

Les Tirs en course

Fabien PERRIGAULT

Ils comportent chacun un intérêt tactique et doivent être utilisés dans des contextes précis

Définissons donc l'utilité de chacun et détaillons techniquement leur réalisation.

Le double pas classique

Il s'effectue lors de situation où l'attaquant a le temps de pouvoir tirer et d'effectuer 3 types de finition.

Appuis

Faire un grand pas suivi d'un petit préparant l'impulsion afin de transférer la force du plan horizontal au plan vertical

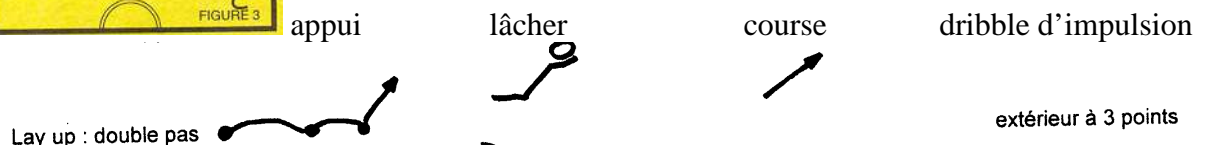
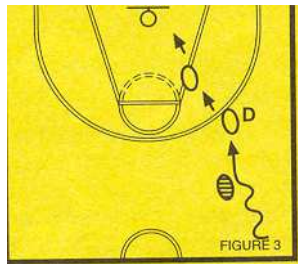
Monter la jambe libre

Le lâcher de balle se fait le plus possible en tenant le ballon sur le côté extérieur

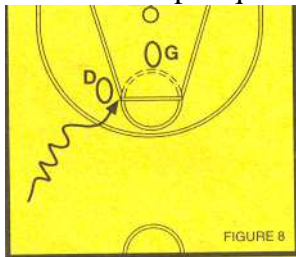
Le lâcher de balle :

Il est important de souligner que la hauteur de lâcher doit être la plus haute possible.

- si le défenseur est derrière. On l'utilise dans le cas d'une avance légère sur l'attaquant avec une nécessité de préserver une intensité maximale. Le lâcher se fera main sous le ballon lay up le lâcher de la balle se fera avec la main en dessous le ballon devra rouler sur le doigt afin de donner un effet rétroactif à la balle afin qu'elle soit freiner en arrivant sur la planche.



- si le défenseur est à coté le lâcher se fera avec un tir crochet. Nous pouvons assimiler ce tir presque à un Lay up oblique.



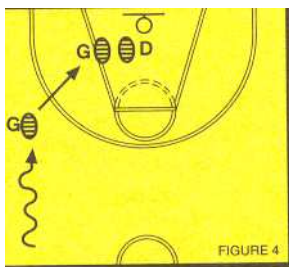
- si le défenseur est devant le lâcher de balle se fera haut main derrière le ballon push up

Power

Dans le cas d'une attaque du panier lorsque le défenseur est à coté ou très légèrement en retard

La pose d'appuis peut être alternative (pied extérieur puis intérieur) ou simultanée avec appui et épaule face à la planche

C'est un tir en puissance ou l'attaquant coupe la trajectoire du défenseur par un saut latéral
Lâcher de balle haut (push up ou crochet) avec la main forte coté droit et gauche coté gauche pour une meilleure protection avec l'épaule libre.



« Power » :

appui



lâcher



course

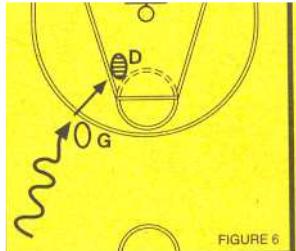


dribble d'impulsion

1 dribble dans les
3 points

One step

Utilisation si très peu d'avance sur le défenseur ou joueur au même niveau lorsqu'on dribble encore donc on cherche à le surprendre
 le joueur lâche le ballon sur son premier appui (à gauche main droite, à droite main gauche)
 lâcher de balle avec main sous le ballon



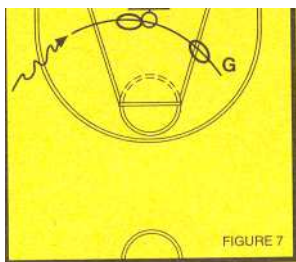
Lay back

Le joueur passe sous le cercle et tire en arrière avec la main extérieur (main gauche à droite et main droite à gauche).

Le joueur doit effectuer une rotation vers le centre du terrain donc une orientation des ses appuis vers le panier opposé (épaule parallèle à la planche).

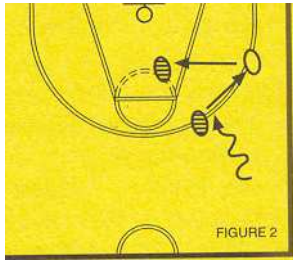
Dernier appui posé après le cercle

Effet rétro donné à la balle sur le lâcher



Appuis décalés

Afin de pouvoir éviter une aide défensive le joueur peut lors d'un double pas décaler ses appuis : à droite premier pas à droite et deuxième pas à gauche dans ce cas le lâcher de balle se fera haut. Il se réalise non pas dans un plan profond mais dans un plan large.



Inversion d'appuis

Il est utilisé afin d'éviter un joueur placé sur une aide défensive et donc de changer sa trajectoire pour aller tirer en effectuant un cloche pied.

En étant du côté droit le dernier dribble s'effectuera main droite pied gauche qui servira à effectuer un cloche pied en se projetant vers la gauche du défenseur dans un espace libre (c'est ici qu'a lieu l'inversion) en passant ses bras pour changer le ballon de côté.

Puis on effectuera le deuxième appui sur le pied droit qui nous permettra d'effectuer l'impulsion.

Le lâcher de balle peut être en tir crochet afin de trouver la protection du cercle ou en push up

Tir drop

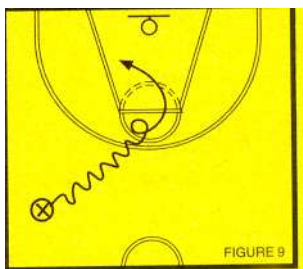
C'est un tir utilisé afin de tirer au-dessus d'une aide défensive qui va arriver.

Il peut s'effectuer sur un arrêt simultané comme Tony Parker avec une grande vitesse d'impulsion ou sur deux appuis à la Juan Carlos NAVARRO.

Le lâcher doit permettre une trajectoire très en cloche donc qui monte rapidement c'est pour cela que la finition du tir doit être bras et main tendue.

Tir après reverse

Le joueur qui arrive ligne de lancers francs réalise un dribble reverse donc oriente ses épaules vers la ligne de touche latérale il lâche la balle main gauche si reverse vers la gauche et inversement.



Un appui reverse :

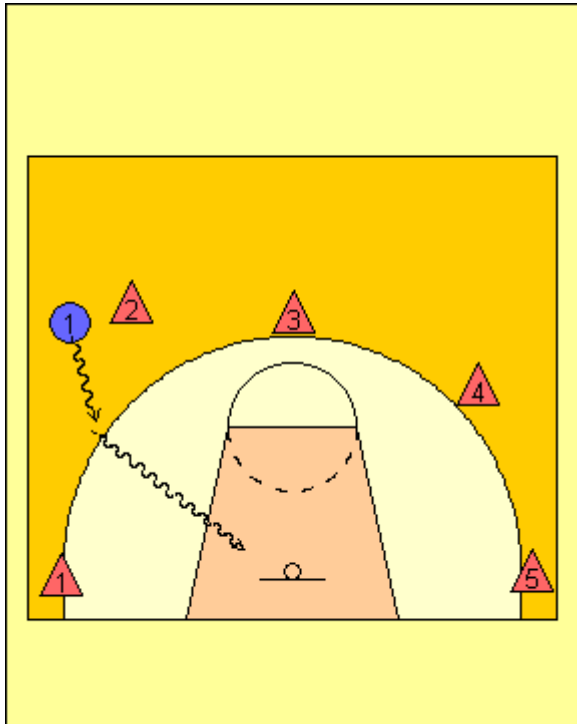


dribble d'impulsion

3 points

2 dribbles dans les
3 points

Situations pédagogiques



Le joueur 1 part d'une position

Son défenseur a le choix parmi les 5 spots qui sont présentés

Le joueur part en dribble et doit aller marquer et adapter le bon tir en course en fonction de la position du défenseur.

1C1 Poursuite

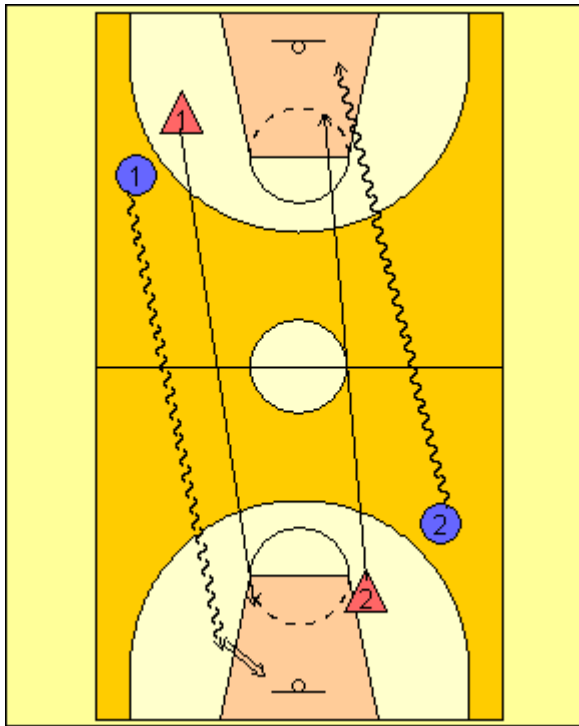
L'attaquant part pour aller marquer un tir sur le panier opposé.

Le défenseur part au signal de l'entraîneur qui peut être variés :

- sonore
- visuel
- tactile toucher les 2 joueurs

ou au moment où le joueur attaquant part en dribble

Varié les distances de courses



Conclusion

Il existe une gamme de tirs en course qui ont chacun une utilisation tactique. Par la suite, le joueur s'appropriera certains gestes qui deviendront sa marque de fabrique (Tony Parker pour le tir drop).

Bibliographie

Schémas provenant de

Philippe ORY Les Tirs en course Basketball Magazine

Francis JORDAN Basket Performance Amphora