

LA MECANIQUE DU TIR : DE LA PRISE D'INFORMATION A LA FINITION

FABIEN PERRIGAULT

I. INTRODUCTION

«*On ne naît pas adroit on le devient*». Pour cela certains joueurs effectuent jusqu'à 600 tirs par jours.

Le tir est l'aspect le plus important du jeu, en effet la finalité du basket-ball est de marquer des paniers. Il faut donc consacrer une grande partie du temps d'apprentissage au tir (environ la moitié du temps).

De plus, une bonne mécanique de tir est synonyme de stabilité et d'efficacité dans les tirs.

II. LA PRISE D'INFORMATION

La tête est plus précocement orientée vers la cible chez les experts avant même que le ballon soit en contact avec les mains. L'œil lui arrive tôt sur la cible et la durée de fixation sur la cible est plus importante chez les experts. Donc le regard est orienté vers la cible avant pendant et après le lâcher du ballon. Ne pas regarder la balle durant sa trajectoire.

L'anticipation du regard permet au tireur de mieux ajuster ses segments par rapport à la cible puisque l'axe du tir est stabilisé par la fixation de la tête sur la cible.

Il faut donc prendre des propres repères sur son corps et mobiliser l'avant bras tireur verticalement en plaçant le coude à hauteur des yeux pour mobiliser l'avant bras et la main au cours du lâcher.

Le tir respecterait donc une chronologie tête, appuis et enfin index.

III. LES APPUIS

Le premier appui doit toujours être l'appui intérieur avec une flexion de la cuisse avec une attaque par les talons afin de réduire le temps de contact avec le sol. On doit rebondir au sol et avoir un certain dynamisme.

L'arrêt doit être équilibré et orienté vers la cible.

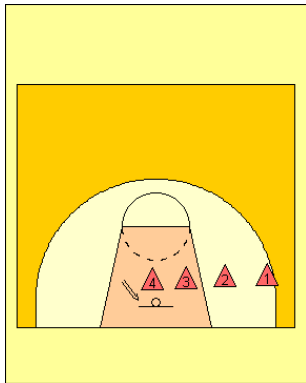
Les appuis sont confortablement écartés environ de la largeur des épaules.

Il faut rechercher un alignement entre l'épaule, le bassin, le genou (du côté du tir) et la balle avec le panier

Le pied tireur est légèrement avancé (pied droit pour les droitiers).

Formes de travail :

- Jeter la balle pour soi même et effectuer un arrêt simultané en passant sous la balle
- Jeter la balle sur le côté et effectuer un arrêt alternatif
- Enchaîner des arrêts alternatifs entre les plots puis tirer



Par ailleurs, il y a nécessité d'un gainage de la ceinture abdominale afin de permettre :

- la transmission des forces
- le contrôle de l'équilibre

Travail sur le Gainage

- Effectuer trois sauts en avançant puis tirer en gardant une position d'armée (vidéo disponible sur <http://basketfrance.com/dtn/video/> puis choisir (être capable de s'équilibrer et de se stabiliser pour tirer)
- effectuer des ¼ de tours sur soi même puis tirer le tout en position d'armée

IV. LA PRISE DE BALLE

Tout d'abord elle nécessite un bon grip :

- la balle est placée près du corps au-dessus du bassin sur le côté
- Le ballon doit reposer confortablement sur l'ensemble de la main et les doigts doivent être écartés.
- Le pouce ne doit pas être en opposition par rapport aux autres doigts il doit former un U avec les autres doigts qui peuvent être posés sur les stries du ballon
- La balle ne doit pas toucher la paume de la main

Formes de travail :

Tir plateau partir avec le bras tendu dans le prolongement de l'épaule avec la main sous la balle puis passer en position d'armée.

Puis, on peut rajouter la main guideuse et effectuer une flexion des jambes et donc enchaîner en passant sous la balle. Cette évolution de la situation permet de rentrer dans la phase suivante celle de l'armée.

Vidéo sur <http://www.basketfrance.com/dtn/conferences/> puis choisir Le tir catégorie cadette

V. L'ARMEE

Nous pouvons distinguer deux temps bien distincts

En premier lieu, le placement de la balle synchronisée avec la flexion des jambes. On dit qu'on passe sous la balle. Par ailleurs, il faudra placer la main guideuse sur le côté du ballon. Dans un deuxième temps, il y a extension des jambes et des bras.

Durant cette phase d'armée on monte le coude qui doit être verrouillé en direction de la cible (dans l'axe). Un angle de 90° est formé par le bras et l'avant bras mais ne doit pas être modifié durant le tir.

VI. LA FINITION

Durant cette dernière phase du tir,

- l'extension du bras doit être complète et ce dernier doit rester tendu tant que le ballon n'a pas touché le cercle
- le ballon doit être projeté vers l'avant par les doigts et vers le haut ceci d'avoir une trajectoire optimale
- l'index et le majeur sont les derniers doigts qui touchent la balle
- L'action du poignet est importante car le fouetté de ce dernier permet de donner un effet rétroactif à la balle (back spin) afin de contrôler la vitesse du ballon. Le ballon roule ainsi sur les doigts.
- Le poignet exerce une action jusqu'à la verticale puis il se relâche par la suite.
- Le poignet doit être la partie la plus haute du corps et les doigts doivent être orientés vers le bas en direction du cercle (les doigts dans le cercle)

Forme de travail :

Jeter le ballon sur le côté accrocher le sol avec le pied intérieur puis enchaîner le tir en tenant compte de tous les aspects vus auparavant en insistant sur la finition (rechercher le Switch comme critère de réussite).

VII. L'ALIGNEMENT

Travailler face à la tranche et réaliser le tir à une main puis avec la main guideuse
La balle doit revenir dans notre main afin d'avoir un bon alignement

VIII. LA TRAJECTOIRE

C'est un signe important de la mécanique de tir elle doit être la plus arrondie possible.
Alain JARDEL identifie une trajectoire correcte de tir en prenant le repère du haut de la planche comme point de passage du ballon.

Se mettre derrière la planche et tirer en passant la balle au dessus de la tranche supérieure
l'objectif est de marquer le panier.

IX. LE TIR DE LANCER FRANC

Pour beaucoup d'entraîneur le tir de champ basique est le tir de lancers franc. En effet ce tir réalisé en situation standard se prête bien à l'analyse et permet de tirer des conclusions généralisables aux tirs de champ.

D'après les résultats d'une étude biomécanique nous pouvons dire que le ballon ne rentre pas directement dans le panier lorsque

- le tireur corrige le mouvement au cours de sa réalisation
- le tireur réalise un mouvement trop tardif de poignet vers le bas
- il se concentre plus sur l'angle du poignet que sur la vitesse qu'il doit donner au ballon
- S'il réalise un fouetter du bras au lieu d'une poussé en ligne droite du ballon
- il retient le mouvement même après le lâcher du ballon

Une fourchette d'angle de lâcher comprise entre 49° et 54° est un bon compromis pour la trajectoire de balle. Mais la précision du tir est très importante car avec un écart de plus ou moins 3° le tir ne rentrera pas. Il faut ensuite une précision au niveau de la vitesse du lâcher qui est le point le plus important observable notamment par l'effet rétro donné au ballon.

Pour conclure nous pouvons dire que la mécanique du tir est différente selon le type de tir. Néanmoins nous retrouvons des points communs entre le tir de lancer franc et le tir de champ. Il faut dans les deux cas garder le même mouvement à chaque tir et la moindre modification du geste de tir entraîne un échec. Pour certains on ne naît pas adroit on le devient donc faire comme Drazen Petrovic et faire 400 tirs par jours entraîne une meilleure adresse. Cependant l'adresse dépend aussi de facteurs psychologiques. De plus on ne peut pas réussir des tirs avec 60% de réussite sur tout le terrain mais dans certains secteurs on peut atteindre 75 à 80%.

Forme de travail

Formule avec 2 tirs consécutifs plus 1 si marquer moins 1 si rater

Lf en situation de fatigue

Tirer 10LF en allant en traversant le terrain en sprint après 2 LF Tirés

Par 2 réaliser 6 fois 2 lancers francs consécutifs chacun en temps limité (4mn au pole espoir)

X. CONCLUSION

Nous avons pu aborder les principaux facteurs de la mécanique du tir afin de pouvoir corriger les erreurs que vous observé. L'essentiel pour un entraîneur et d'avoir un « œil ».

Pour cela je vous propose les principales erreurs que l'on peut retrouver :

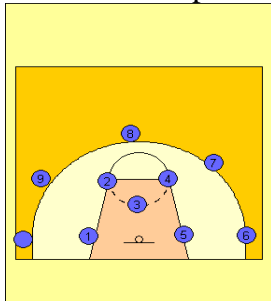
- croiser les bras lors de la finition
- coude non verrouillé et pas dans l'axe lors de l'armée
- pas de finition vers la cible
- appuis non orientés vers la cible ou trop peu écarté
- mauvaise coordination jambe bras lors de la deuxième phase de l'armée
- mauvais équilibre durant le tir (corps qui part vers l'arrière ou sur le coté)

Enfin, nous pouvons conclure sur les deux principaux indicateurs d'un bon tir que sont :

- La trajectoire de la balle qui doit être arrondi
- La vitesse de lâcher de la balle d'où l'importance de l'effet rétroactif donné par le poignet.

XI. ASPECTS COMPETITIFS

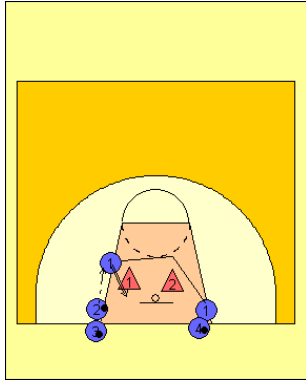
Concours sur 10 positions par équipe avec 2 ballons 10 paniers réussis par positions avec validation des paniers marqué par un joueur.



Par 2 Tir et suit en changeant de paniers toutes les minutes

Objectif : Marquer le maximum de paniers au temps

Australian DRILL



Concours par équipe avec 4 ballons
Tirer avec uniquement des arrêts alternatifs
Eloigner la distance de tir au fur et à mesure