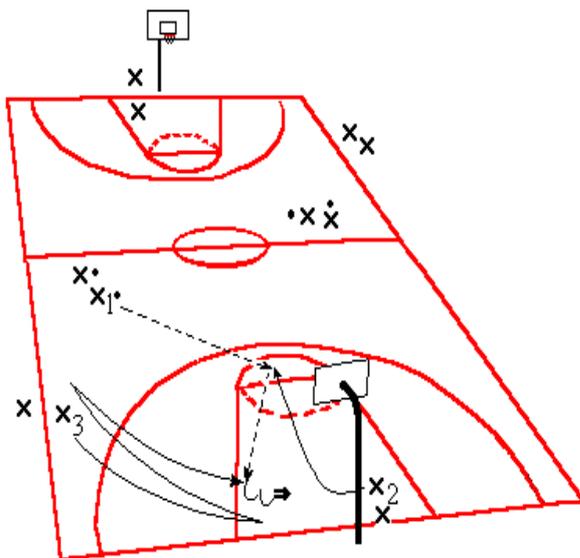
Journée technique à Calais, le 11 novembre 1999

Le basket-ball est composé de divers fondamentaux qui peuvent être individuels ou collectifs (un ou plusieurs joueurs) ou encore offensifs ou défensifs. L'entraîneur doit être capable d'offrir cette panoplie de fondamentaux aux joueurs pour leur permettre d'évoluer au plus haut niveau et de s'adapter à tout système.

Le tir fait partie des fondamentaux évoqués précédemment, mais il n'est pas une action isolée dans le jeu. Le tir reste la finalité de l'attaque (le plus souvent possible), mais il existe avant, soit un déplacement à plus ou moins grande vitesse avec ou sans ballon, soit une réception (passe ou interception). On s'aperçoit que le tir reste le dernier stade d'une série de comportements moteurs, avec ou sans ballon, qui s'emboîtent logiquement (lecture de jeu) et s'autodéterminent (mauvaise passe, mauvaise réception, mauvais appuis correspondent à des tirs difficiles et souvent ratés).

Il est clair que l'entraînement du tir devra comporter plusieurs phases selon le niveau des joueurs (comme le reste des fondamentaux). Il est donc important de prendre en considération les actions préalables au tir et de les travailler en s'approchant de plus en plus du jeu (tirs avec opposition, à grande vitesse). Durant ces deux heures, je ne vais pas trop m'attarder sur l'action mécanique du tir mais plus sur l'enchaînement d'actions qui le précède. Je vais donc prendre diverses situations en relation avec le jeu pour montrer que le basket correspond à un enchaînement d'actions avec la plupart du temps une opposition.

I. Les tirs en course



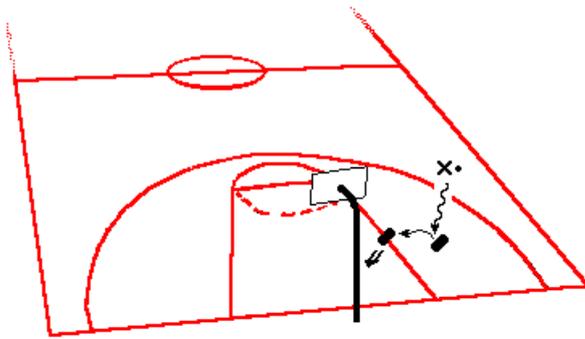
rotation : 1 ⇒ 3 ⇒ 2 ⇒ 1

- ✓ Double pas classique (main derrière la balle, sur percussion, sur attaque placée), lay-up (main sous la balle, fin de contre attaque ou sur un défenseur plus petit), lay-back (appuis très près du panier ou tir en protection, rotation des épaules vers le centre, passer sous le cercle), tir crochet (main sur le côté, tir qui part d'en haut, pour créer un espace entre le défenseur et le ballon), tir puissance (appuis et épaules parallèles à la planche, balle au niveau de l'épaule, couper la course du défenseur), ...

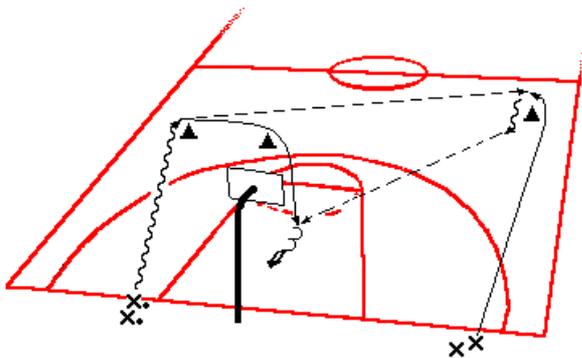
On pourra également travailler sur :

- ✓ Variation des appuis : décalés, un appui, petit pas – grand pas, ...
- ✓ Variation dans l'approche : vite, lent, ...
- ✓ Variation dans les réceptions : passe haute, basse, latérale, ...
- ✓ Attraper, dribbler, ...
- ✓ Travail avec opposition
- ✓ Appuis droite gauche et tir main gauche pour la dissociation bas/haut

Mettre très rapidement une opposition croissante sur les tirs en course



Double pas décalé : on ne travaille plus en longueur mais en largeur. On travaille dans un axe différent de celui de la course. Le joueur doit se repousser sur son premier appui, il va rebondir. On le travaillera uniquement après maîtrise des double pas normaux.

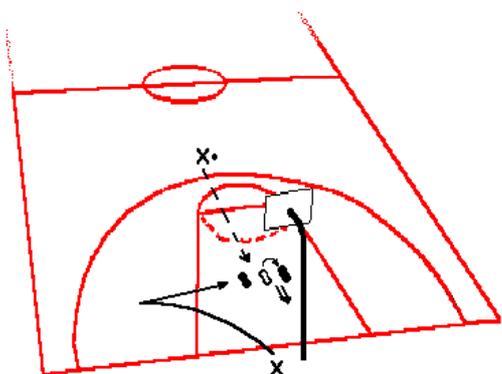


Travail du double pas normal, du double pas décalé, ...

Le joueur doit comprendre que c'est la circonstance qui fait la gestuelle. Il faut leur offrir un répertoire technique étendu

II. Tirs intérieurs

1. Tirs dos au panier sur l'axe panier-panier avec déplacements préalables



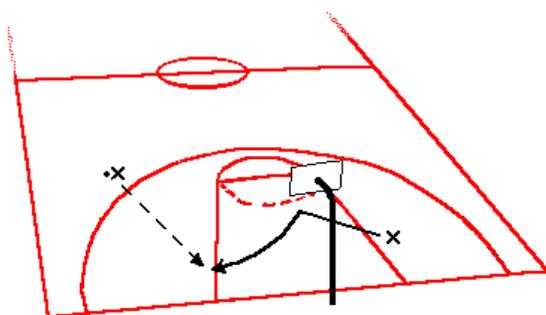
Simultané, feinte à droite, pivot et tir à gauche.

Recevoir fléchi, rentrer dans la balle.

Feintes amples, sans bouger les pieds, sans se relever.

Travailler sur des effacés, des engagés

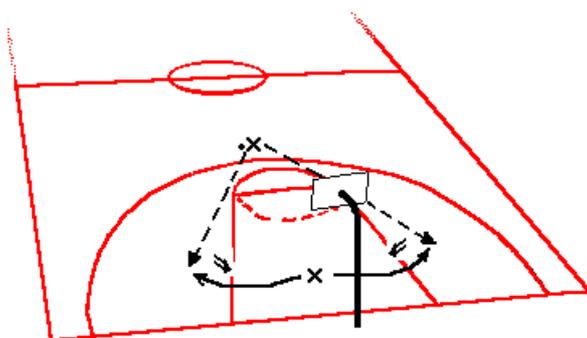
2. Tirs dos au panier dans l'aile avec déplacements préalables



Appeler la balle, en haut pour un grand, en bas pour un petit.

Coordination entre l'attraper et l'armer, rentrer dans la balle.

Travailler encore sur des engagés, des effacés, sur les feintes, ...



Avant de recevoir, réorienter ses appuis, faire face rapidement.

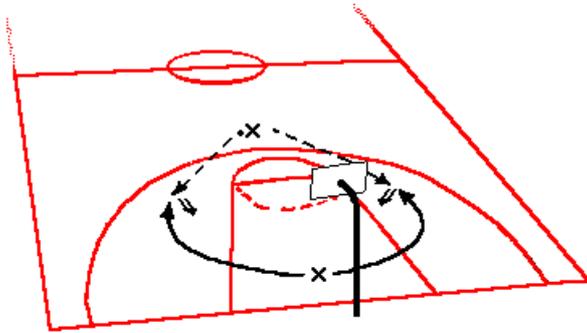
La tête accroche la cible avant même que le corps ne soit orienté face au cercle.

On peut également travailler ces actions dos au panier avec un défenseur. Il y a d'innombrables autres solutions : feinter extérieur, pivoter à l'intérieur avec un dribble puissant entre les jambes, ...

Incorporer des feintes sur chaque situation, sans se relever, rester assis, les feintes doivent être amples.

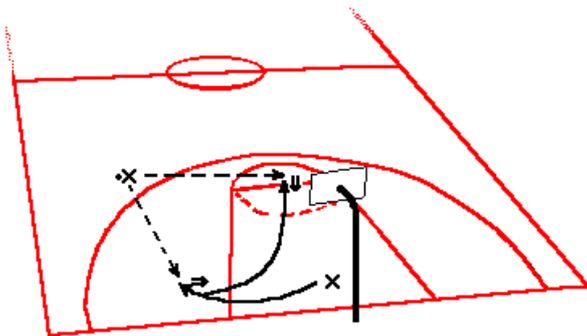
III. Tirs extérieurs

Enchaînement course-réception-tir. Là aussi, il faut préparer ses appuis, être équilibré, rentrer dans la balle, ... Travailler d'abord la mécanique du tir puis les enchaînements.



On pourra également travailler sur :

- ✓ Variation des appuis
- ✓ Enchaînement course-réception-départ en dribble(croisé ou direct) – tir. Le dernier dribble est puissant
- ✓ Travailler avec des dribbles de percussion, de progression, de protection, ...



Prendre en considération son propre fond de jeu pour mettre les situations en situation de match. Les situations se feront avec opposition

Passé de face – réception – tir, passé latérale – réception – tir, dribble de protection, changement de rythme et direction – arrêt – tir

On peut considérer qu'il existe trois types de tirs : le lancer-franc, le tir en suspension, le tir en course. Il existe également différentes actions préalables au tir : le joueur est à l'arrêt, le joueur est en déplacement, diverses réceptions : latérales, face, à terre, directe, divers appuis : simultané, alternatif, enroulé, variation des appuis pour le tir en course (décalé » en largeur, petit grand, grand petit) et variations des lâchers (classiques, lay-up, power lay-up, le power extending, tir en appui lâcher sur un pas, lay-back, tir crochet, tir en appui reverse, divers enchaînements après la réception : réception – tir, réception dribble tir (on pourra toujours y intégrer les feintes).

Tous les exercices proposés devront toujours être réalisés dans un premier temps sans opposition pour que le joueur puisse sentir correctement les choses puis avec une opposition tout en gardant en mémoire que c'est la circonstance qui impose la gestuelle.

Autres exercices

