

Le bon tir au basketball

Comment tenir son ballon ?

L'épaule, le coude et le poignet doivent être alignés avec le panier.

Main forte sous la balle, doigts écartés.

La main qui ne tire pas est placée à côté et sert de support (les pouces formes un T) ; elle ne doit pas bloquer la trajectoire de la main qui pousse.

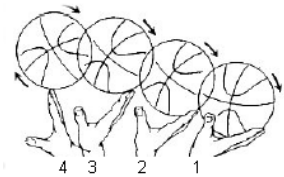
La balle doit reposer sur les doigts, le poignet doit être fléchi en arrière et le coude doit former un angle droit.



La rotation du ballon :

La balle doit quitter les mains du tireur avec un effet rétroactif (sens inverse) avec une bonne flexion du poignet et des doigts. C'est en roulant sur les doigts que le ballon va tourner.

Cet effet permet d'amortir la balle sur le cercle. Elle augmente la trajectoire verticale de la balle lorsqu'elle touche la planche.



Il faut également que le poignet soit «cassé» quand le ballon quitte la main du tireur.

On dit que la main doit «fouetter» le ballon.

A la fin du geste, les doigts doivent rentrer dans le panier. Garder cette position deux secondes est conseillé.



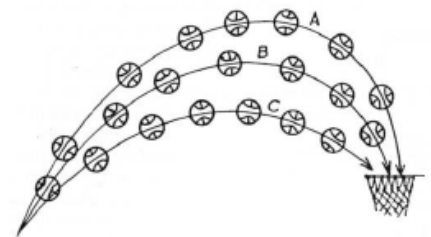
La trajectoire :

La bonne trajectoire doit être verticale (du haut vers le bas).

La trajectoire A est très difficile à réaliser car on est obligé de forcer le ballon à monter très haut. La force empêche de viser correctement.

La trajectoire B est plus facile, car on utilise plus l'adresse du tireur que sa force. Le ballon a les mêmes chances de rentrer dans le panier que la trajectoire A, mais utilise moins de force.

La trajectoire C n'est pas du tout verticale. Le tireur a plus essayé de toucher le panier que de marquer. La chance de marquer diminue beaucoup trop pour effectuer ce genre de tir.



=> La trajectoire B est donc la meilleure trajectoire à utiliser.

Accrochage visuel de la cible :

Pendant toute la phase de tir, il faut fixer la cible (de la prise des appuis au lâcher de la balle).

La position des appuis :

Corps légèrement fléchi, équilibré et stable. Les jambes écartées à peu près au niveau des épaules.

L'appui de la main de tir est légèrement avancé.

Après le tir, le joueur doit retomber là où il avait pris l'impulsion.



Le rythme du tir :

Les tirs doivent respecter un certain rythme d'exécution qui permet de coordonner l'action des différents membres et l'enchaînement correct des gestes et des forces. Il faut parfaitement dissocier l'extension des jambes vers le haut et l'extension des bras vers l'avant pour ne pas provoquer de déséquilibre.

1- « Flexion » des membres inférieurs puis « armer »



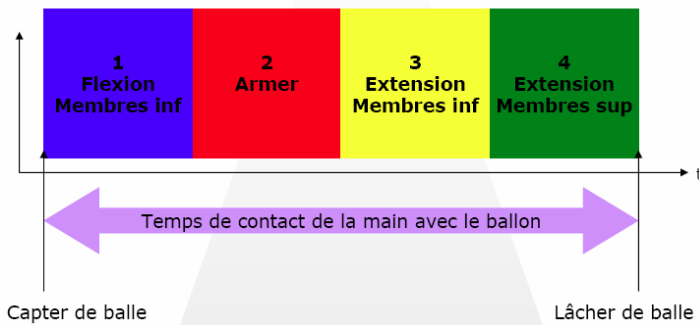
2- « Extension » des membres inférieurs



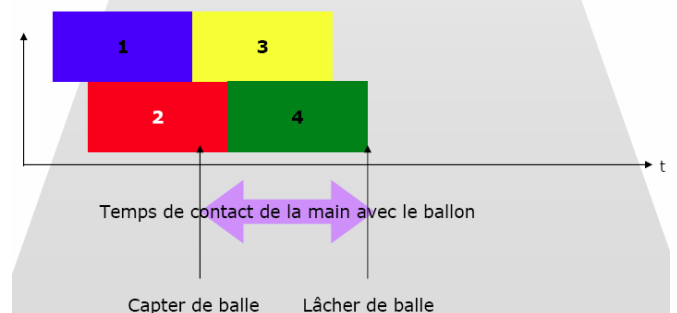
3- Finition avec les membres supérieurs notamment le poignet puis « lâcher de balle »



Le débutant effectue les actions les une après les autres, et même certaines fois avec un temps d'attente entre chaque action.



L'expert effectue les actions des membres inférieurs et supérieurs dans le même temps. Il est aussi capable d'anticiper le tir par la flexion des jambes et l'armer préalable à la réception de la balle.



Finition

Extension complète du corps.

La balle roule sur le bout des doigts : fouetter du poignet (pour donner effet rétroactif au ballon).

Comment viser ?

A petite distance, sur le côté : viser l'angle supérieur le plus proche du petit rectangle.

A moyenne distance, sur le côté : viser entre l'angle supérieur du panneau et l'angle supérieur du petit rectangle les plus proches.

De face, sans toucher le panneau : viser le bord antérieur du panier.

Enfin, il faut toujours se dire : « Tout tir pris doit être marqué ! »