

## LE PERFECTIONNEMENT DES TIRS EN COURSE

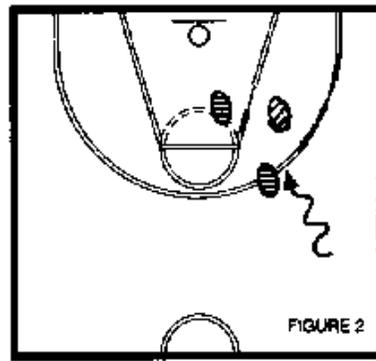
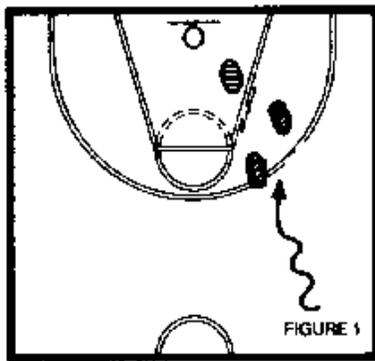
*P.ORY, Basketball, n°635, Décembre 1998*

Une fois que les approches de la cible, en dribble à 45° dans l'aile en ligne de fond, sont accompagnées d'un tir en course globalement maîtrisé, aussi bien à droite qu'à gauche et que le joueur dispose d'une bonne maîtrise des appuis, l'amélioration des lâcher de balle et de leurs variations peut être envisagée. Ensuite, ce sera aux joueurs d'apprendre à gérer eux-mêmes, cette disponibilité en situation d'opposition. L'article ci-dessous réalisé par l'un de nos collègues, développe cette démarche en proposant des exercices à répéter régulièrement. -  
B.Grosgeorge

### I. BREF RAPPEL SUR LA VARIATION DES APPUIS

Au lieu de faire le double pas classique avec un grand pas suivi d'un petit pas préparant l'impulsion, on peut inverser : un petit pas, et un grand pas sur le deuxième appui avec une accélération. La prise de balle se fera après l'impulsion du pied gauche (pour un double pas main droite) - figure 1

On peut aussi décentrer ses appuis, exemple à droite : premier pas à droite, second pas à gauche et lâcher du ballon haut. Ce double pas ne se réalisera pas dans un plan profond mais dans un plan large. - figure 2



### II. LA VARIATION DANS LES LACHER DE BALLES

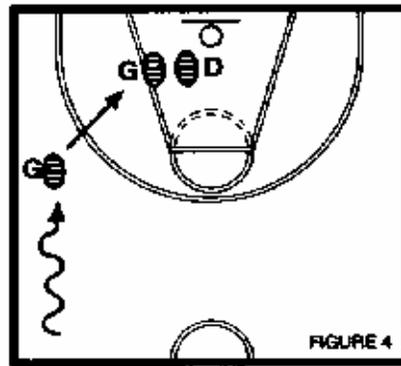
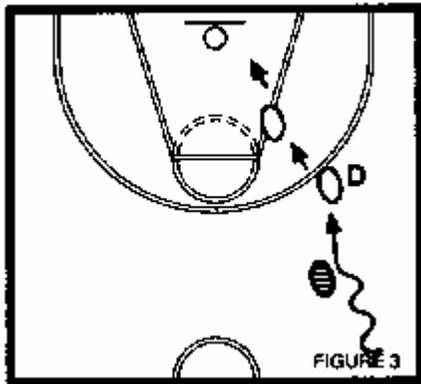
**Le double pas classique** (figure 3).

se réalise en faisant un grand pas suivi d'un petit pas d'impulsion et d'un lâcher de balle selon la situation

- si le défenseur est derrière, le lâcher de balle se fera devant lui, main sous le ballon
- si le défenseur est à côté de l'attaquant, le lâcher de balle se fera avec la main opposée
- si le défenseur est face à l'attaquant, le lâcher de balle se fera haut, main derrière le ballon

**Le tir puissance (power lay up)** (figure 4).

Dans le tir en puissance, le porteur coupe la trajectoire du défenseur par un saut latéral. Il se présente à l'épaule avec les épaules et les appuis face à la planche. Le lâcher se fait haut avec la main forte.



### Le power extending (figure 5)

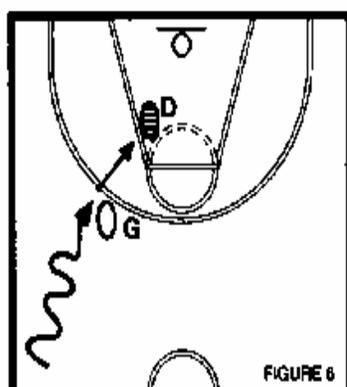
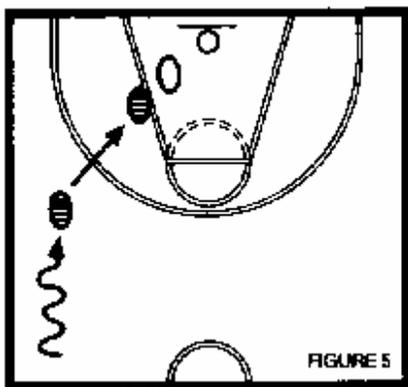
La course est rectiligne, le saut d'appel se réalise dans le prolongement de la course et le lâcher de balle change. Le tireur lâche la balle avec la main intérieure placée sous le ballon (à gauche, lâcher de balle main droite, à droite lâcher main gauche)

### Le tir en appui (figure 6)

Le tireur lâche le ballon sur le premier appui (à gauche main droite, à droite main gauche). Le tir s'effectue généralement avec la main sous le ballon, mais on peut varier le lâchers ...

### Le lay back (figure 7)

Le tireur passe sous le cercle et tire en arrière avec la main extérieure (main gauche à gauche, droite à droite). Pendant la réalisation du tir, le joueur effectue une rotation vers le centre du terrain (il tourne ses appuis vers le panier opposé)



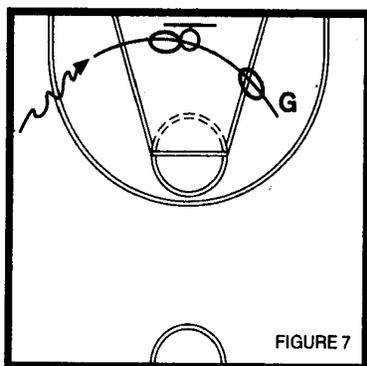


FIGURE 7

**Le tir crochet** Après un changement de direction (au niveau du lancer-franc), le joueur effectue un dribble et réalise un double pas. Le tir n'est pas un bras roulé, il s'assimile presque à un lay-up oblique (figure 8)

**le tir en appui reverse**

Le joueur fait un dribble de plus et réalise un tir main gauche sur un appui en renversant ses épaules vers la ligne de touche latérale (figure 9)

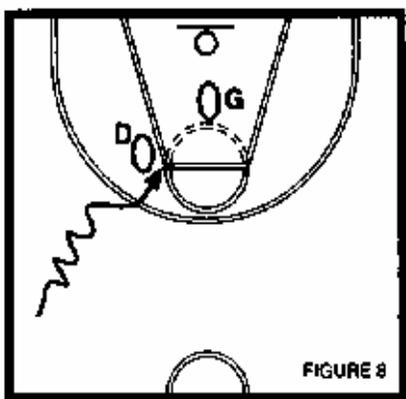


FIGURE 8

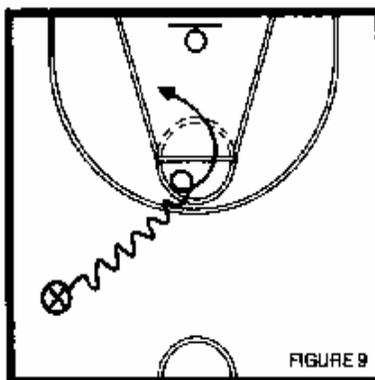
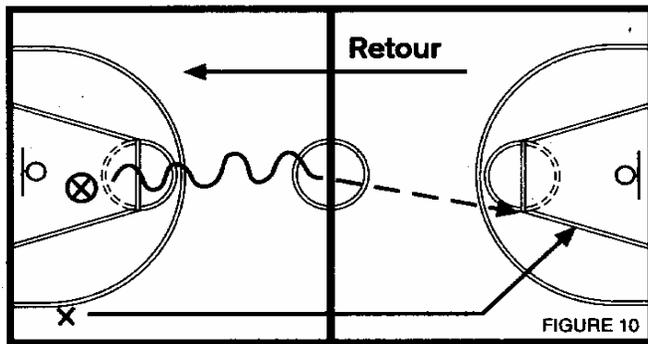


FIGURE 9

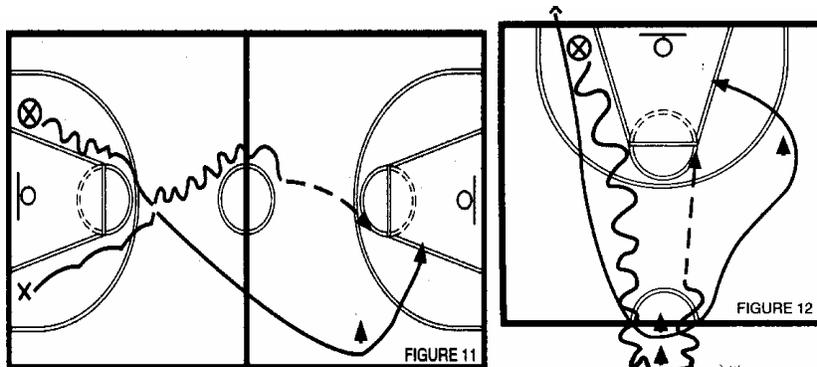
Les mêmes finitions peuvent être répétées au préalable, des déplacements sur tout le terrain.

Le porteur lance le ballon contre la planche, fait le rebond et part en dribble jusque dans le rond central où il effectue la passe. Le non porteur court dans le couloir extérieur. La réception de la balle se fera à l'entrée de " la raquette pour permettre un tir en course sans dribble. Même travail pour un tir à 45° avec la planche, puis un tir automatique après retour de passe (figure 10).



Le retour se fera après remise en jeu, en échangeant les rôles. Echange de balle main à main en tête de raquette, puis passe demilongue à l'entrée de la raquette. Les joueurs ne peuvent courir dans les cercles restrictifs. On alternera les rythmes à allure moyenne jusqu'à la passe main à main, allure rapide jusqu'au tir, retour en petite foulée sur les côtés.

L'entraîneur variera la finition : double pas, lay-back, tir 45° planche, tir automatique après retour de passe vers le passeur (figure 11).



### III. GERER CETTE DISPONIBILITE EN SITUATION D'OPPOSITION

Ici encore, on variera les rythmes et les finitions:

- double pas
- " lay-back "
- Tir 45° avec la planche
- Tir automatique après retour de passe
- 1 contre 1 poursuite
- 1 contre 1 placé

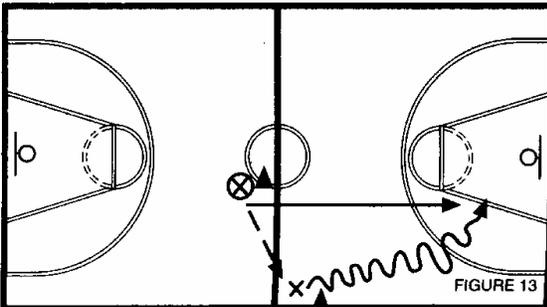
L'entraîneur insistera sur la finition pour tous ces exercices, les joueurs devront marquer en deux tirs maximum (tir et rebond offensif) (Figure 12).

#### 1 contre 1 poursuite

Cela correspond à la majorité des paniers marqués dans les catégories poussins et benjamins. Ces situations jouées sont très motivantes, avec une grosse dépense physique, un attrait du ballon (1 ballon pour deux), et un tir en conclusion. Le défenseur ne part qu'après le départ du porteur, il tente de se replacer sur la trajectoire. Le tir sera en fonction de la position du défenseur:

- défenseur derrière, tir en lay-up, ballon devant soi

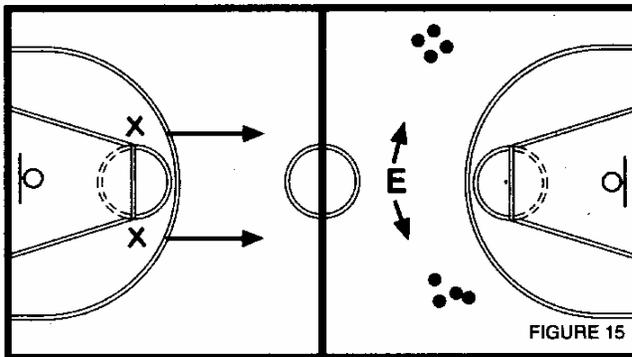
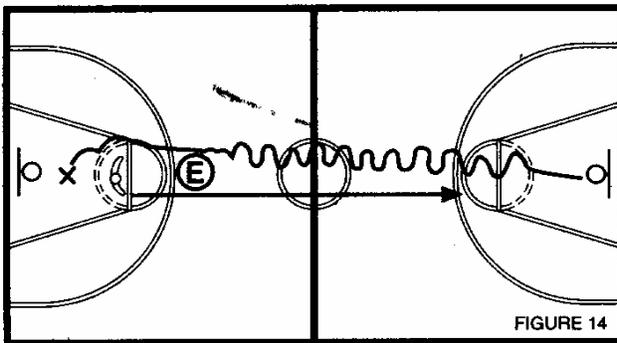
- défenseur de côté, tir de la main opposée
- défenseur devant, lâcher de balle de haut, par dessus le défenseur (figure 13).



### Un contre un en poursuite

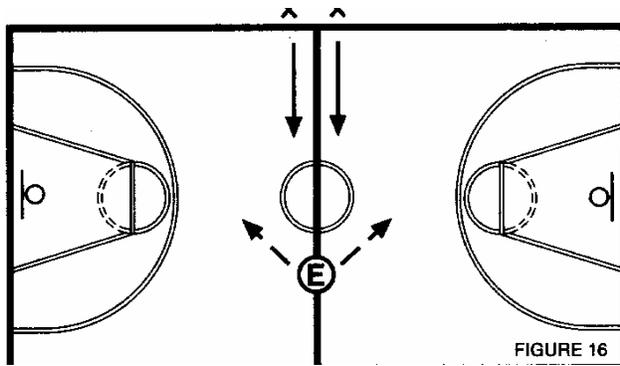
Le défenseur regarde l'entraîneur, il n'intervient que lorsque l'attaquant passe dans son champs visuel.(figure 14)

Les ballons sont déposés à droite et à gauche de l'entraîneur, dans l'aile haute. Les joueurs courent dans l'axe central vers l'entraîneur qui leur indique le côté où ramasser le ballon. (figure 15)

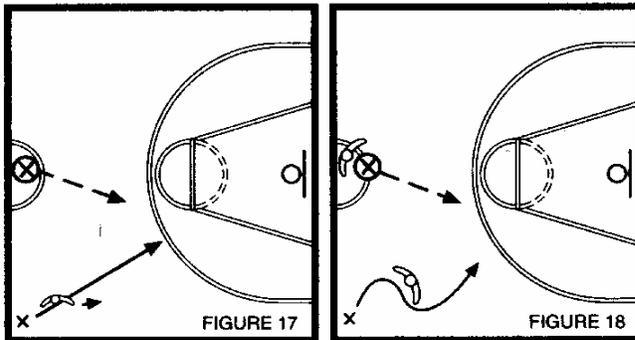


### Un contre 1 sans ballon

Les joueurs courent vers l'entraîneur qui lance la balle à droite où à gauche. Le jeu s'arrête sur parler marqué. (figure 16)



- si le défenseur conteste la passe en courant, le receveur passe devant (figure 17).
- si le défenseur ferme la porte du milieu, le receveur jouera le "back-door" après avoir fixé vers l'intérieur (figure 18).



## CONCLUSION

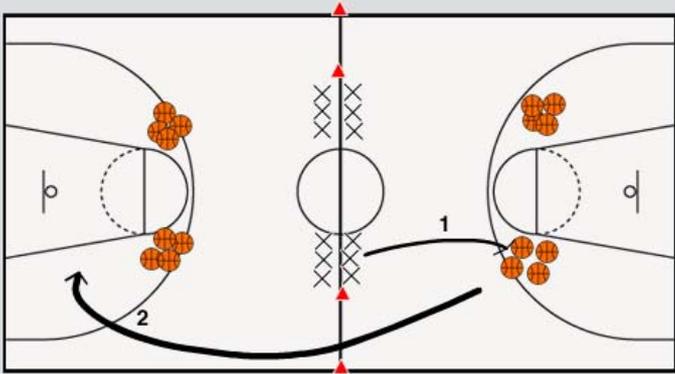
L'utilisation du tir main sous le ballon est plus courante. Quand un joueur va tirer en courant vite, il ne peut s'organiser pour tirer avec efficacité la main derrière le ballon. Courant vite, il est penché vers l'avant (à la poursuite de sa balle), tirer main derrière le ballon l'oblige à se réorienter vers la cible, la balle au-dessus de la tête l'oblige à être légèrement penché vers l'arrière. Cette réorientation oblige le joueur à ralentir pour tirer avec succès, alors que tirer la main sous le ballon permet de conserver (voire d'accroître) l'accélération et de couvrir plus d'espace.

Le perfectionnement se poursuivra en étendant la gamme des lâchers, main derrière la balle, main sous le ballon, main sur le côté, tir devant le cercle, tir derrière le cercle, tir avec planche, sans planche... sans oublier que c'est la circonstance qui impose la gestuelle. Le rôle de l'entraîneur est de doter les joueurs d'une gamme étendue de possibilités techniques et de les conseiller sur l'utilisation en situation de jeu, donc de recréer des situations proches du jeu à l'entraînement.

# Séance :

Discipline : Basket-ball

	<b>MAITRISE INDIV. DU BALLON - Shoot en course.</b>	<b>Niveau :</b> Poussins
--	---	-----------------------------



**But :** Atteindre zone réservée et marquer

**Pour l'(es) attaquant(s) :**  
Après quelques dribbles marquer avec l'aide d'un double pas ou à l'approche de la zone réservée.

**Variables :**  
Sous forme de concours : jeu au temps ou au nombre de paniers marqués.  
Matérialiser le terrain avec des zones réservées à un type de shoot.

**Matériel à prévoir :**  
Plusieurs ballons, plots, cerceaux (délimiter zone de shoot).

**Descriptif :**  
1 - prendre un ballon. 2 - dribbler vers le panier opposé en passant dans la porte ( éviter le joueur que l'on croise ) et shooter en course. Départ du joueur suivant.

## CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

**A(ux) l'attaquant(s) :**

Regard porté vers l'avant ( perception terrain, joueurs et panier ).  
S'orienter par rapport au panier.  
Equilibre membres inférieurs, membres supérieurs.  
Coordination course, rupture du dribble, prise d'appui, impulsion verticale +

## CRITÈRES DE RÉUSSITE :

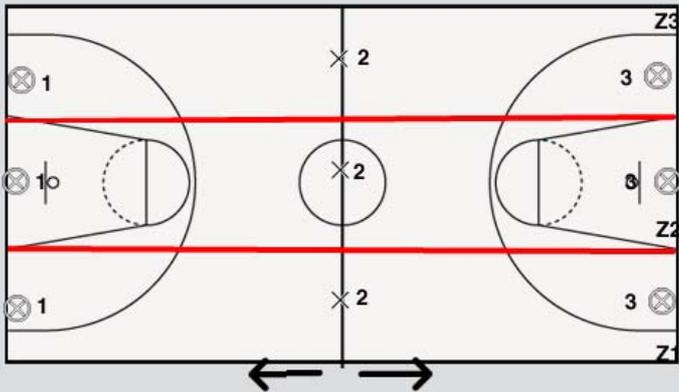
Compter le nombre de tirs tentés / réussis.

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
×	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	—

# Séance :

Discipline : Basket-ball

	<b>MAITRISE INDIV. DU BALLON - Shoot en course.</b>	<b>Niveau :</b> Poussins
--	---	-----------------------------



**Matériel à prévoir :**  
2 ballons pour 3.

**Descriptif :**  
Par équipe de 3 dans des espaces précis: latéraux (2), central (1) continuité de tirs par équipe. Après n passages, changer de zone.

**But :** Marquer

**Pour l'(es) attaquant(s) :**  
3 zones, Z1 et Z3 : tirs 45 degrés, Z2 tirs en course. X1 et X3 tirent en même temps, récupèrent leurs ballons, X2 se déplace vers X3 qui lui fait la passe. X2 tire pendant que X3 traverse le terrain pour recevoir le ballon de X1, qui à son tour traverse le terrain (continuité).

**Variables :**  
Au temps, en nombre de paniers.  
Type concours.  
Différents types de tirs.

## CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

### A(ux) l'attaquant(s) :

S'orienter par rapport au panier.

## CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Réussite aux tirs (%).  
Application.

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Halle	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	┃

Voici quelques exercices pour travailler le tir en course. Dans ces exercices, on varie les données qui précèdent le tir proprement dit : la réception de la balle après la passe de face, latérale, la réception de la balle après dribble, la variation du rythme des appuis précédant la prise d'impulsion, la variation des angles de tir avec l'utilisation ou non de la planche.

Tous les exercices qui sont décrits s'exécutent d'abord sans présence de la défense. Après que la technique du geste du tir est suffisamment acquise il faut très vite mettre un défenseur qui gêne, en particulier le final du geste.

EXERCICE N° 1 : Tir après passe et déplacement court.

EXERCICE N° 2 : Tir après passe et déplacement long.

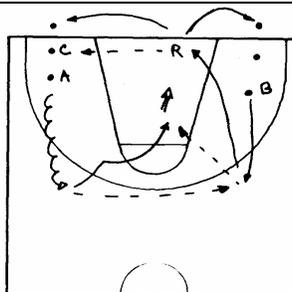
EXERCICE N° 3 : Tir après dribble et déplacement court.

EXERCICE N° 4 : Tir après dribble varié et déplacement long.

### EXERCICE N° 1 : Tir après passe et déplacement court.

Sur 1 seul panneau deux colonnes.

A dribble jusqu'à hauteur de la zone réservée et passe à B. A fait un changement de direction et un changement de rythme pour recevoir la passe de B dans la zone réservée, et tirer en course en lay up. La passe est reçue presque de dos. B va au rebond et passe à C, puis il va dans la colonne où il a donné la balle, A va dans la colonne opposée.



TIR LAY UP : ce qui caractérise ce tir en course est le lâcher de la balle, la main en dessous de la balle. Le ballon doit être déposé dans le cercle. Tous ces tirs se font avec la planche quand l'angle de tir est à 45°.

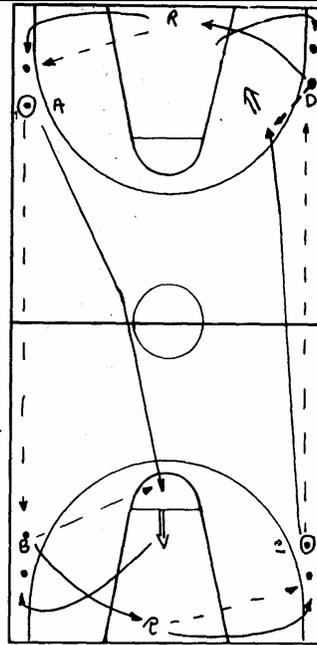
### EXERCICE N° 2 : Tir après passe et déplacement long.

Avec deux ballons sur tout le terrain. A et C passent à B et D.

Après une course dans le couloir latéral, C reçoit une passe latérale de D pour un tir en course sans dribble à 45°.

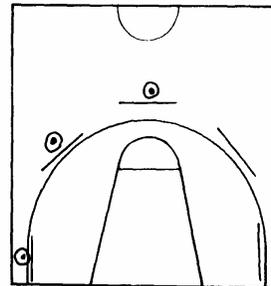
A, après une course dans le couloir central, reçoit une passe latérale de B pour un tir en course de face (sans planche).

Dans les deux cas, la passe en retour doit être adressée à hauteur de la ligne du lancer franc pour que le joueur puisse faire un tir en force avec saut maximum vers le panier.



**EXERCICE N° 3 : Tir après dribble et déplacement court.**

De face, à 45°, ou parallèlement à la ligne de fond, on fait travailler les joueurs à 5 mètres du panier avec pour consigne, un seul dribble pour aller au panier. Ceci oblige le joueur à se fléchir au moment du poser de balle au sol et à avancer ses deux derniers appuis par rapport au ballon au moment de la reprise de balle, pour avoir une impulsion au maximum dans le saut au panier. Cet exercice doit être une étude technique de tout le geste du tir, on ne doit pas oublier la montée de balle, le rôle du bras qui ne tire pas, le lâcher de la balle, le final du geste.

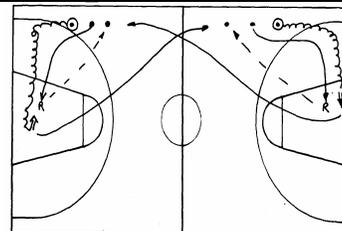


**EXERCICE N° 4 : Tir après dribble varié et déplacement long.**

Dribble varié, en deux colonnes. Après avoir dribblé le long de la ligne de fond, le joueur tire en variant l'endroit du tir : devant le panier ou après avoir passé l'axe panier-panier. Tous les tirs sont possibles : avec la montée de la balle devant le corps face au panier, sur le côté du corps sous le panier, le lâcher de balle derrière la tête quand on a passé l'axe du panier.

Une colonne à droite du panier, l'autre à gauche. Dans chaque colonne, un joueur tire, celui qui suit récupère et renvoie la balle au suivant dans la colonne, qui tire, etc.

Après le tir, le groupe de deux joueurs passe dans l'autre colonne en changeant les rôles tireur-suiveur.



Dans tous les exercices de tir en course où l'appel se fait sur un pied, il faut toujours penser à travailler autant du côté droit que du côté gauche du panier. Et mettre un défenseur qui rapproche l'exercice de la situation de jeu, le plus tôt possible.

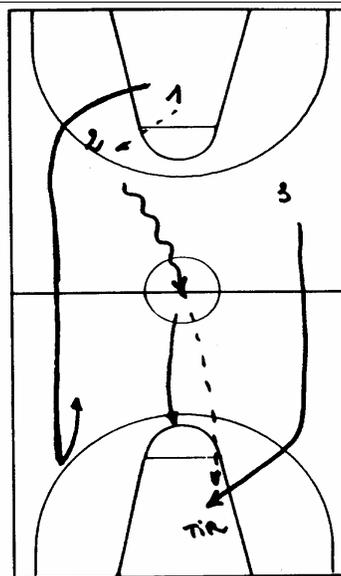
### EXERCICE N° 5

Dans cet exercice de contre-attaque où le seul dribble autorisé est celui du porteur de balle dans le couloir central, le tir en course est travaillé dans les conditions proches de la contre-attaque un contre zéro.

**Dessin n° 1 :** N° 2 dribble, passe et suit pour le rebond.

N° 3 court dans le couloir latéral, tire en course, puis revient couloir central pour recevoir la passe de N° 2.

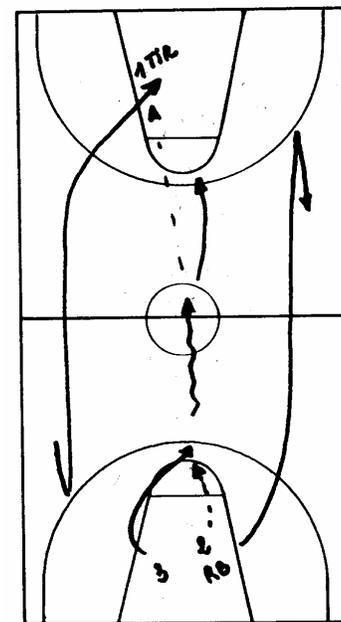
N° 1 passe et court dans le couloir opposé à celui du tireur, jusqu'à la ligne de lancer-franc qu'il touche de la main avant de repartir et recevoir la passe longue.



**Dessin 2 :** N° 1 qui a anticipé, reçoit la passe longue, tire en course main gauche puis revient dans le couloir central.

N° 2, après avoir fait le rebond, passe à N° 3 et part dans le couloir opposé jusqu'à toucher la ligne de lancer-franc et revenir.

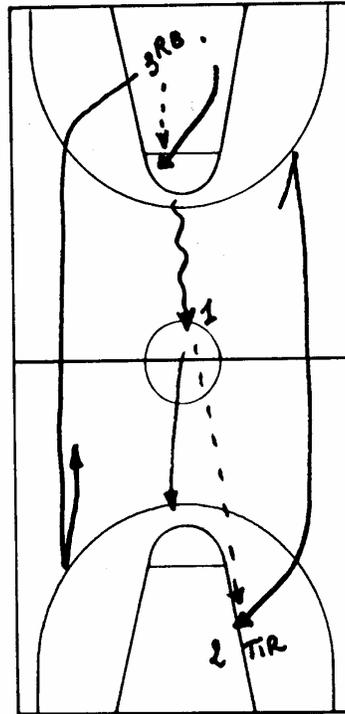
N° 3 dribble dans le couloir central, passe et suit le rebond du tir.



**Dessin 3** : N° 1 qui a reçu la passe de N° 3, dribble dans le couloir central, passe à N° 2 et suit le rebond du tir.

N° 2 tire en course main gauche et revient dans le couloir central pour recevoir la passe de N° 1.

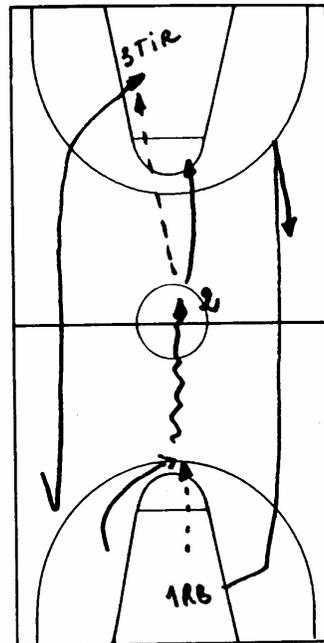
N° 3 qui a fait la première passe à N° 1 après le rebond, court dans le couloir opposé jusqu'à toucher la ligne de lancer-franc et repartir.



**Dessin 4** : N° 1 après avoir donné la première passe à N° 2 après le rebond, part dans le couloir opposé jusqu'à toucher la ligne de lancer-franc.

N° 2 reçoit la passe et dribble dans le couloir central et donne la passe à N° 3 puis il suit le tir.

N° 3 reçoit la passe de N° 2, tire en course puis revient dans le couloir central recevoir la passe de sortie de balle après le rebond.



Rappel :

- Celui qui tire en course revient dans le couloir central.
- Celui qui dribble suit le rebond du tir.
- Celui qui a couru et touché la ligne de lancer-franc devient le tireur en course.

L'exercice peut se terminer quand chacun des trois joueurs a tiré ou quand chacun des trois joueurs a réussi un panier, ou l'exercice s'arrête quand trois paniers ont été réussis consécutivement. On peut varier le contrat selon que l'exercice est exécuté avec les tirs côté gauche ou côté droit du panier.



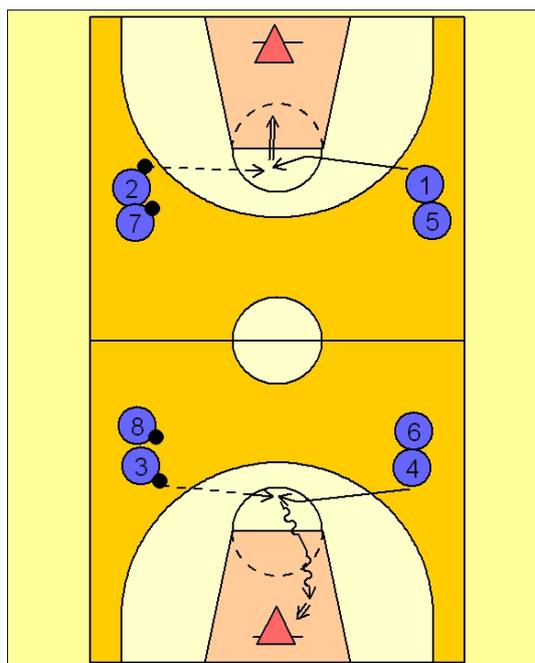
# Regarder – Attraper - Lancer

Pôle Espoir Masculin de Bourgogne

Source : <http://coachbob.free.fr>

Inspirés par le R.A.L. « Regarder – Attraper – Lancer » de Philippe Hervé (présenté aux Conférences de Saint-Jean-de-Braye 2005), nous avons décidé de mettre en application les exercices suivants sur les garçons du Pôle Espoir. Voici une évolution de 3 exercices conduits par Patrice Gress.

## Exercice 1



### Déroulement :

Un porteur de balle dans l'aile  
Un non porteur dans l'aile opposée  
Un coach sous le panier

Le coach donne une information visuelle au joueur pendant son démarquage, et cache cette information dès la réception de balle. Le joueur doit donc prendre des informations pendant sa course.

Informations données par le coach :

- 1 bras levé = tir
- 1 bras pointé vers le sol = départ en dribble de ce côté puis tir en course
- 2 bras devant = passe désaxée, démarquage, retour de passe tir

### Concours :

-  Panier intérieur = 1 point
-  Panier extérieur = 2 points

Le panier est refusé s'il est marqué dans « une mauvaise lecture »

Premier joueur à 12 points

### Consignes techniques :

Le passeur doit dribbler loin du corps et effectuer une passe désaxée.

Ne pas amener le ballon près de son corps (sauf pour le tir)

Agir sur le ballon avec le poignet : réception action instantanée du poignet pour la passe ou le dribble.

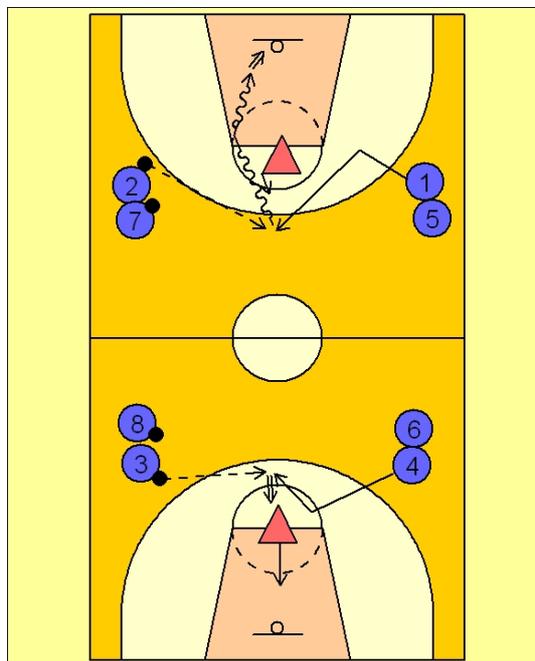
### Rotations :

Après sa passe, 2 va derrière 5. Après son tir, 1 prend son rebond et va derrière 8. Afin de travailler à gauche et à droite.

**Pour voir l'illustration vidéo cliquez sur le ballon :**



## Regarder – Attraper - Lancer Exercice 2



### Déroulement :

Un porteur de balle dans l'aile  
Un non porteur dans l'aile opposée  
Un coach ligne des lancers francs

Le coach donne une information visuelle au joueur pendant son démarquage, et cache cette information dès la réception de balle. Le joueur doit donc prendre des informations pendant sa course.

Informations données par le coach :  
1 pied avancé = départ en dribble de ce côté puis tir en course  
Le coach recule = tir

### Concours :

- 🏀 Panier intérieur = 1 point
- 🏀 Panier extérieur = 2 points

Le panier est refusé s'il est marqué dans « une mauvaise lecture »  
Premier joueur à 12 points

### Consignes techniques :

Ne pas amener le ballon près de son corps (sauf pour le tir)  
Agir sur le ballon avec le poignet :  
réception action instantanée du poignet pour le dribble.

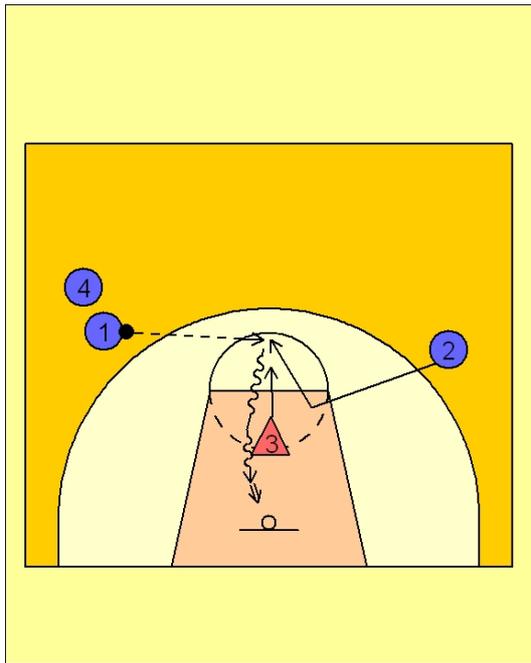
### Rotations :

Après sa passe, 2 va derrière 5. Après son tir, 1 prend son rebond et va derrière 8  
Afin de travailler à gauche et à droite.

**Pour voir l'illustration vidéo cliquez sur le ballon :**



## Regarder – Attraper - Lancer Exercice 3



### Déroulement :

1 contre 1 sans ballon côté faible

Un porteur de balle dans l'aile  
Un non porteur dans l'aile opposée  
Un défenseur sur le non porteur

Le joueur doit prendre des informations sur les attitudes du défenseur pendant sa course et agir en conséquence :

-  Tir
-  Départ en dribble à droite
-  Départ en dribble à gauche
-  Démarquage en back-door

### Concours :

-  Panier intérieur = 1 point
-  Panier extérieur = 2 points

Premier joueur à 12 points

### Consignes techniques :

Ne pas amener le ballon près de son corps (sauf pour le tir)

Agir sur le ballon avec le poignet :  
réception action instantanée du poignet pour le dribble.

### Rotations :

Si panier marqué, l'attaquant reste en attaque et le passeur devient défenseur.  
Si panier manqué, le défenseur devient attaquant et le passeur devient défenseur.

**Pour voir l'illustration vidéo cliquez sur le ballon :**



### Conclusion :

Evolution possible vers le 2c2 avec passeur en ajoutant un joueur intérieur

#### Liens des vidéos :

[http://coachbob.free.fr/Exercices/FI\\_Offensifs/RAL/ral1.wmv](http://coachbob.free.fr/Exercices/FI_Offensifs/RAL/ral1.wmv)

[http://coachbob.free.fr/Exercices/FI\\_Offensifs/RAL/ral2.wmv](http://coachbob.free.fr/Exercices/FI_Offensifs/RAL/ral2.wmv)

[http://coachbob.free.fr/Exercices/FI\\_Offensifs/RAL/ral3.wmv](http://coachbob.free.fr/Exercices/FI_Offensifs/RAL/ral3.wmv)

## Tir après passe

auteur : Vincent Chetail

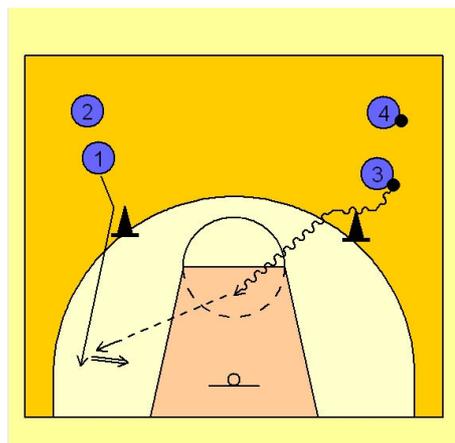
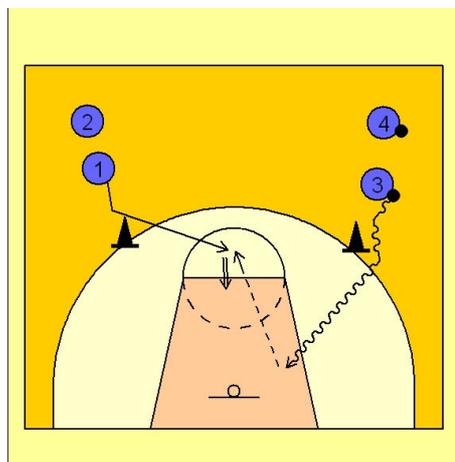
source : <http://coachbob.free.fr>

**Effectif :** minimum 6 joueurs

### Déroulement :

Le joueur 3 (porteur de balle) dribble en direction du plot et effectue un changement de rythme et de direction d'un côté ou de l'autre (le plot faisant figure de défenseur). En fonction de ce choix, 1 (non porteur de balle) change de direction au plot pour recevoir la balle hors de la raquette et tirer dès la réception (CATCH & SHOOT).

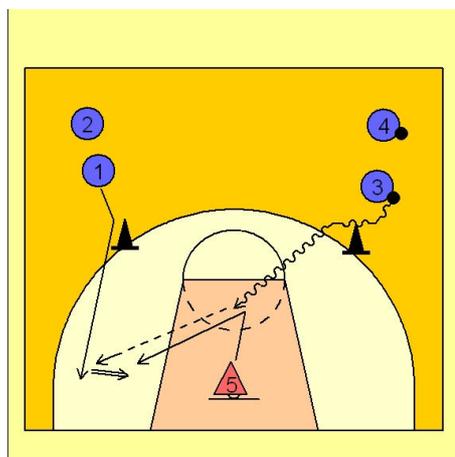
Après son tir, le tireur prend son propre au rebond et remonte en dribble par l'extérieur du terrain dans la colonne des porteurs de balle. Après sa passe, le passeur va se placer dans la colonne des non porteurs de balle.



### Variante :

On ajoute un défenseur qui est le tireur précédent. En effet, après son tir, le joueur 1 devra aller toucher le futur joueur dribbleur avant qu'il n'entre de la raquette (ici joueur 4) pour ensuite aller gêner le tir du joueur 2.

Le défenseur prend le rebond et remonte dans la colonne des porteurs de balle, le tireur devient donc défenseur et le passeur ira se mettre dans la colonne des non porteurs de balle.



# Concours de tirs

Auteur : François Sence

Source : <http://coachbob.free.fr>

**Objectif prioritaire** : Adresse avec rythme (compétition entre 2 équipes)

**Objectif(s) secondaire(s)** :

- 🏀 Travail démarquage
- 🏀 appuis (engagé)
- 🏀 "entrer" dans la balle

**Nombre de joueurs** : minimum 8

**Matériel** : ballons, plots

**Situation de départ** :

1 colonne de joueur située dans le prolongement de la ligne des lancers-francs. Le premier joueur n'a pas de ballon, il court toucher le plot situé sous le cercle, remonte faire le tour du plot qui se trouve à 3 points, appel de balle. Réception tir. Le passeur effectue le même parcours.

Du côté opposé l'autre équipe effectue le même exercice.

Première équipe à x panier. Première équipe à 2 manches (sur chaque thème)

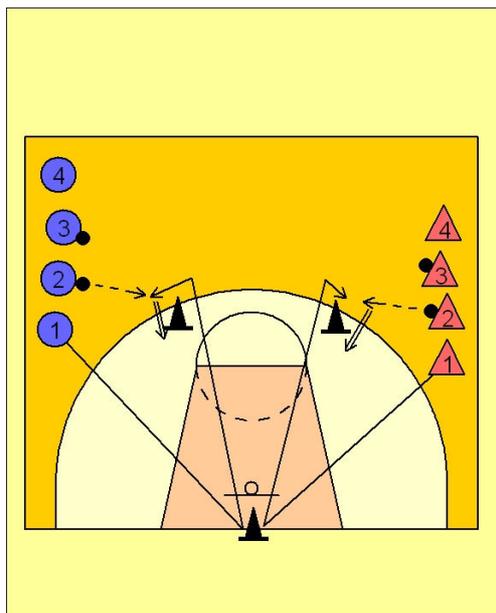
**Consignes techniques et points clefs** :

- 🏀 Appel de balle
- 🏀 Rentrer dans la balle, jambes fléchies en position d'armer
- 🏀 Tir équilibré
- 🏀 Qualité de passe

**Variables** :

- 🏀 Tir après ou sans dribble(s)
- 🏀 Varier les formes (les thèmes) de tirs (double pas, power, tir au niveau des lancers-francs, trois points...)
- 🏀 Le nombre de tirs à marquer par manche varie selon le niveau des joueurs
- 🏀 Varier la position des plots

**Schéma(s) et descriptif(s)** :



- 🏀 **1<sup>er</sup> thème** : réception 1 dribble, double pas
- 🏀 **2<sup>ème</sup> thème** : tir au niveau des lancers-francs, après passe (sans dribble)
- 🏀 **3<sup>ème</sup> thème** : Tir au niveau des lancers-francs après 1 dribble
- 🏀 NB: Travail d'appel de balle
- 🏀 **4<sup>ème</sup> thèmes** : Tir à 3 points (sans dribble)
- 🏀 Les manches se font respectivement en 10 paniers, 7 paniers, 7 paniers et 5 paniers
- 🏀 Changer de côté à chaque manche
- 🏀 Objectif: gagner 2 manches par thème
- 🏀 Puntition à l'équipe qui perd un thème (x pompes)

**Rotation** :

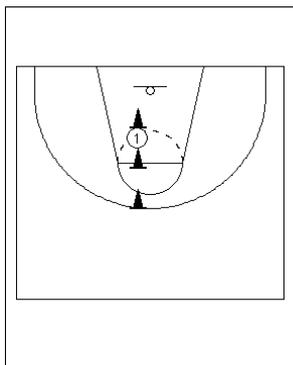
Après passe, je fais le parcours (plots). Le tireur prends son rebond puis fais la passe dans sa colonne avant de s'y replacer.

Les équipes changent de côté à chaque manche

**Jérôme Cortabitarte**  
**Pôle Espoir Bourgogne – Minime France Fille**  
**Saison 2005 - 2006**

**Séance 5 : mise en place de la plate forme de tir.**

Les situations suivantes sont réalisées sous forme d'ateliers.



**1. L'échelle.**

Durée : 6 minutes.

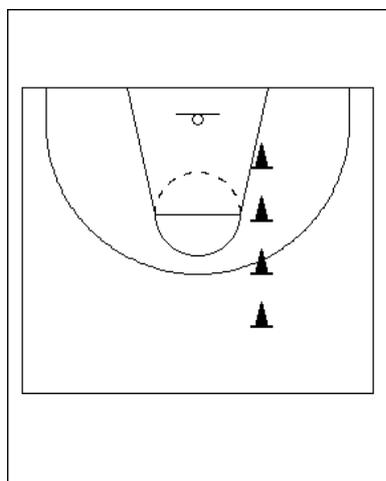
Objectifs :

- Coordination armé du tir et flexion des jambes.
- Alignement (balle, poignet, coude, épaule, hanche, Genoux, pied) sur un même plan.
- Finition les doigts dans le cercle.

Consignes :

- Le joueur commence au bas de l'échelle, lorsqu'il marque il recule.

- Lorsqu'il manque il avance.
- Le but est d'atteindre le sommet.



**2. ZIG et ZAG.**

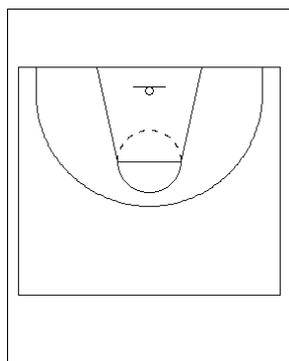
Durée : 6 minutes.

Objectifs :

- Engagé l'appuis intérieur en premier.
- Dès que le premier pied est posé retrouver l'alignement de la chaîne de tir.

Consignes :

- Rythmer l'engagé.
- Vitesse d'exécution avec maîtrise du geste.
- Equilibre.



**3. Sauts latéraux et avant arrière.**

Durée : 6 minutes.

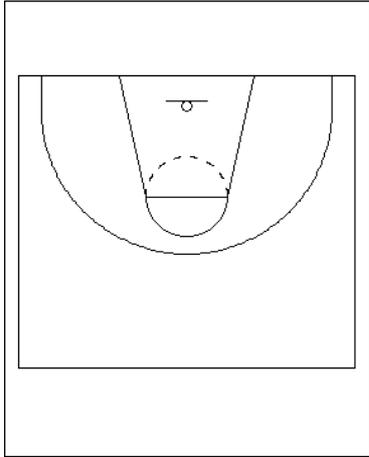
Objectifs :

- Stabiliser la plate forme de tir.
- Equilibre.
- Finition.

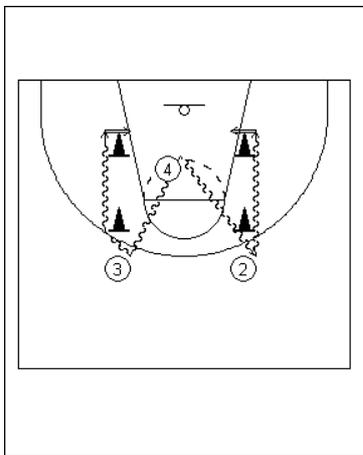
Consignes :

- Effectuer 3 sauts latéraux de part et d'autre d'une ligne tirer au 3<sup>ème</sup> saut.

**4. Echelle et double tâche.**



Consignes : idem jeu de l'échelle accompagné d'un dribble de la main qui ne tire pas.



### 5. *Grand 8.*

Durée : 6 minutes.

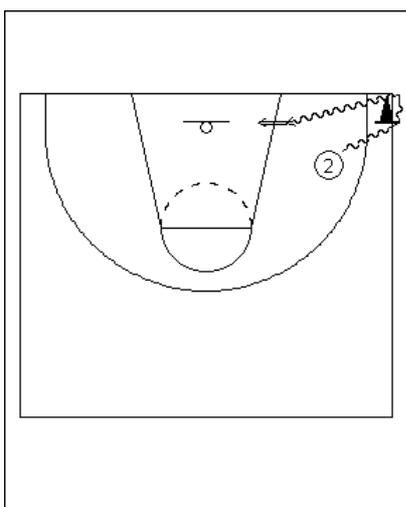
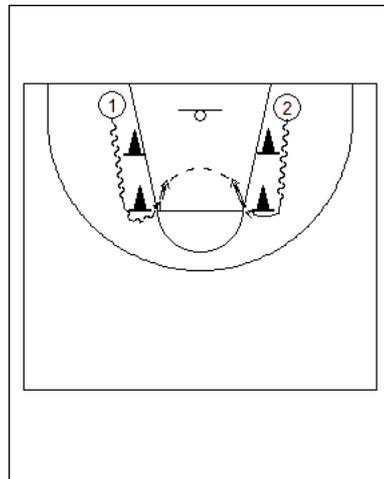
Objectifs :

- Tirer en mouvement.
- Retrouver la plate forme de tir.

Consignes :

- Varier les appuis.

Variante : Tirer en tête de raquette.



### 6. *Tir à 0°.*

Durée : 6 minutes.

Objectifs :

- Tirer sans la planche.
- Retrouver l'alignement de la chaîne de tir.

- Trajectoire de tir.

Consignes :

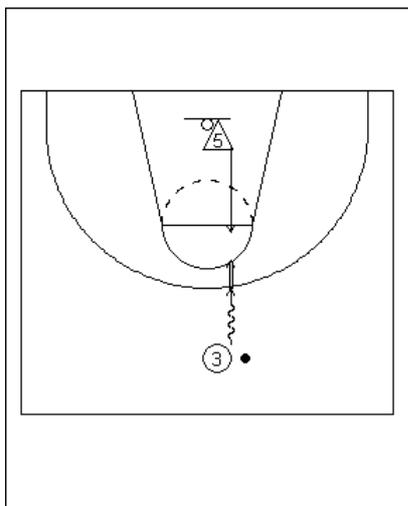
- Varier les appuis.



*Jérôme Cortabitarte*  
*Pôle Espoir Bourgogne – Minime France Fille*  
*Saison 2005 - 2006*

***Séance 6 : perfectionnement des tirs extérieurs.***

Ces exercices sont réalisés sous forme de tournois.



### 1. Tir après dribble avec retard défensif.

Durée : 4 minutes.

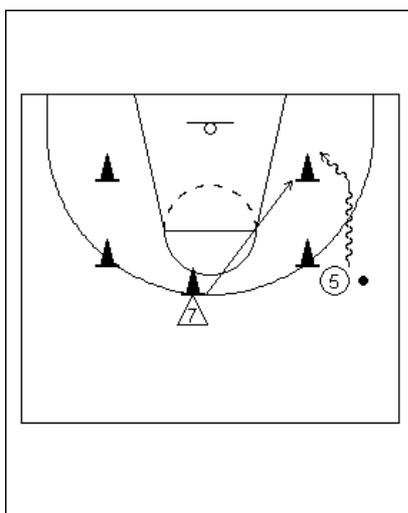
Objectifs :

- Vitesse d'enchaînement du tir.
- Relâchement au moment du tir.

Consignes :

- Dribbler fléchi pour pouvoir enchaîner le tir rapidement.
- Le défenseur doit toucher le tireur pour annuler son tir.

**Le même exercice est réalisable avec la passe du défenseur.**



### 2. Course poursuite.

Durée : 4 minutes.

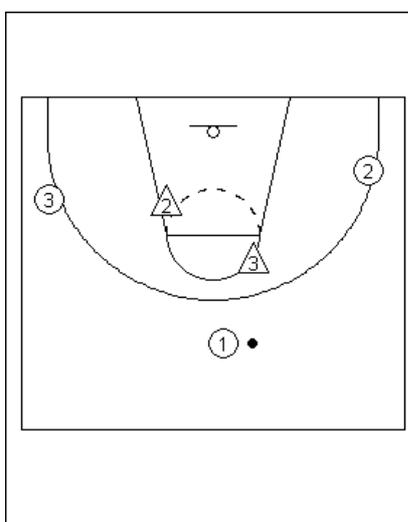
Objectifs :

- Qualités des appuis afin d'être équilibré.
- Vitesse d'exécution du tir.

Consignes :

- Le joueur attaquant part d'un plot le défenseur du plot juste derrière.
- Le défenseur a le droit de couper.
- L'attaquant doit tirer derrière le plot.
- Le jeu commence lorsque l'attaquant part.

**Idem avec un passeur situer sur le plot derrière le défenseur.**



### 3. Catch 'n shot, à 3 contre 2.

Durée : 1 minute.

Objectifs :

- Enchaîner l'attraper tirer.
- Qualité des passes.
- Déplacement préalable au tir.
- Relâchement au moment du tir.

Consignes :

- Les attaquants n'ont pas le droit de dribbler.
- Les défenseurs doivent toucher les attaquants pour les neutraliser.

- Tirs à l'extérieur de la raquette obligatoire.

**Idem à 4 contre 3**

# Le tir après enchaînement offensif

Fabrice Courcier

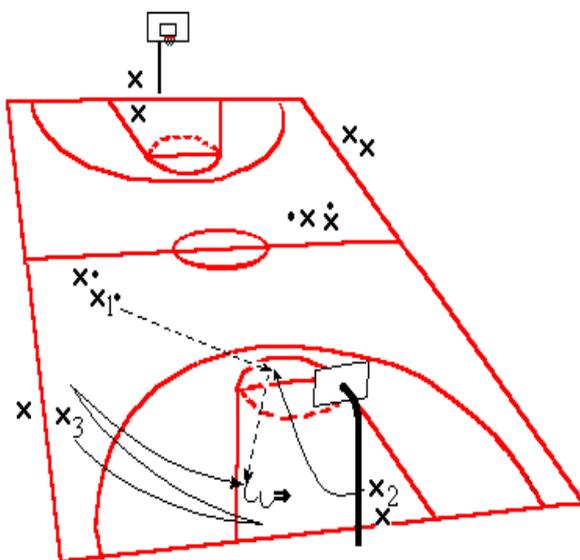
*Journée technique à Calais, le 11 novembre 1999*

*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



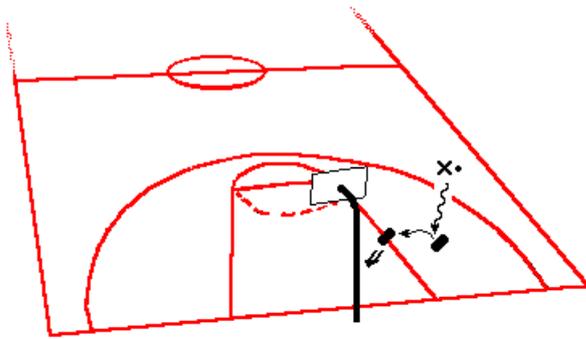
rotation : 1 ⇒ 3 ⇒ 2 ⇒ 1

- ✓ 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), ...

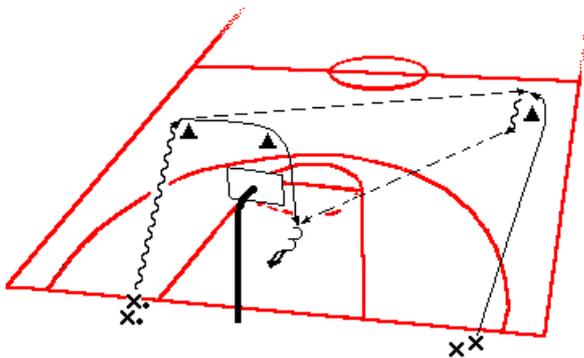
On pourra également travailler sur :

- ✓ 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.

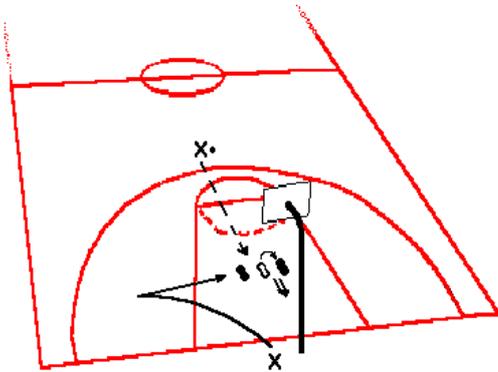


Travail du double pas normal, du double pas décalé, ...

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



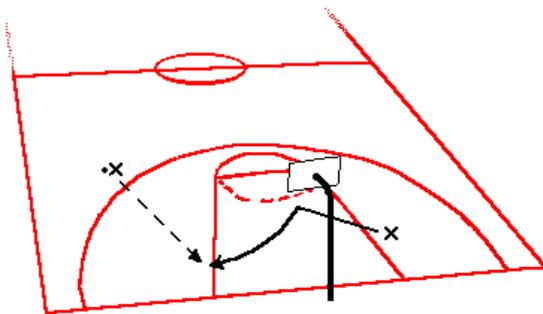
Simultané, feinte à droite, pivot et tir à gauche.

Recevoir fléchi, rentrer dans la balle.

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

Travailler sur des effacés, des engagés

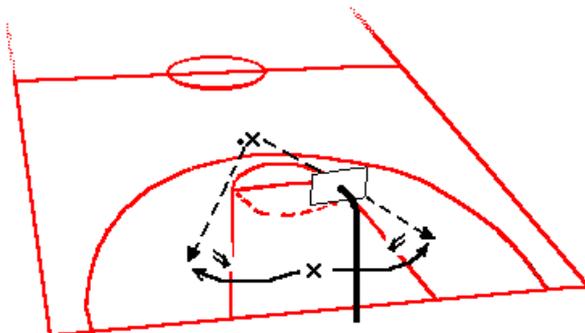
### 2. Tirs dos au panier dans l'aile avec déplacements préalables



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.

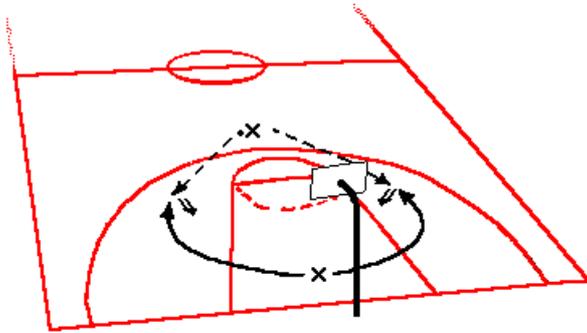
La tête accroche la cible avant même que le corps ne soit orienté face au cercle.

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.

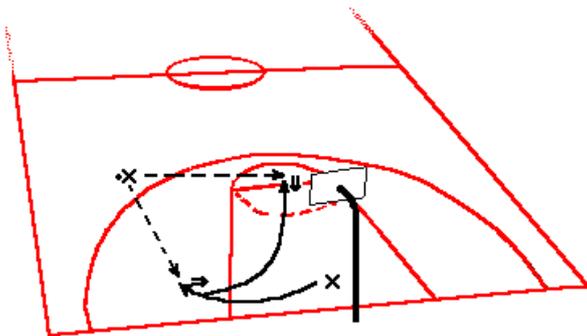
### III. Tirs extérieurs

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, ...



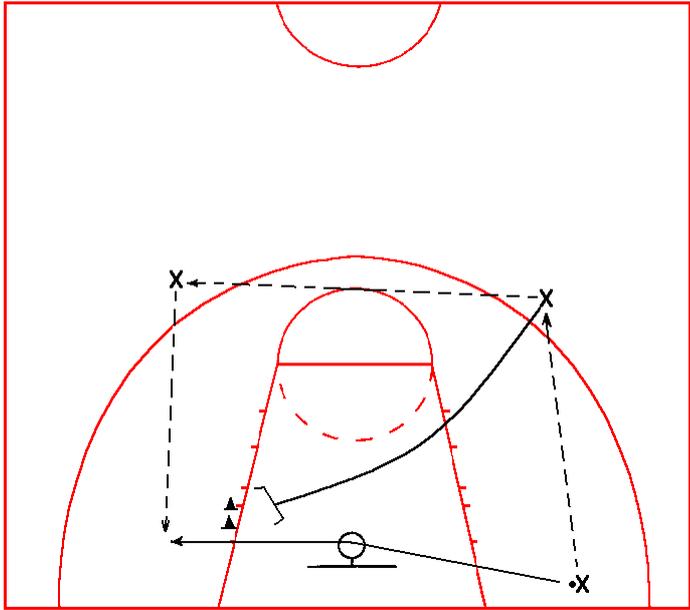
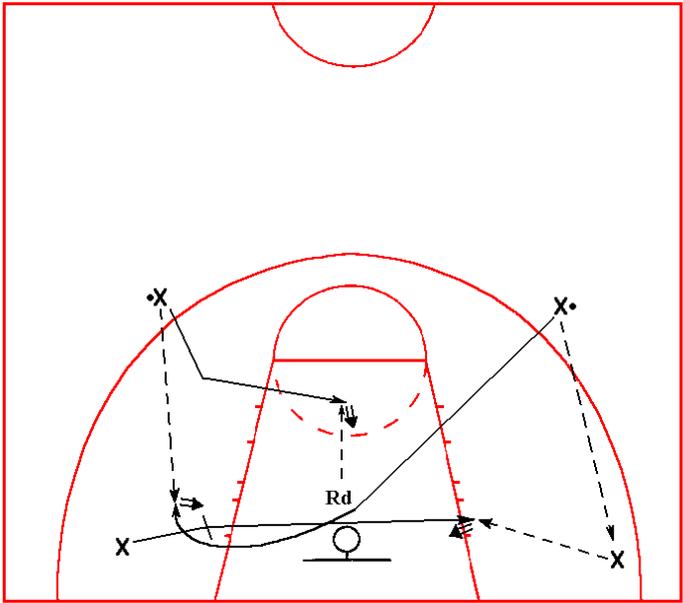
Prendre en considération son propre fond de jeu pour mettre les situations en situation de match. Les situations se feront avec opposition

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



## Le travail du tir

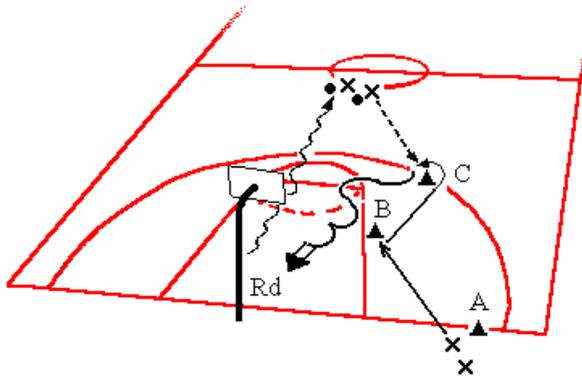
Laurent Buffard, Jacky Moreau

*Soirée technique de Valenciennes, le 12 février 2001*

*Les gros problèmes dans le shoot sont dus à la position du coude par rapport à la balle. C'est un problème bien connu des entraîneurs. Chaque fois que le coude est désaxé, par rapport à l'axe ballon panier, derrière il va y avoir des corrections parasites, on ne pourra jamais répéter le même geste. Jacky Moreau fait alors un parallèle avec le tir à l'arc ou le golf où certains paramètres doivent être fixes : au golf, le bras qui tient le club est tendu. Des segments et des paramètres ne doivent jamais varier. Cette constance de paramètres va permettre l'adresse. Le coude doit donc être aligné sous le ballon. Autre parallèle : le mineur avait une lampe sur son casque, le shooteur a une lampe au niveau du coude qui va éclairer le panier. Cet alignement est fondamental pour la réussite !*

*Un autre problème important est la tenue de la balle : comment placer ses mains sur le ballon ? Tenir la balle main dessous, le ballon repose sur la main puis armer le shoot. L'autre main est directrice. Elle permet de maintenir le ballon. Elle est sur le côté. Lors de la prise de balle les mains doivent être placées pour éviter d'avoir à les replacer au moment du tir. Au moment de l'armer du tir, on passe sous sa balle. Un élément est aussi important dans le perfectionnement : tout ce qui est coordination. Quels sont les trois éléments qui font qu'un shoot peut être réussi : équilibre, coordination, vitesse. Ces données se retrouvent dans d'autres actions du basket, même sans ballon. Coordination des mouvements pour la transmission des forces. A ce niveau intervient aussi le gainage.*

### Situation 1 : travail du tir en course



Les joueurs démarrent au plot A, courent, s'arrêtent et touchent le plot B, changent de direction, contournent le plot C, reçoivent la passe, font deux dribbles et réalisent un tir en course (gauche droite, tir main gauche). Le passeur va se placer au plot A, le shooteur récupère sa balle et va se placer au centre du terrain

### Observations :

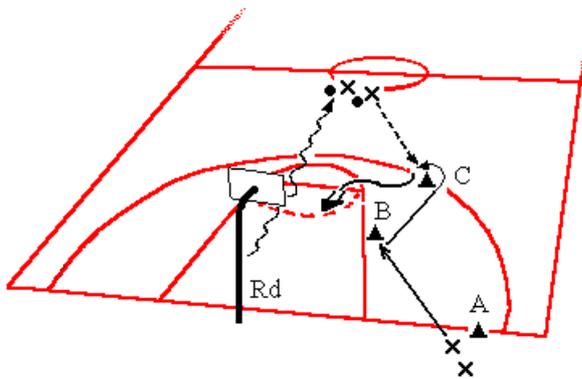
Dans le tir en course, il y a des éléments importants à rappeler surtout chez les jeunes : le premier pas est très long et le deuxième est très haut. De plus, il est important d'être équilibré dans le tir. Il faut améliorer ces paramètres très tôt. Il faut aussi veiller à lâcher le ballon le plus haut possible.

Il y a un autre défaut à corriger, c'est le balancement du ballon d'un côté à l'autre. Il faut être capable de courir en conservant le ballon d'un côté afin de le protéger.

Enfin, il y a différents lâchers de balle à travailler : par exemple, le lay-up (main dessous, le ballon repose dans la main, sur des fins de contre attaques, quand on arrive à pleine vitesse). Laurent Buffard fait ensuite réaliser le même exercice, mais les joueuses attaquent le panier par la droite (tir crochet).

Quand on arrive à faire cela, on va travailler en conditions de match : un panier est très précieux, un lay-up ne se rate jamais. Les joueuses font la même chose, mais les coachs se trouvent dans la raquette et gênent le tir, voir font faute. Même avec la faute, il faut être capable de marquer. Notion d'adaptabilité : Les joueurs doivent connaître le prix à payer d'un panier manqué : quand on a replié, qu'on a défendu 24'', qu'on a travaillé au rebond, qu'on développe le jeu rapide et qu'on loupe le tir à 1c0.

Travailler à droite et à gauche, même avec des débutants.



Dans la continuité du travail du tir, après le travail des tirs en course, vient le travail du tir en suspension ou jump-shoot.

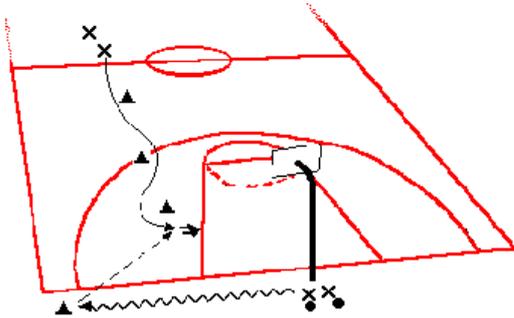
Arrivée au plot B : arrêt simultané, position triple menace, contourner le plot C, recevoir, un dribble et jump-shoot.

### Observations :

Travailler sur l'équilibre : appuis très larges, ne pas tourner les épaules en même temps que le tir. Corriger ces erreurs. Les appuis doivent être orientés vers la cible. Je retombe à l'endroit où j'ai pris mon impulsion.

Ensuite, faire un reverse au niveau du plot B, et tirer sans dribble.

## Situation 2 : travail du tir et des appuis.

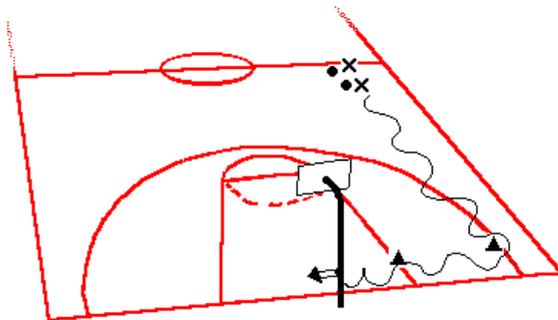


Vous avez pu remarquer la variété d'appuis : on a trouvé des simultanés, des alternatifs, des pré-appels, des pivots en engagé, des pivots en effacé...

Les joueurs adroits vont anticiper l'orientation des épaules, des appuis avant d'avoir reçu la balle : le shoot est préparé avant d'avoir reçu la balle. Egalement la prise d'informations par rapport à la distance par rapport à la cible, par rapport à un éventuel adversaire, par rapport à l'angle de tir, l'utilisation ou pas de la planche.

## Situations 3 et 4 : autres formes de tir

### Situation 3

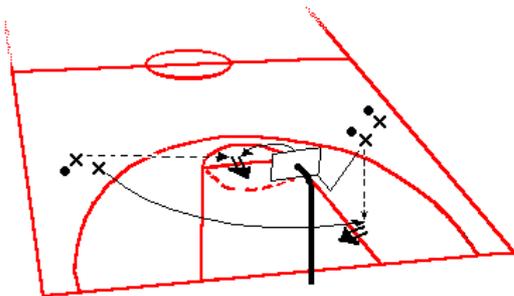


Lay-back, passer sous le panier, tourner les épaules vers l'autre panier

Attaque du panier par la gauche : gauche droite, tirer main gauche, protéger avec le bras droit

Tir puissance : deux appuis parallèles à la planche en reculant légèrement, toujours gauche droite, tir main gauche. Il y a toujours la présence du coach pour gêner.

### Situation 4



Autre exercice qui permet de réaliser un tir de face et un tir dos au panier. Deux colonnes. La première joueuse coupe très vite, s'arrêter en recevant le ballon dos au panier au poste bas, pivote fléchie et tir. La passeuse appelle la balle vers le panier, changement de direction, remonte, reçoit au lancer franc en réorientant ses appuis vers le panier et enchaîne le tir. On peut mettre d'autres variantes, comme des feintes de départ, l'ajout de dribbles, travailler sur une boucle (un curl), sur des pivots effacés, ...

### Observations :

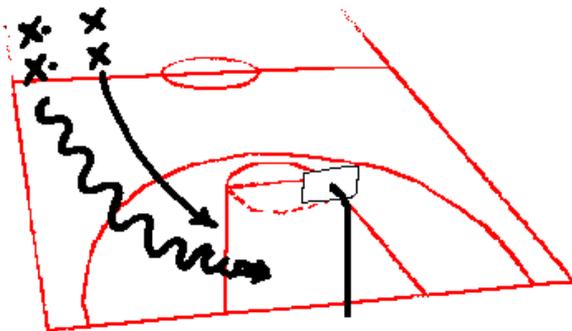
Ces exercices concernent tous les postes de jeu, les intérieures dans le basket moderne doivent être capables de tirer à trois points, de même les ailières lorsqu'elles coupent doivent pouvoir recevoir le ballon dos au panier. De plus chez les jeunes, la grande de 1m70 sera intérieure en minimas, ailier en cadettes et meneuse en espoirs. Dos au panier, pivoter pour se replacer face au cercle en une seule fois.

Recevoir dos panier, tourner la tête, feinter le départ vers l'intérieur en montrant la balle, pivoter vers la ligne de fond, dribble puissant entre les jambes et tir puissance (épaules et appuis parallèles à la planche).

On fait le même mouvement avec un plot au poste bas, contourner ce plot, recevoir en effacé.

Jacky Moreau propose une variabilité dans le tir : vitesse, engagement physique, intervention de la défense, équilibre, ... il insiste ensuite sur les qualités physiques nécessaires : gainage (transmission force des jambes), équilibre, relâchement (épaules...), envie de réussite, combativité (après un tir loupé, enchaîner, transiter).

### **Situation 5 : perfectionnement**



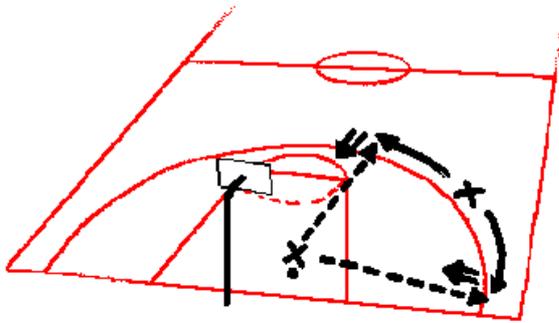
Après la période d'apprentissage, on passe au perfectionnement avec un travail dans les conditions de match, la défense est présente (mais aussi avec des sorties d'écrans, des courses, des trajectoires variables, appel de balle, protection du ballon) dont le tir est la finalité

Dès que l'attaquante fait son premier dribble, l'autre démarre et essaie d'intervenir sur le ballon

Autre possibilité : les joueuses se font des passes jusqu'à ce que la première reçoive le ballon les deux pieds derrière la ligne médiane. On ne recherche pas le 1c1 mais un tir extérieur et jouer le rebond offensif derrière.

## Situations 6 et 7 : tirs après déplacement

### Situation 6

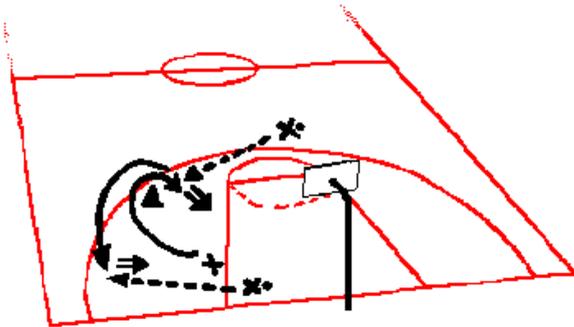


Une shooteuse, une rebondeuse et une tireuse. La passeuse laisse tomber la balle, la tireuse s'en empare et enchaîne tir, pendant ce temps, la rebondeuse passe à la passeuse qui laisse tomber de l'autre côté et tir. On travaille donc sur 20 enchaînements course réception tir. Ce travail est différent de 20 tirs de suite sur place.

Souvent les joueuses redescendent le ballon pour le remonter, ce qui ne pardonne pas à haut niveau. La vitesse de bras est capitale. Cela demande de la coordination, une économie d'énergie, pas de perte de temps, un enchaînement réception tir plus rapide. Aller chercher la force dans les jambes.

La stabilité du bassin va être importante. Au moment du tir, Laurent Buffard intervient sur la joueuse au niveau du bassin.

### Situation 7

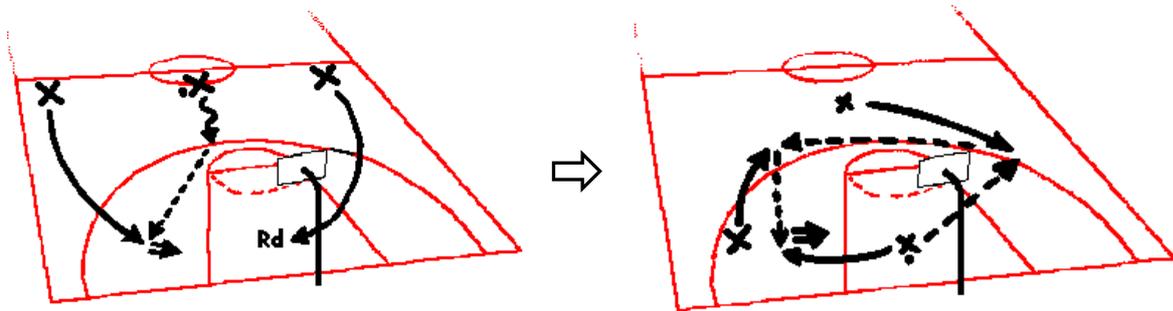


Dans un premier temps, se rapprocher du ballon, dans un second temps s'éloigner du ballon. On travaille dans ce cas avec une shooteuse, une passeuse et une rebondeuse. On peut également travailler avec deux passeuses (voir schéma ci-contre).

Travailler sur 15 tirs, 20 tirs, ... et mettre des contrats : tu dois en mettre 10 sur 15, ...

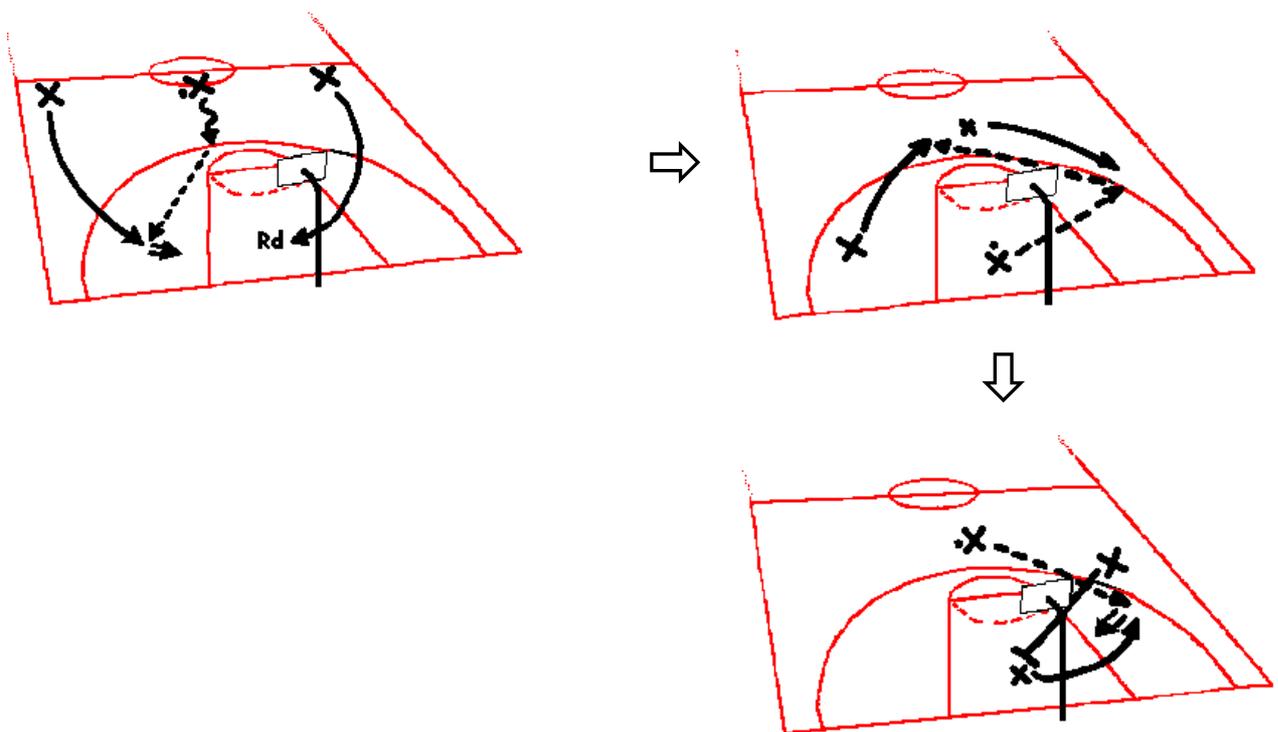
## Situations 8, 9 : tirs après enchaînement d'actions

Petits enchaînements par 3 qui peuvent servir d'échauffement.

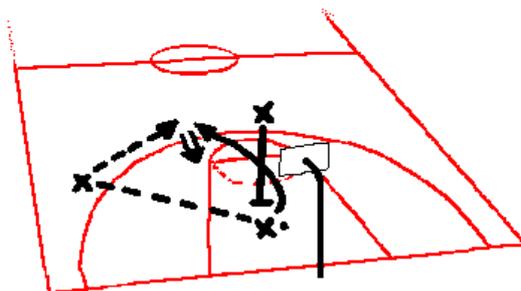
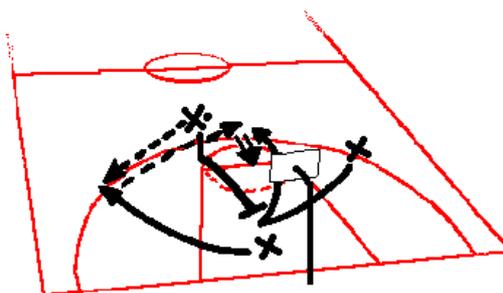
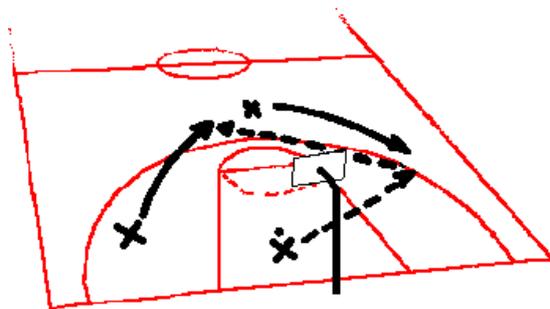
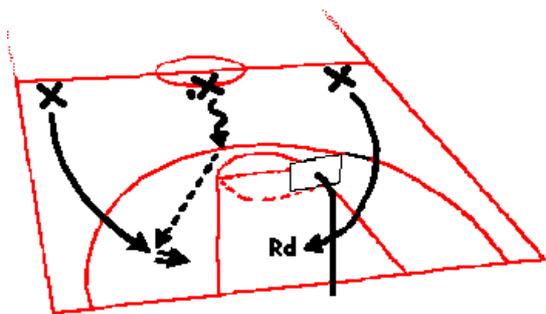


Fin de contre attaque passe dans l'aile, tir. L'aillère opposée prend le rebond, sortie de balle sur la meneuse qui s'est décalée, l'autre aillère rééquilibre, transfert et tir. On peut intervenir sur des détails capitaux comme la sortie de balle, travailler le pivoter, la vitesse de sortie de balle, le timing dans le rééquilibre, la sortie à l'opposé.

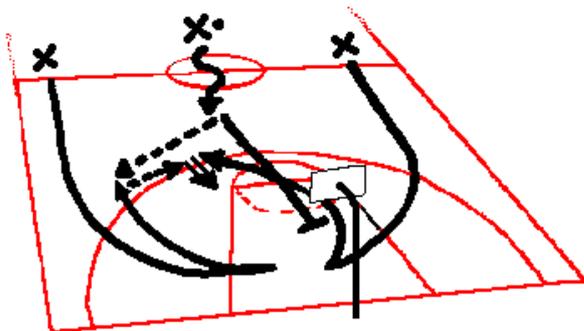
Même début jusqu'au tir, ensuite tir derrière écran



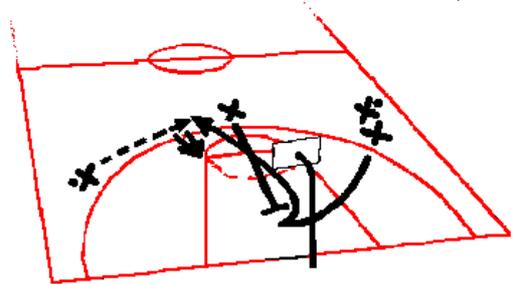
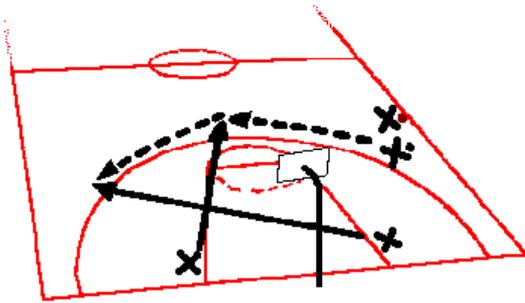
Cette fois ci, ce sont des tirs de face après des écrans. On peut faire la même chose avec des défenseurs dans des situations 3c3.



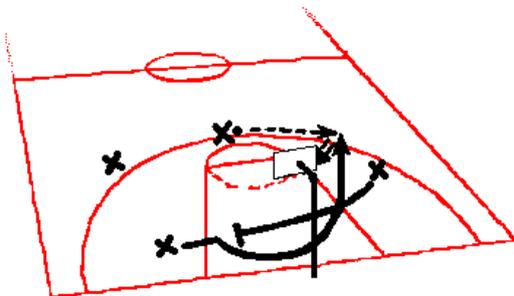
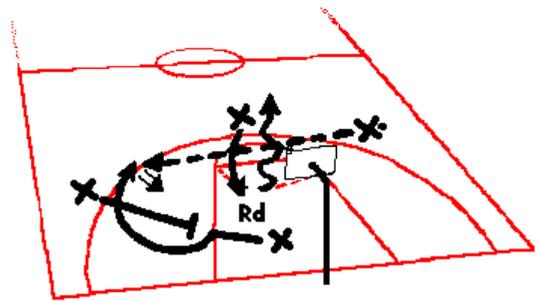
Contrat : on arrête quand chacune des trois joueuses a réussi son panier



Travail 3 par 3 également, travail en rythme. Déclencher des tirs variés. Il y a toutes les notions de course, d'appel de balle, de timing.



Ne pas courir pour faire l'exercice, attendre sous le cercle la pose de l'écran, ensuite travailler sur les curls, prendre l'écran, le défenseur passe dessus l'écran, je vais redescendre vers la ligne de fond, repartir en backdoor.



Le basket, c'est prendre un tir par rapport à la défense. Au haut niveau, c'est également alterner le jeu : tirer extérieur puis mettre dessous. Pour une intérieure, fixer la défense dessous pour ressortir sur un shoot extérieur.

Le tir, c'est une quantité de travail : 500/600 tirs par semaine minimum. Quels sont les entraîneurs qui ont déjà fait le calcul sur un de leur entraînement : combien de tirs ont été pris par un de leurs joueurs ?

Il y a aussi la qualité : ne pas faire du tir pour le tir : notion de contrat, de rythme, travail de la passe, des pivoter, des réceptions, des feintes, des départs en dribble, ...

### Autres petits conseils :

- Les jeunes sont attirés par la ligne à 3 points : ils se découragent car ils loupent et déforment leur geste, donc leur ôter cette envie de la tête.
- Quand le shooteur devient maladroit au cours de la saison, le rapprocher du cercle pour reprendre confiance, réétalonner son geste, recalculer ses trajectoires.
- Varier les exercices pour maintenir l'attention.
- Organiser des concours, travailler en vitesse
- Chez les jeunes, faire intervenir l'opposition que lorsque le geste est bien assimilé. Ne pas mettre d'opposition trop tôt.
- Donner les bases dès le plus jeune âge car il est difficile de corriger ultérieurement

# *L'adresse de l'entraînement à la compétition*

## *Par Grégory Halin*

POZNAN 2005

Composée en majorité de joueuses de L'INSEP évoluant en NF2, la jeune troupe de Grégory Halin a remporté une brillante médaille d'argent battant en demi-finale l'équipe locale (77/68), ne s'inclinant que face à l'Espagne, ne pouvant rééditer sa victoire en poule. Grégory Halin nous présente un des éléments de sa préparation : l'adresse.

### INTRODUCTION

Dans la catégorie des 16 ans et moins, l'adresse extérieure est un secteur encore fragile et très aléatoire. Lors du dernier Championnat d'Europe Cadettes, plus que le pourcentage final qui est bon en valeur relative (3ème au pourcentage à 3 points et au pourcentage total) mais très moyen en valeur absolue (24,5% à 3 pts et 38,4% au total), c'est notre capacité à marquer dans les moments clés qui a été déterminant.

Avant d'évoquer la manière avec laquelle nous avons procédé en Equipe de France pour être le plus performant possible dans ce domaine, quelques précisions s'imposent :

- dès qu'on entre dans la préparation, il n'est pas question de modifier la mécanique du tir ; il s'agit plutôt de l'optimiser pour la rendre efficace ;
- il faut étroitement associer le tir et le jeu sans ballon qui permet de mettre les joueuses dans des conditions favorables ;
- il faut associer le travail de tir avec le rebond : les meilleures équipes du dernier Euro (l'Espagne et la France) sont parmi les plus performantes au rebond offensif (respectivement 2ème avec 17.9 Ro/m et 3ème avec 16.4 Ro/m).

Le fil rouge de notre préparation a été l'individualisation du travail (même dans les périodes proches du championnat d'Europe) avec notamment la recherche d'efficacité dans l'adresse sous toutes ses formes. Nous illustrerons ces propos par des exercices et des outils pédagogiques qui intéressent la technique et la mise en condition "mentale" du tir.

#### *1) L'intention du tir*

Il est universellement reconnu que 100% des gagnants du loto ont tenté leur chance. L'analogie avec le tir est évidente : les joueuses qui marquent sont celles qui ont avant tout l'intention de tirer. On peut travailler sa gestuelle pendant des années, s'il n'y a pas l'intention, l'instinct du tir, on a peu de chance d'être fiable dans ce domaine.

La démarche pédagogique consiste à aller du "trop de tirs trop vite" au "mieux choisir ses tirs". Nous demandons aux joueuses de se préparer mentalement et physiquement à tirer à chaque réception de balle (appuis, mains, regard ... ) même si, en fin de compte, elles ne tirent pas et ce, quelles que soient les situations d'entraînement (exercices ou jeu). Le but est de mettre les joueuses en situation de prise de responsabilité pour créer un état d'esprit "tir". En tant que coach, il faut prendre sur soi pour accepter un jeu un peu anarchique, mal contrôlé, avec des tirs rapides, en tout cas dans un premier temps. Il est inutile de passer à la suite si cette étape n'est pas acquise.

#### *2) La sélection*

Une fois que les intentions sont présentes, on peut aborder la sélection des tirs en donnant des indicateurs qui permettent de faire la différence entre "un bon tir" et "un mauvais tir". Ces indicateurs sont hiérarchisés :

- **Niveau 1** : "Suis-je dans des conditions favorables pour marquer (appuis, distance, angle ... ) par rapport à mes compétences ?",
- **Niveau 2** : "Ai-je le temps de tirer ?" Cela suppose de se connaître, de prendre des informations sur le jeu et les adversaires. La difficulté est de trouver le bon compromis entre vitesse d'exécution et efficacité : la vitesse optimale de tir. Quoiqu'il en soit, dès que l'on a décidé de tirer, il faut déclencher sans avoir "peur" du contre : l'hésitation est l'ennemi de l'adresse.
- **Niveau 3** : "Est-on organisé pour le rebond offensif et le repli défensif ?" Si mes coéquipières sont surprises par mon tir, alors la réponse est NON.
- **Niveau 4** : "Quel est le contexte du match ? Le score ? Faut-il gagner du temps sur l'horloge ? Faut-il amener le ballon sur une joueuse précise ? etc.

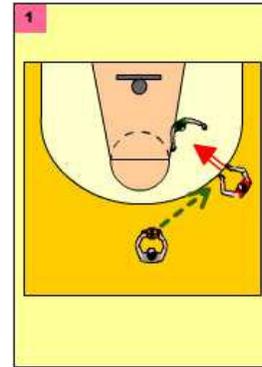
Une fois que la sélection est juste, il reste le plus dur : marquer le panier. C'est là que l'aspect parfois aléatoire de l'adresse entre en jeu ; la sélection peut-être parfaite mais le tir manqué pour différentes raisons identifiables (exécution, stress) ou... inexplicables...

**Voici deux situations de travail :**

### Situation 1 : 1 contre 1 avec retard défensif

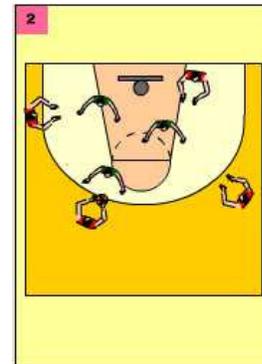
Objectif : améliorer la sélection des tirs (niveau 1 et 2).

- 1 contre 1 sur quart de terrain avec un passeur ;
- A2 passe à A1 qui doit exploiter le retard défensif pour tirer ;
- la prise rapide de décision du tireur est recherchée ;
- le positionnement du défenseur peut être variable en fonction du niveau de jeu. Figure 1



### Situation 2 : 4 contre 3 sur demi terrain

Objectif : créer les conditions d'un tir extérieur ouvert.



Dans un premier temps, les dribbles sont interdits : seul le jeu sans ballon doit mettre en position les tireurs. Les tirs dans la zone réservée sont interdits (mais les passes comme point de fixation sont autorisées). Figure 2

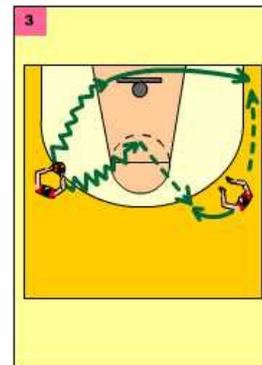
### 3) Principes de jeu sans ballon

Pour aider les joueuses à se créer les conditions favorables du tir, il convient de définir des principes offensifs qui leur permettent d'avoir des repères communs pour se trouver plus facilement. Voici trois principes que nous avons utilisés lors du championnat d'Europe :

#### Extérieure/Extérieure

Attaque ligne de fond en dribble : descendre dans le coin opposé.

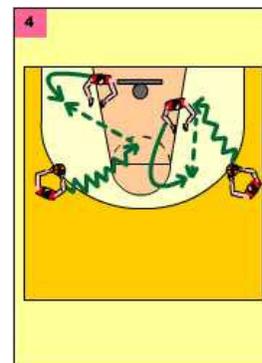
Attaque milieu : remonter vers l'axe panier-panier. Figure 3



#### Extérieure/Intérieure

Attaque ligne de fond : A5 libère l'espace par le haut.

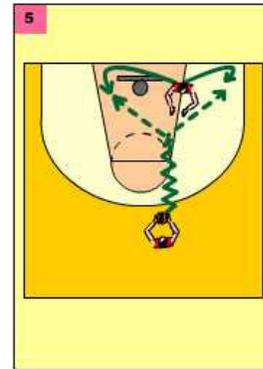
Attaque milieu : A5 se place dans le le "short corner". Figure 4



## Extérieure/Intérieure

### Attaque dans l'axe :

- si l'aide de la joueuse qui défend sur A5 est précoce et franche, passer sous le cercle ;
- si l'aide n'est qu'un leurre, A5 s'écarte dans le "short corner". Figure 5

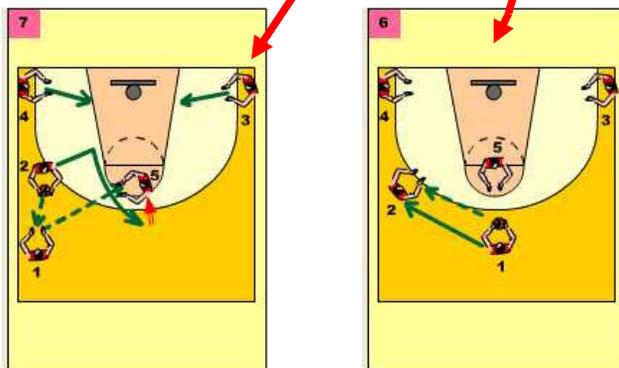


## 4) Mise en valeur des compétences dans les formes de jeu

Nous avons mis en place des formes de jeu avec des objectifs bien précis : tout le monde sait qui va tirer et d'où va partir le tir. Cela nous permet d'organiser le rebond et le repli défensif.

Voici un exemple de système pour mettre en valeur une shooteuse à 3 points

- Main à main entre A1 et A2 ; Figure 6
- A2 rend le ballon à A1 ;
- A1 passe à A5 ;
- A2 prend le ballon dans les mains de A5 pour tirer ;
- A5 met son corps en opposition pour protéger A2 ;
- A3, A4 et A5 jouent le rebond offensif. Figure 7



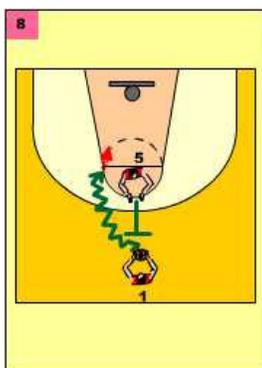
## 5) Modélisation des formes de jeu et des principes dans les séries de tirs

Pour recréer au maximum les conditions du tir de match, toutes les séries de tirs réalisées à l'entraînement sont extraites de phases de jeu (systèmes ou principes).

**Voici trois exemples de situations modélisées** en fonction des postes de jeu avec un ballon pour deux :

### Meneuses

Situation de "pick and roll" dans l'axe et de face : jouer autour de l'écran pour se mettre en position de tir. Figure 8



## Extérieures

Situation issue du système pour un trois points (voir alinéa 4) : A2 simule le main à main avec une meneuse, passe à A5 et tir. Figure 9



## Intérieures

Principe de jeu : A2 attaque dans l'axe, A5 s'écarte et tire. Figure 10



## 6) Les formes compétitives

Pour développer l'esprit de compétition et mettre les joueuses en situation de "stress", nous avons utilisé des séquences de tirs qui comportent des challenges :

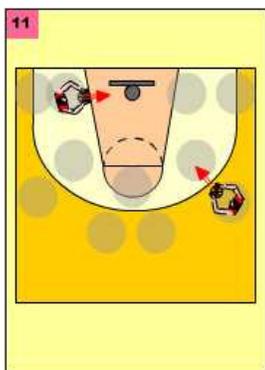
### Situation 1 : défi équipe contre équipe

Objectif : réussir le contrat par équipe

- trois ballons pour cinq sur un demi terrain
- le but est de marquer avant l'autre équipe 12 paniers à 2 points ou 7 à 3 points dans les spots de tir ;
- l'équipe qui remplit un contrat marque 1 point ;
- 10 spots plus 20 lancers francs à tirer pour chaque équipe (au meilleur des 11 manches) ;
- annoncer fort chaque panier marqué pour que l'équipe adverse ressente la "pression".

Evolution :

- "wonderwoman" : les contrats sont les mêmes mais la cinquième joueuse de chaque équipe valide à chaque fois les (éventuels) tirs réussis des quatre joueuses avant elle (changer de "wonderwoman" à chaque spot). Figure 11



## Situation 2 : défi équipe contre chrono

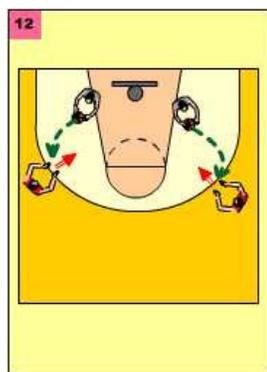
Reprendre la situation 1 : le but est de marquer le plus de paniers possible en une minute.

### Test 2 minutes : défi joueuse contre chrono

C'est un test que nous réalisons souvent; il donne un repère intéressant sur le niveau d'adresse pure mais pas sur la capacité à marquer sous pression (conditions de match, stress, etc.).

*Objectif : évaluer l'adresse "pure" / se défier soi-même.*

- 1 ballon pour deux (six joueuses maximum par demi-terrain);
- la même joueuse tire pendant 2 minutes à 3 points à l'endroit où elle veut ;
- pas de dribble : attraper-tirer ;
- il n'y a pas d'exigences techniques dans le jeu sans ballon ;
- compter le nombre de tirs réussis et le nombre de tirs tentés en deux minutes ;
  - idem à 2 points (1 m à l'intérieur des 6,25 m maximum). Figure 12



*Records :*

- Camille Aubert (poste 1) : 28 sur 32 à 2 points ;
- Mélanie Plust (poste 2) : 21 sur 29 à 3 points.

## CONCLUSION

Malgré tout le travail qui a été effectué, il faut rester modeste et ne pas perdre de vue une chose : si l'on n'a pas des joueuses avec une certaine stabilité émotionnelle et des vraies compétences de tir, il est difficile d'être performant dans ce secteur lorsque la pression augmente.

D'autre part, soulignons que le tir et le rebond offensif sont les deux faces d'une même pièce : il doit y avoir autant d'intentions pour le rebond que pour le tir. Quand toute l'équipe est performante au rebond offensif, cela donne confiance aux shooteuses. Lorsque nous devons programmer, planifier des contenus pour former des jeunes, n'oublions pas l'essence du basket : marquer des paniers...

<b>Exemple d'une grille de tirs</b>	<b>A.Garos, Basketball, n° 676, Octobre 2002</b>
-------------------------------------	--

L'entretien ou l'amélioration de son efficacité dans les tirs demande un entraînement régulier. Pour effectuer un grand nombre de tirs tous les entraîneurs proposent quelques grilles à réaliser de façon régulière.

Dans ces grilles il est important de bien délimiter les consignes :

- soient elles fixent un nombre de tirs à réussir
- soient elles fixent le temps de l'exercice avec un décompte des tirs réussis

Ces situations peuvent être conçues pour être réalisées individuellement ou par petits groupes de 2 ou 3 joueurs ou encore une équipe contre une autre.

Le fait d'évaluer systématiquement la performance obtenue avec des situations standardisées :

- incite les joueurs à maintenir un niveau de concentration supérieure à celui qui serait obtenu s'il n'y avait pas d'évaluation
- permet de comptabiliser le nombre de tirs effectivement réalisés
- permet de fixer de nouveaux objectifs (ou contrats de réussite) aux joueurs
- encourage une émulation collective
- permet de modifier le protocole dès que l'entraîneur perçoit une trop grande accoutumance à la grille
- ou encore de déceler un niveau de fatigue « collectif » dans le cas le niveau de réussite de l'ensemble des joueurs est en baisse

A Garos nous propose un exemple de grille de tirs réalisée au cours des stages de préparation des championnats d'Europe

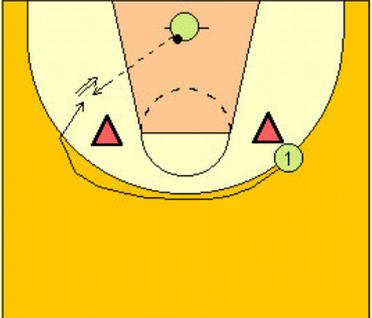
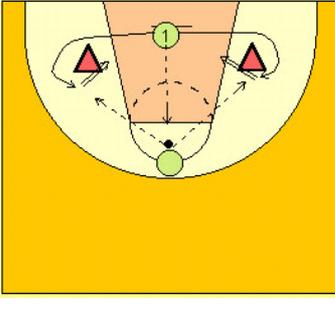
### **B.Grosgeorge**

#### **I. ORGANISATION**

- Equipes de 2 joueurs
- 1 équipe par 1/2 terrain
- 1 ballon + 3 plots par demi terrain
- **Première modalité** : 6 séquences de 10 tirs, chaque séquence étant suivie de 10 Lancers Francs (soit 120 tirs). Chaque équipe inscrit ses résultats sur un tableau récapitulatif
- **Seconde modalité** : 6 séquences de 1 minute (tout le monde démarre en même temps), chaque séquence étant suivie de 30 secondes de Lancers Francs (réussir le maximum de tirs). On annonce ses résultats à une personne qui les reporte sur la grille

#### **II. DEUX SEQUENCES DE TIRS A 2 POINTS DANS LA ZONE INTERMEDIAIRE**

2 joueurs : 1 passeur et un tireur

	
<p><b>Séquence 1</b> : Tir à 2 points en position haute Alterner à droite et à gauche.</p>	<p><b>Séquence 2</b> : Tirs à 2 points en position basse (après rebond et passe)</p>

### III. DEUX SEQUENCES DE TIRS A TROIS POINTS (pour joueurs extérieurs)

2 joueurs, un passeur et un tireur

<p><b>Séquence 3</b> : Tirs à 3 points en position haute, alterner droite et gauche après course autour des plots.</p>	<p><b>Séquence 4</b> : Tirs à 3 points en position basse, alterner droite et gauche après rebond et passe.</p>

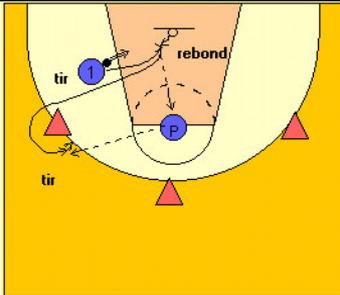
### IV. SEQUENCES 3BIS ET 4BIS POUR JOUEURS INTERIEURS

<p><b>Séquence 3 bis</b> : Tir à 2 points dos au panier; Rebond, passe, toucher la ligne opposée et tir EXT raquette</p>	<p><b>Séquence 4 bis</b> : Tir à 2 points dos au panier; Rebond, passe, toucher la ligne opposée et tir INT avec dribble.</p>

### V. ENCHAINEMENT DE TIRS : Séquence 5

<p>1 se démarque (aiguille) et tire en course après dribble.</p>	<p>Récupère sa balle, la renvoie au passeur Remonte en tête de raquette Reçoit la balle Passe et va + tir en course après passe</p>	<p>Le passeur change de côté Rebond, sortie de balle et tir à 45° Tir en contournant le plot de gauche</p>

## VI. ENCHAÎNEMENT DE TIRS : Séquence 6 :



1 passeur et 1 tireur

Alterner des tirs à 2 points et à 3 points

Enchaîner 1 tir à 2 points aller au rebond

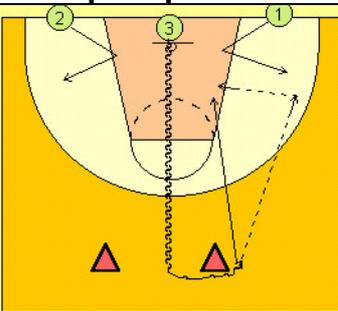
Envoyer la balle au passeur (situé aux lancers francs)

Enchaîner avec une course derrière le plot puis un tir à 3 points

A réaliser sur les 3 axes de tirs

## VII. CHALLENGE PAR EQUIPE

### VII.1 tir après passe et va



Tirs pendant 3 minutes (1 minute par tireur)

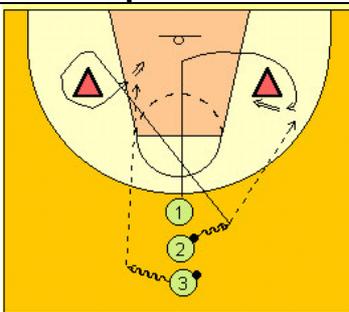
1 tireur et 2 passeurs

1 alterne un tir à droite avec un tir à gauche

puis 2, puis 3 enchaînent eux aussi 2 tirs ...

on compte le nombre de paniers réussis pour les deux trios de chaque équipe

### VII.2 Tirs après une course en boucle



Par groupe de trois – tirs pendant 3 minutes (1 minute par tireur)

Le numéro 1 n'a pas de ballon, les suivants en ont chacun un

Course en boucle autour d'un plot, tir en suspension à 2 points à 45° à droite et à gauche

Récupérer la balle après son tir et se replacer dans la colonne

puis idem à droite

on compte le nombre de paniers réussis pour les deux trios de chaque équipe

### VII.3 Tirs sur fin de contre attaque

	<p>2 équipes de 5 joueurs  l'équipe A joue sur tout le terrain mais sur une demi largeur  l'équipe B sur l'autre demi largeur  Tir en suspension à 45° (à l'extérieur de la zone réservée) d' un côté du terrain et lay up de l' autre côté</p> <p><b>Pour l'équipe A :</b>  1 dribble dans l'axe et passe à 2 qui tire en suspension  1 contourne le plot pour aller tirer sur l'autre demi terrain  Pendant ce temps 3 fait le rebond passe la balle à 4 et rejoint le rond central  5 fait le rebond du lay up de 1 et passe la balle à 3 puis rejoint le rond central</p> <p><b>Pour l'équipe B :</b>  Même chose pour 6, 7, 8, 9, 10 sur l'autre demi largeur</p>
--	--

### VII.4 Alternier des tirs à 3 points et des tirs « intérieurs » de la zone

	<p>Insister sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la fixation à l'intérieur (face au ballon appuis écartés),</li> <li>- la qualité des déplacements du joueur extérieur (en haut ou en bas)</li> <li>- l'importance du travail de fixation avant la passe avec lecture du déplacement de l'intérieur</li> <li>- de l'ouverture du couloir de passe</li> <li>- le timing de réception de passe et tir</li> </ul>
--	--

## CONCLUSION

Selon les objectifs de l'entraîneur, les décomptes de paniers réussis resteront individuels ou collationnés par duos ou trios de joueurs ou encore au niveau des 2 équipes. Parmi les variantes envisageables si vous disposez d'un chronomètre qui fasse métronome, il vous est possible de d'imposer une cadence de tirs aux joueurs, cadence que vous choisirez en fonction de leur niveau de maîtrise technique.

Une campagne internationale en vue de préparer les championnats d'Europe demande beaucoup d'organisation et de rigueur. Etalée sur 6 semaines en amont de la compétition majeure, cette préparation se caractérise par des regroupements de type « stages » comprenant exclusivement des séquences d'entraînement, d'autres appelés « stages communs » montés avec une autre équipe nationale incluant quelques matches ou simplement des séquences jouées avec opposition et enfin des tournois officiels de préparation comprenant 2 à 4 matches, à raison d'un match par jour.

Les exercices d'adresse sont toujours présents ; ils sont construits en tenant compte des postes de jeu et des formes de jeu supposées être utilisées ultérieurement. Ces grilles accompagnées de consignes de réalisation doivent impérativement servir d'évaluation aussi bien pour l'entraîneur que pour les joueuses. Pour la bonne réalisation des stages, elles doivent autant que possible être conçues en amont des premiers regroupements. Ci-dessous un des nombreux exemples utilisés l'été 2004 avant le C.E. qui s'est déroulé en France au cours duquel nous avons réussi à obtenir une médaille d'argent.

## 1 APRES CHAQUE EXERCICE DE TIR, REALISER 10 LANCERS FRANCS

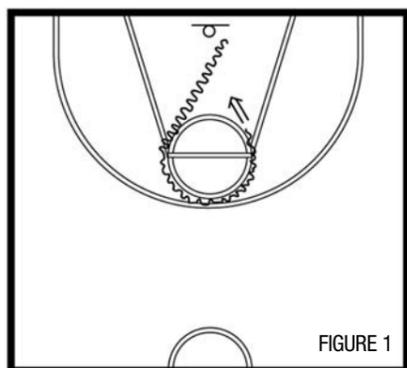


FIGURE 1

6 Shoots en course à réaliser (3 à D et 3 à G) FIGURE 1.

### 10 LANCERS FRANCS

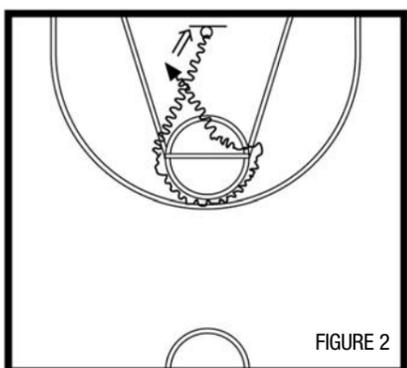


FIGURE 2

Reprendre la même chose mais cette fois en croisant l'anneau (veiller à réaliser le changement de main dans le double pas) FIGURE 2.

### 10 LANCERS FRANCS

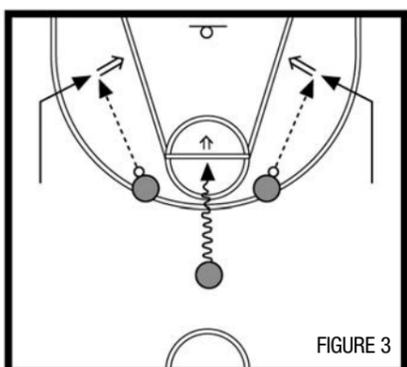


FIGURE 3

8 Jump shoot à 45° (4 à D et 4 à G) après réception de passe (si passeur disponible) ou après dribble (si seule). Jump shoot dans le couloir central après conduite de balle (variée) FIGURE 3.  
Les points techniques à respecter :  
■ Fléchie (abaisser le centre de gravité sur les 3 derniers appuis),  
■ Appui simultané, sol attaqué par les talons pour réaliser un bon blocage et l'équilibre,  
■ Impulsion complète, shoot à hauteur optimale,  
■ Gestuelle à bonne amplitude et bon rythme.

### 10 LANCERS FRANCS

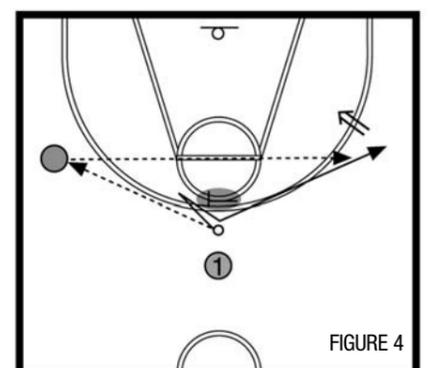


FIGURE 4

8 tirs à réaliser (4 à D et 4 à G) après back pick FIGURE 4. Les points techniques à respecter :  
■ Fléchie (abaisser le centre de gravité sur les 3 derniers appuis),  
■ 1<sup>er</sup> appui : attaqué par le talon (appui gauche à droite et droit à gauche) pour réaliser un bon blocage,  
■ 2<sup>ème</sup> appui : Placer correctement pur être immédiatement en position de tir,  
■ Impulsion complète, shoot à hauteur optimale,  
■ Gestuelle à bonne amplitude et bon rythme.

### 10 LANCERS FRANCS

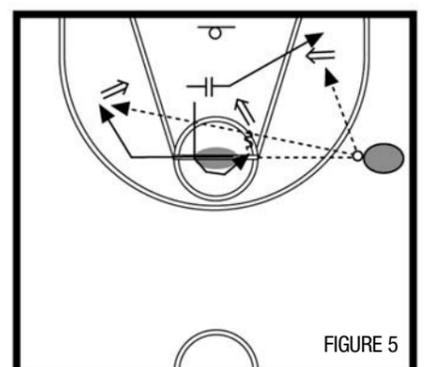


FIGURE 5

16 tirs à réaliser (4 à gauche et 4 à droite dans 2 situations différentes) :  
■ Sortie dans le petit corner après passage en position intérieure (préférentielle),  
■ Sortie verticale après avoir bénéficié d'un écran. Gestion des différentes situations (Sortie verticale; "Curl"; "Flare").  
Prise d'appuis en alternatif soit en engageant ou en effaçant. Changer de rythme dans l'enchaînement de chaque situation.  
FIGURE 5.

### 10 LANCERS FRANCS

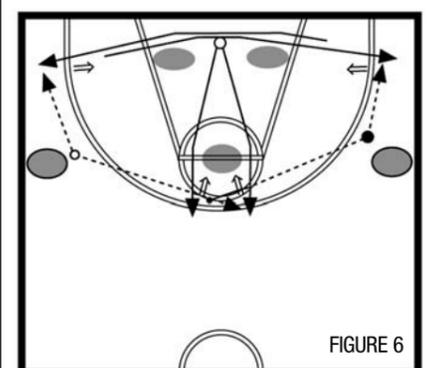


FIGURE 6

20 tirs à 3 points (10 G + 10 D) après avoir bénéficié d'écrans successifs FIGURE 6. Points techniques à respecter :

■ Sortie horizontale à droite ou à gauche: prise d'appuis en effaçant,  
■ Sortie verticale à droite ou à gauche: prise d'appuis en engageant après avoir légèrement arrondi sa course en boucle (curl).

### 10 LANCERS FRANCS

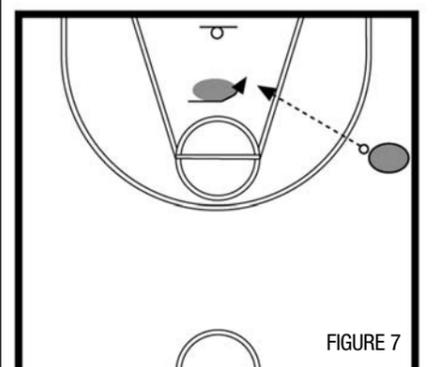


FIGURE 7

## 1 APRES CHAQUE EXERCICE DE TIR, REALISER 10 L.F (SUITE)

10 tirs à effectuer. Des tirs dans les situations suivantes (5 à G + 5 à D) :

- Position préférentielle en poste bas (gestion du contact),
- Venir en poste haut (varier les enchaînements),
- Jouer le back door en position de poste bas (couper le long de la ligne de fond) à partir d'une action de joueur attaquant en "drive" du même côté (libérer l'espace) FIGURE 7.

### 10 LANCERS FRANCS

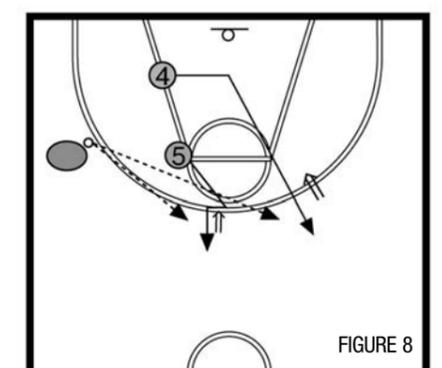


FIGURE 8

Effectuer 10 tirs à 3 points (5 à D + 5 à G) :  
■ Après avoir posé un écran en tête de raquette,  
■ Après avoir joué en position préférentielle en poste bas,

Enchaînements possibles :

- Shoot après prise d'appuis différents (engagé ou effacer),
- Après feinte ou après feinte et dribble de dégagement FIGURE 8.

### 10 LANCERS FRANCS

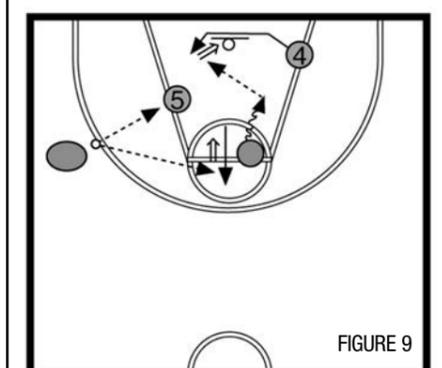


FIGURE 9

Effectuer 20 tirs (10 à D + 10 à G) dans les situations suivantes :  
■ Position préférentielle en poste bas (gestion du contact),  
■ Venir en poste haut (Varier les enchaînements),  
■ Jouer le back door en position de poste bas (couper le long de la ligne de fond) à partir d'une action de joueur attaquant en "drive" du même côté (libérer l'espace) FIGURE 9.

### 10 LANCERS FRANCS

## CONCLUSION

Ces exercices peuvent se pratiquer à différents niveaux de pratique ; pour en tirer le meilleur parti il est indispensable de veiller aux consignes d'exécution, d'insister sur les corrections techniques à faire si besoin (pose des appuis, rythme de tir...) et d'évaluer le niveau de réussite à chaque fois ou cette grille de tirs est réalisée.

La grille proposée comprend 124 tirs (dont 60 lancers francs) ; mais il est facile de modifier la quantité de tirs imposée d'une séance à l'autre en faisant varier le nombre de tirs à réaliser sur chaque spot. Par exemple pour ce qui nous concernait, une fois cette grille apprise, nous avons porté le nombre de tirs successivement à 174 puis 214.

Inversement lorsque le temps nous était compté, le nombre de tirs a été diminué dans certaines séries.

Compte tenu de l'importance de la réussite aux lancers francs sur l'issue des rencontres, notamment pour ceux qui s'y présentent le plus souvent, il est conseillé d'augmenter leur nombre pour les joueurs intérieurs qui n'ont pas le droit d'être faibles dans ce secteur.

## GRILLE DE TIRS

EVALUATION PAR SEANCE		18 mai			22 mai			26 mai			31 mai			04 juin			REPORT-STATS		
		R	T	%	R	T	%	R	T	%	R	T	%	R	T	%			
LAY UP	NORMAL	DROITE	3		5		6		3		6						23		
		GAUCHE	3		5		6		3		6						23		
	LANCERS FRANCS		10		10		10		10		10						50		
	CROISE	DROITE	3		5		6		3		3						23		
GAUCHE		3		5		6		3		3						23			
LANCERS FRANCS		10		10		10		10		10							50		
TOTALS (LAY UP + LF)		32		40		44		32		44							192		
ARRET SIM	DROITE	4		8		8		3		10							35		
	GAUCHE	4		8		8		3		10							35		

L'OPPOSITION RÉCIPROQUE est une donnée essentielle du Basketball et le jeu pratiqué exprime les rapports de force entre les joueurs et les équipes. Au plan individuel, les techniques de base, comme LE TIR SOUS TOUTES SES FORMES (lancer franc mis à part) sont autant de réponses à cette donnée initiale.

Bien que limitée et réglementée par le code de jeu, la **PRESSION DÉFENSIVE** revêt aujourd'hui des formes très agressives qui exigent du TIREUR de maîtriser **AU PLUS HAUT POINT** plusieurs facteurs d'exécution tels que :

- l'anticipation et la vitesse pour le gain de temps,
- l'adaptabilité et la protection du ballon constante pour le gain d'espace.



Complémentaires de la technique proprement dite, ces facteurs d'exécution sont développés à l'entraînement par des **EXERCICES DE TIR AVEC OPPOSITION** qui recréent tout ou partie des conditions du match.

A titre d'exemples, on trouvera, proposés ici, 4 exercices de tir avec opposition dont 2 où le tireur est en supériorité numérique (1 contre 0 et 3 contre 2) et 2 à égalité (1 contre 1).

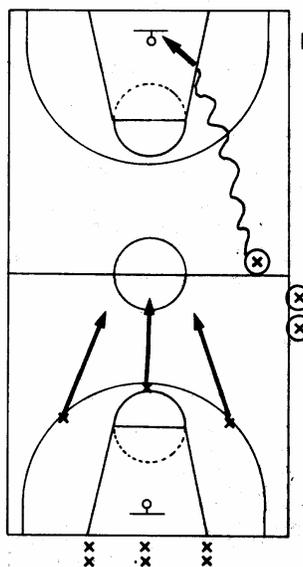
### EXERCICE N° 1

12 joueurs répartis en 4 groupes de 3 dont un groupe avec 3 ballons.

A tour de rôle un porteur de balle est opposé, dans une phase de jeu aller et retour, à un groupe de 3. Dans l'aller en 1 contre 0, le dribbleur se rue au panier pour tenter un LAY UP (1), poursuivi par 3 adversaires en repli.

Le retour s'effectue à 3 contre 1.

(1) La terminologie américaine (LAY UP - SET SHOT) est souvent plus parlante qu'une traduction : on la préférera donc dans un souci pédagogique.



En 1 contre 0, le tireur doit apprécier la marge de manœuvre que lui laissent les poursuivants : le bras intérieur (bras gauche pour un tir à droite) jouera un rôle protecteur. Si la pression défensive est proche, il faut réduire la trajectoire et éviter l'impact sur la planche. Le smash qui annule pratiquement la trajectoire interdit toute intervention du défenseur.

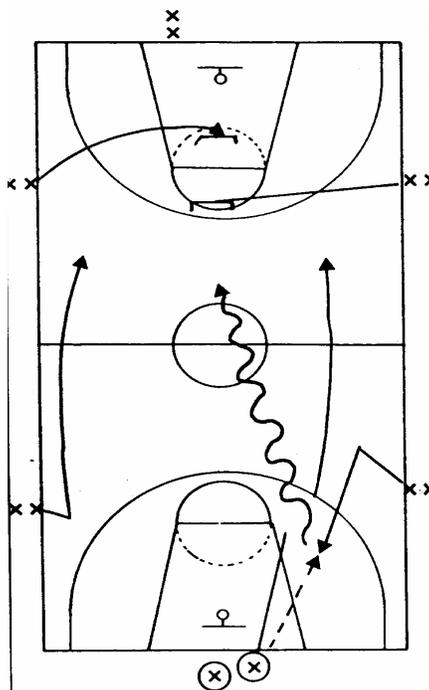
Dans la gamme des tirs acrobatiques, certains joueurs sont capables de changer de main de tir pour passer de l'autre côté du panier.

### EXERCICE N° 2 (3 contre 2)

Chaque groupe de 3 contre-attaque contre 2 défenseurs qui, ensuite, avec l'entrée en jeu de leur partenaire, deviennent attaquants... (rotation par vagues de 3).

Pour respecter les impératifs du match (la phase finale du 3 x 2 est limitée dans le temps par le repli des autres défenseurs), on limitera le nombre des passes en zone d'attaque à 3 puis 2.

Vitesse d'exécution et anticipation sont nécessaires pour battre le flottement du 2<sup>ème</sup> défenseur. Notons que la supériorité numérique n'amène pas automatiquement un tir facile de très près. Si l'un des défenseurs privilégie la protection du panier, il est préférable de tirer à mi-distance et de conserver l'avantage numérique au rebond offensif.



### TIR AVEC OU SANS LA PLANCHE ?

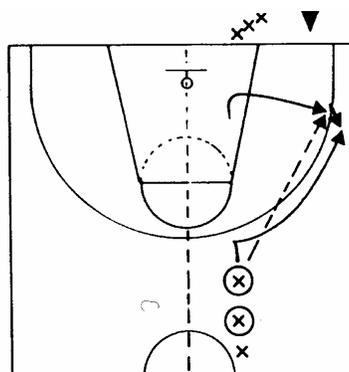
Ici l'intervention d'un défenseur sur la phase descendante, après impact de la planche, est moins probable mais toujours possible.

Autre remarque : dans l'optique du tir des dernières secondes, il n'est pas interdit de tenter, même à 3 contre 2, un tir à 3 points derrière la ligne des 6.25m. Dans ce cas la technique du SET SHOT, distincte du TIR EN SUSPENSION, peut être recommandée par l'entraîneur.

### EXERCICE N° 3 (1 contre 1)

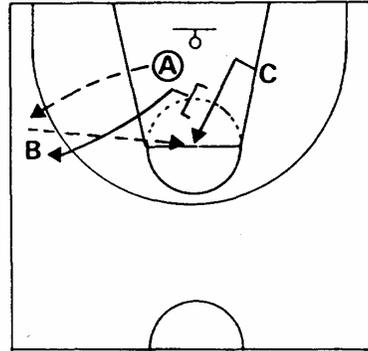
La situation de 1 x 1 est établie près de la ligne des 6.25, après échange de balle entre les 2 adversaires.

L'espace est limité au quart du terrain et le temps par un nombre de dribbles maxi (3,2 ou 1).



#### EXERCICE N° 4 (1 contre 1)

Chaque groupe de 3 effectue des claquettes en colonne ou en rotation ; sur un signal, le joueur qui contrôle le ballon le passe à l'extérieur du même côté puis se place en défense sur le 3<sup>ème</sup> ; celui-ci recherche une position préférentielle pour un tir à l'intérieur.



#### Remarque :

Dans les exercices de tir à partir d'une situation de 1 contre 1, le principe de PROTECTION CONSTANTE DU BALLON lors du tir, nécessite une sélection des angles de tir par rapport au panier et au défenseur. Exemple : à gauche du panier, un tireur droitier ne peut pas utiliser son bras gauche en protection et le bras "tireur" (ici bras droit) est directement exposé à la pression défensive.

Fig. A

A gauche du panier le tireur DROITIER expose son bras droit à la pression défensive.

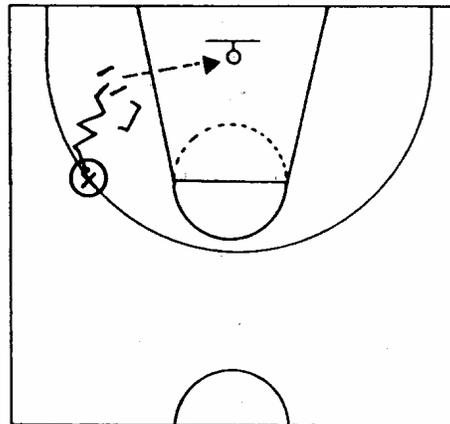
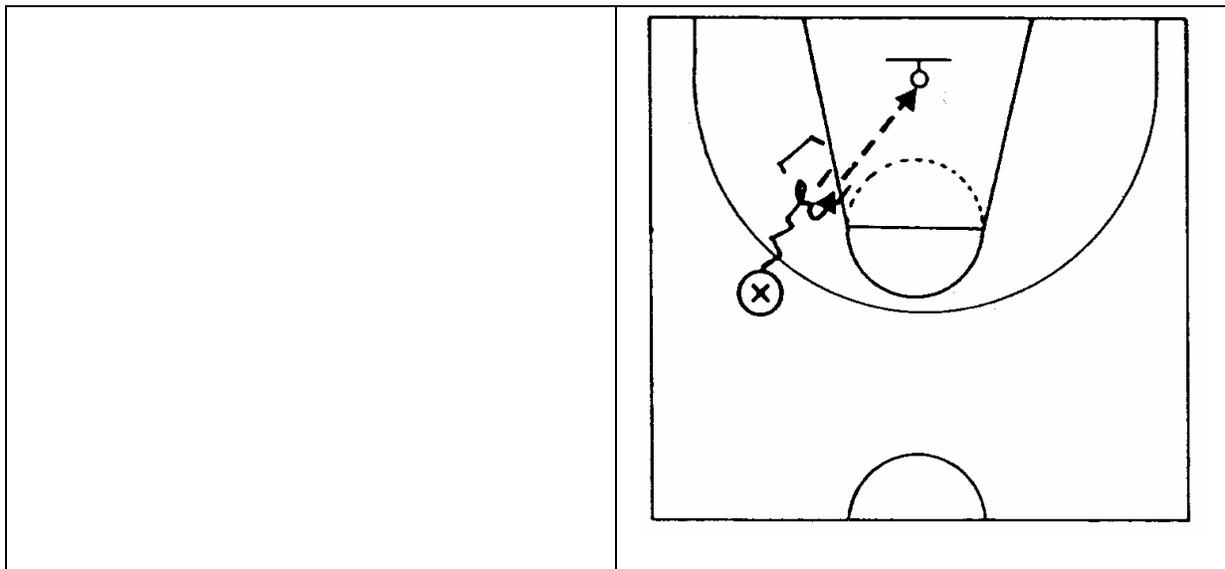


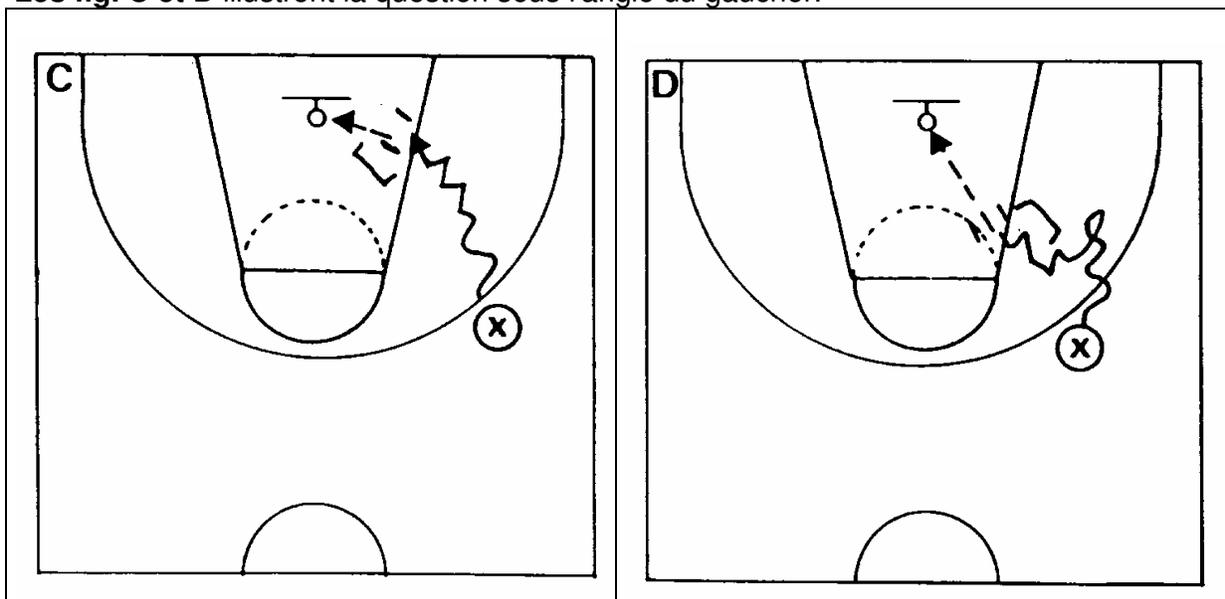
Fig. B

Le dribble "reverse" inverse l'orientation et permet au droitier de protéger son ballon avec le bras gauche.

Dans la gamme des tirs acrobatiques, un joueur possédant une grande maîtrise spatiale, peut tirer sous pression mais avec recul du buste...



Les fig. C et D illustrent la question sous l'angle du gaucher.



A noter que des APPUIS PERPENDICULAIRES ET NON PARALLÈLES au déplacement du défenseur préparent mieux la protection du tir dans sa 1<sup>ère</sup> phase.

Autre remarque : Pour exécuter ce tir en suspension après "reverse" vers le centre, il faut impérativement une grande VITESSE pour anticiper l'aide centrale d'un autre défenseur (d'où la nécessité de toujours limiter les dribbles avant le tir).

En guise de conclusion (très provisoire) : l'une des caractéristiques de l'évolution du jeu au cours de la dernière décennie est, au plus haut niveau, la raréfaction des TIRS FACILES, conséquence des progrès spectaculaires de la défense. Les abords immédiats du panier était SOUS HAUTE SURVEILLANCE, les tirs de près sont de plus en plus acrobatiques et aériens (bras roulés, "hook shot"... ) tandis que les tirs à 3 points se multiplient là où la pression tombe, c'est-à-dire à longue distance du panier.

Une question est souvent posée : faut-il dissocier préparation physique et travail technique, ou bien chercher le plus souvent possible à utiliser des exercices répondant aux deux objectifs ?

La réponse dépend de plusieurs facteurs :

- le niveau des joueurs auxquels on s'adresse
- le temps d'entraînement dont on dispose
- le moment de la préparation

Si l'on dispose de peu de temps d'entraînement on essaiera d'utiliser le plus souvent possible des exercices ayant un double objectif. Cependant, il faut être conscient du fait que l'on est tributaire du niveau technique des gens auxquels on s'adresse, et que peu de transformations sont possibles : la force par exemple.

Par contre, si l'on dispose de beaucoup de temps d'entraînement, il sera possible de faire des séances visant soit un objectif physique, soit un objectif technique, soit les deux combinés.

Chaque fois que l'on espère une transformation importante dans un domaine, il est nécessaire de spécifier le travail :

- exercices de vitesse de course
- exercices de détente
- exercices d'apprentissage technique
- exercices de renforcement musculaire
- etc.

En fin de préparation, lorsque sur le plan technique il ne s'agira plus que de renforcer les acquis, alors on pourra proposer des séances technico-physiques.

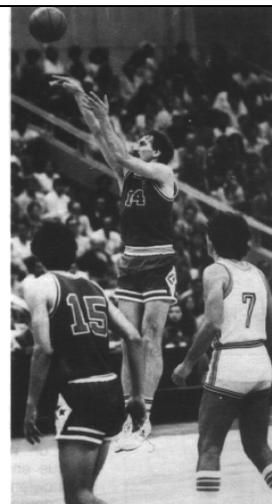
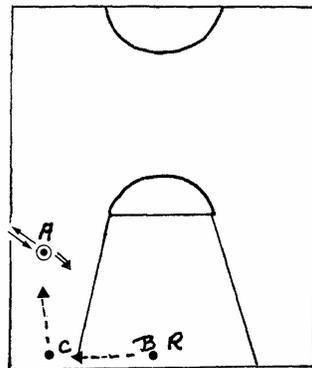
Le tir est un geste technique que l'on travaillera dans des registres physiques variés.

### TIR ET VITESSE D'EXÉCUTION - Exercice N° 1

A Tire et va toucher la ligne de touche puis revient, reçoit un ballon de C, etc. !  
B Assure le rebond et passe à C.

Faire le plus grand nombre de tirs en 30 s.

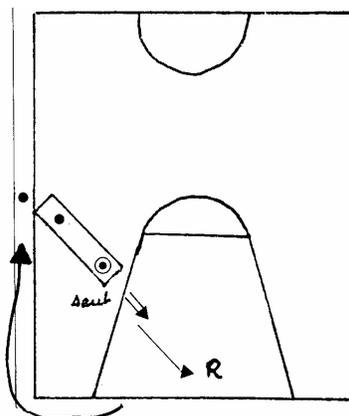
Noter la réussite.



## TIR ET DETENTE - Exercice N° 2

Marcher sur un banc suédois, se laisser tomber, rebondir sans plier les genoux et tirer.

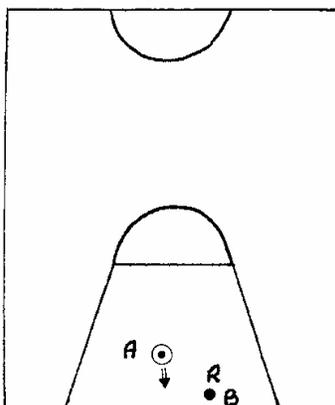
Cet exercice combine adresse et renforcement musculaire plyométrique.



## TIR ET PUISSANCE DES JAMBES - Exercice N° 3

Ramasser un ballon près du cercle, en pliant les jambes, sauter le plus haut possible pour tirer en suspension ou smasher.

A exécute l'exercice, B récupère les ballons et les poses près de A.



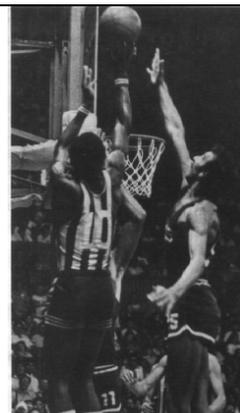
## TIR ET ENDURANCE (aérobie) - Exercice N° 4

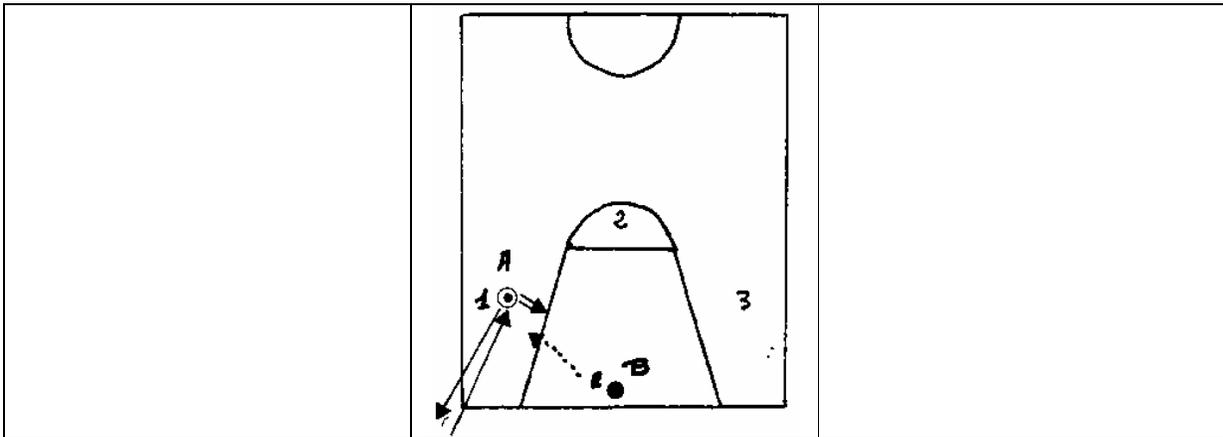
Enchaînement de tirs et de courses pendant 4 à 6 minutes.

A fait 10 tirs en 1 puis 10 tirs en 2 puis 10 tirs en 3 et revient etc. B assure le rebond et passe à A.

Après chaque tir, A vient toucher un coin du terrain.

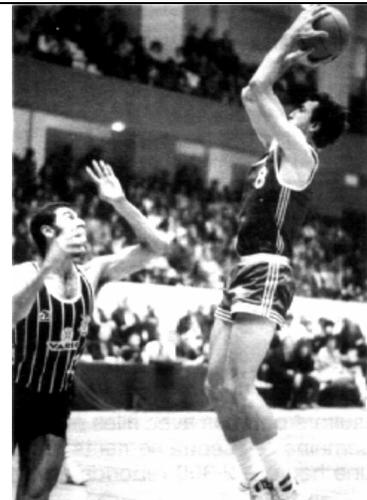
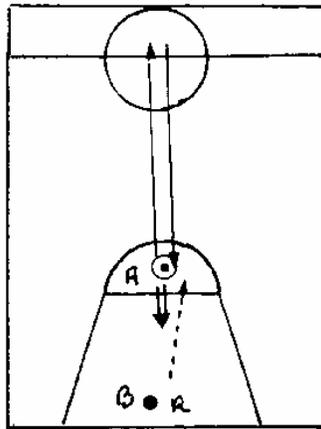
Noter le nombre de tirs et la réussite.





**TIR ET RÉSISTANCE (anaérobie lactique) - Exercice N° 5**

A tire en suspension, va toucher la ligne médiane et revient tirer. B assure le rebond et passe à A. Chercher le maximum de tirs en 2 minutes.



Ces quatre exercices de tirs pour les joueurs intérieurs peuvent être exécutés à différentes vitesses.

Au stade de l'apprentissage, une vitesse permettant la correction technique des gestes et des appuis. Avec une plus grande maîtrise, les joueurs peuvent répéter ces exercices seuls, comme un perfectionnement et un entretien spécifique.

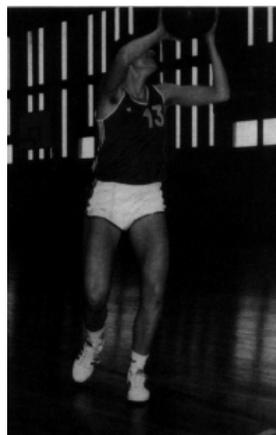
### **I. Tir avec pivot a l'arrêt**

Dans cet exercice le joueur intérieur travaille la réception de la balle, les pivots intérieurs et extérieurs, le tir en suspension avec la planche à 45°, la vitesse du tir et le rebond.

**Le joueur ailier passe la balle** avec précision sur la main désirée par le joueur intérieur.



Le joueur intérieur exécute à la réception une fois un pivot extérieur et lâche la balle en visant la planche. Il doit réussir le plus de tirs possibles en 1' ou 2'. On peut donner comme consigne dans le perfectionnement du temps de suspension de sauter 1 ou 2 ou 3 fois avant le lâcher de balle. On peut aussi demander de rattraper la balle sur panier réussi ou non avant que celle-ci touche le sol. Sur les deux paniers on peut travailler à 4 ateliers qui tournent en même temps pour travailler les deux côtés, et faire un concours les uns contre les autres. Ainsi le pourcentage de réussite est important ainsi que la vitesse de récupération et la vitesse des passes.



### **II. Tir de près après attrapé de balle près du sol**

Dans cet exercice le joueur intérieur travaille la précision de sa prise d'appuis, et la flexion des jambes nécessaire pour un saut rapide et haut dans le tir en suspension.

**Le passeur est au poste**, il lance la balle au sol pour que le rebond soit faible dans sa hauteur, il varie la direction de sa passe pour que le J.1. soit obligé de se déplacer par des petits pas, la consigne est que le J.1. se saisisse de la balle en passant par derrière celle-ci et en plaçant ses deux appuis face au panier. Il doit ramasser la balle avant le 2ème rebond et tirer en suspension. Ensuite il joue le rebond et doit re-shooter jusqu'à la réussite d'un panier.

**Ensuite il redonne la balle** au joueur passeur et va se replacer au fond du terrain à la ligne de raquette, en changeant de côté à chaque fois.

On peut faire travailler plusieurs joueurs qui se succèdent avec chacun un ballon qu'il adresse au poste avant de commencer l'exercice.

### III. Tirs rapides après un dribble pour s'écarter du panier

Le joueur commence par un tir de près. Il doit ensuite récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol pour que le point soit accordé s'il est réussi. Il doit aussi le récupérer avant qu'il ne touche le sol pour ne pas avoir un point négatif si tir manqué. A chaque reprise de balle il doit faire un dribble pour s'écarter du panier et varier les angles de tir. Le contrat est réussi à 10, 15 ou 20 points.

Dans les arrêts, le joueur doit rechercher le plus possible l'orientation de ses pieds vers le cercle (sauf dans le tir bras roulé...).



### IV. Tir après déplacement, démarquage et gêne dans le tir et le rebond

1c1 avec passeur.



Le Joueur 1. coupe dans la zone réservée et se démarque pour venir chercher la balle passée par l'ailier. Les deux joueurs doivent tenter de rechercher une situation dans l'alignement par rapport au panier.



L'ailier adresse le ballon selon la demande du J.1. et se déplace ensuite vers une position AR.

Le J.1. à la réception joue le 1c1 et doit trouver une position de tir sans passer l'axe du panier,

Le défenseur conteste les déplacements et la réception du ballon et gêne le tir **en poussant au corps** et non sur les bras du tireur. Tous les deux jouent le rebond en tant qu'attaquant jusqu'à la réussite d'un tir. Le marqueur reste attaquant et si la situation est bloquée, il est toujours possible de repasser le ballon au joueur devenu AR, et rechercher l'alignement des deux pour reprendre l'exercice, S'il y a interception du défenseur, celui-ci devient l'attaquant et l'autre le défenseur.

Il est possible de faire se succéder plusieurs couples dans cet exercice, et comptabiliser les points réussis individuellement et cesser l'exercice sur contrat réussi.

