



Fabien PERRIGAULT
CTS Bourgogne

Les différentes composantes de l'adresse

Introduction

On ne naît pas adroit : on le devient, il y a donc dans l'adresse, une part relative à l'inné mais surtout une grande part que nous construisons avec nos joueurs.

En effet, le tir s'avère être l'aspect le plus important du jeu : la finalité du basketball consiste à marquer des paniers. Il faut donc consacrer une grande partie du temps d'apprentissage au tir. Au plus haut niveau certains joueurs comme Stojakovic effectuent 1000 tirs par jours !!!

L'adresse au tir résulte de l'interaction de plusieurs facteurs :

- Technique : mécanique gestuelle.
- Tactique : relatif au choix, ai-je le temps de tirer ? Tir adapté à la défense, espace de tir où je suis en mesure de mettre des paniers.
- Psychologique : ne pas refuser les tirs importants, se construire un mental, tirer pour marquer donc pour gagner.
- Physique : gestion de la fatigue, tir avec la même qualité de la 1^{ère} à la 40^{ème} minute.

Je me propose de présenter des situations permettant une optimisation de ces différentes composantes.

Aspects Techniques

La construction du tir se fait en priorité par la fixation du regard sur la cible, soit par la prise d'information, ce n'est que par la suite que les éléments techniques nécessitent un développement.

Le tir respecte une chronologie : tête, appuis et enfin index.

Le travail des appuis et l'armé

Description	Déroulement	Consignes	Critères de réalisation
Face au cercle avec un ballon. Jeter le ballon sur le coté.	Effectuer trois passages à vide. Effectuer un tir au quatrième passage. Changer de côté au bout de 10 tirs.	Arrêt alternatif équilibré. Accrocher le sol avec le pied intérieur par les talons. Le placement du ballon, synchronisé avec la flexion des jambes (passer sous le ballon).	Garder l'équilibre et la position de tir. Les appuis de la largeur des épaules. Le pied tireur est légèrement avancé.

Le même travail s'effectue avec un arrêt simultané en jetant le ballon devant soi avec un effet rétroactif.

La prise de balle armée et finition

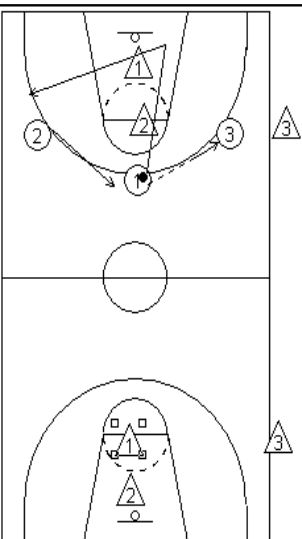
Description	Déroulement	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
Se positionner face au cercle. Faire rouler le ballon au sol, le ramasser avec une seule main, le tout sur la pointe des pieds, puis tirer.	10 tirs sur un même spot puis changer d'espace	Le coude qui doit être verrouillé en direction de la cible (dans l'axe). Un angle de 90° est formé par le bras et l'avant bras. <i>Evolution :</i> Ajout de la main accompagnatrice. Puis pour devenir un exercice global, placement des appuis.	Panier	Le ballon doit reposer confortablement sur l'ensemble de la main et les doigts doivent être écartés. Passage par la position du plateau. Le ballon ne doit pas toucher la paume de la main. Pouce en U.

La finition

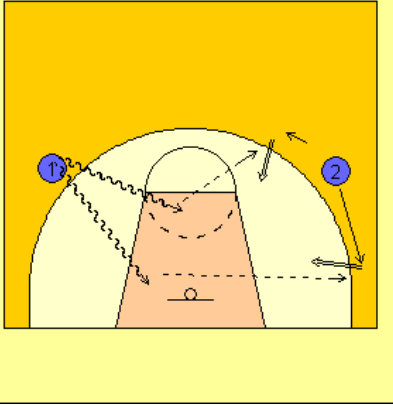
Description	Déroulement	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
Se positionner face au cercle. Etre en position d'armé, coude verrouillé à 90°, puis effectuer un lancer du ballon vers le haut afin que la balle retombe dans sa main.	Trois passages en lançant le ballon vers le haut. Puis effectuer un tir sur le 4 ^{ème} passage. Changer de spot tous les 10 tirs.	L'extension du bras doit être complète en direction du cercle. Fouetté du poignet. Doigts dans le cercle.	Panier	Le ballon doit être projeté vers l'avant par les doigts et vers le haut. L'index et le majeur sont les derniers doigts qui touchent le ballon.

Aspects tactiques

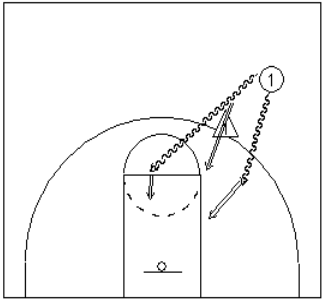
Situation 3 C 2 : prise d'information sur : qu'est ce qu'un tir ouvert ?

Description	Déroulement	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
	3 C 2 en continuité. Le joueur porteur de balle n'a pas le droit de tirer s'il se fait toucher par le défenseur.	3 joueurs extérieurs jouant sur passe et va et équilibre.	Première équipe à 10 paniers.	Trouver le joueur libre. Ne pas refuser le tir ouvert. Rebond pour les 2 autres attaquants.

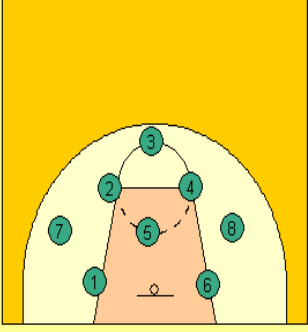
Situation 2 C 0 : trouver les espaces de tir pour un porteur.

Description	Déroulement	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
	<p>Le joueur attaque soit la ligne de fond soit le couloir central.</p> <p>Le joueur à l'opposé doit ouvrir l'angle de passe correspondant et effectuer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un tir à la réception du ballon, - une feinte de tir et attaquer pour se stopper dans la zone intermédiaire. 	<p>Construire des espaces de tir par rapport à l'action du porteur de balle.</p>	<p>Panier.</p>	<p>Attaque ligne de fond = ouverture corner.</p> <p>Attaque couloir central = ouverture vers le milieu afin que le ballon ne passe jamais au dessus d'un défenseur.</p> <p>Préparer ses mains et ses appuis pour tirer.</p>

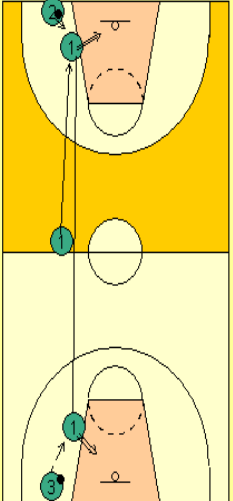
Situation d'adresse sur écran avec un défenseur : effectuer le bon choix par rapport à un comportement du défenseur.

Description	Déroulement	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
	<p>Travail pour les extérieurs.</p> <p>Adresse sur « pick » avec chaise symbolisant l'écran.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Le joueur pris dans l'écran tire tête de raquette. 2 - Le joueur refuse le « pick » effectue un « reverse » et tire. 3 – Le joueur refuse le « pick » effectue un « cross » et tire. 4 – Le joueur glisse, tire derrière l'écran ou réattaque à l'opposé. 	<p>Premier joueur à 5 paniers par thèmes.</p>	<p>Changement de rythme sur l'écran.</p> <p>Dextérité sur le « reverse » et le « cross ».</p>

Aspects psychologiques

Description	Déroulement	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
	<p>Concours entre deux équipes. Chaque équipe doit tirer dans l'ordre des positions.</p>	<p>Etre prêt à tirer. Vitesse de tir.</p>	<p>10 paniers à réussir par position.</p>	<p>Rentrer dans la balle. Finition.</p>

Aspects physiques

Description	Déroulement	Consignes	Critères de réussite	Critères de réalisation
	<p>Tir navette à trois. 5 tirs de suite en changeant de panier. Puis on change de tireur : 3 passages par joueurs.</p>	<p>Multiplication d'appuis pour rentrer dans la balle.</p>	<p>Paniers.</p>	<p>Vitesse de course. Finition. Qualité de la gestuelle malgré la fatigue. Rythme.</p>

Conclusion

Ces facteurs demeurent interdépendants les uns des autres, il faut tout de même considérer l'importance de la répétition qui induit la quantité de travail en plus de ces facteurs que l'on peut considérer comme qualitatifs.

Le travail de manière régulière avec les grilles de tir sous différentes formes, permet d'obtenir un suivi :

- Centré sur le nombre de tirs tentés (10 par spot).
- Centré sur le nombre de tirs réussis (5 par spot).