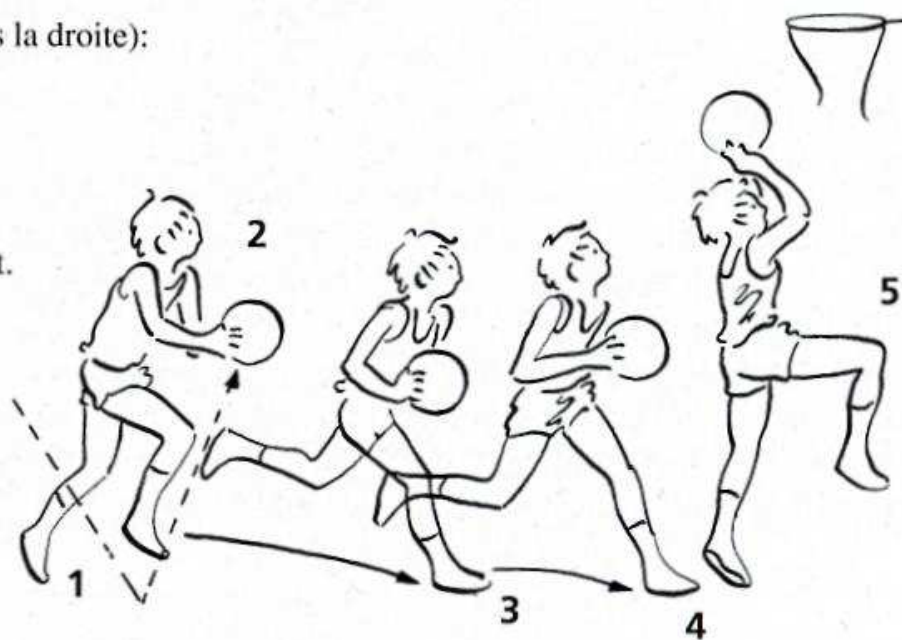
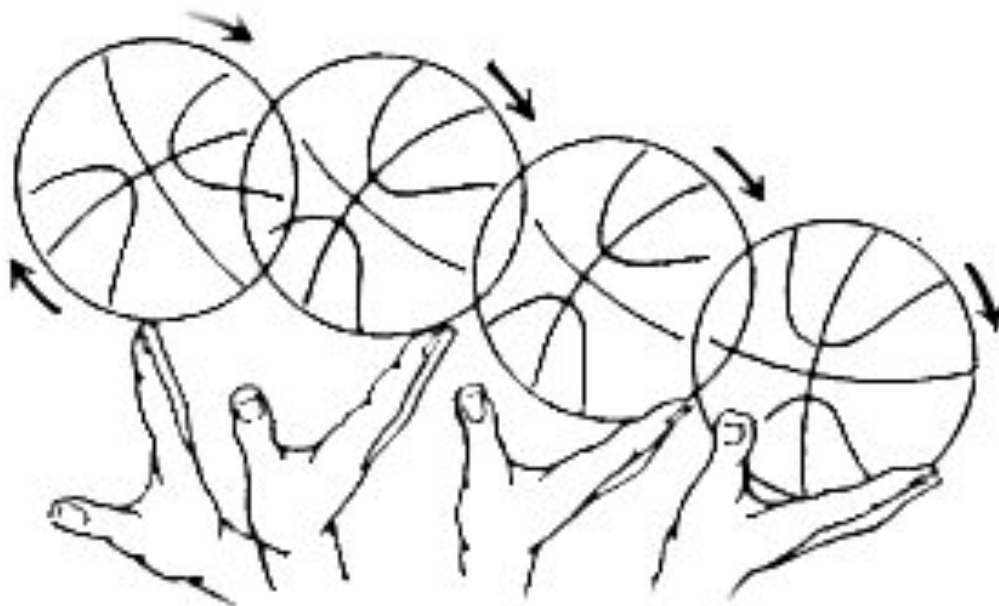




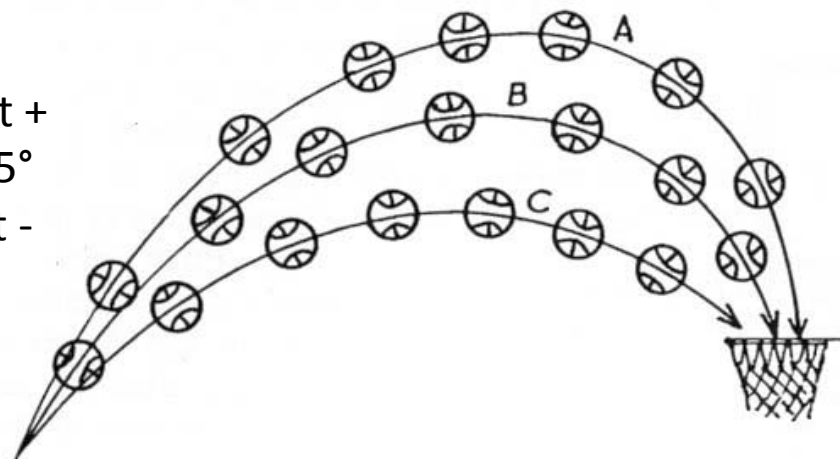
Tir en foulée (conclusion de la main droite depuis la droite):

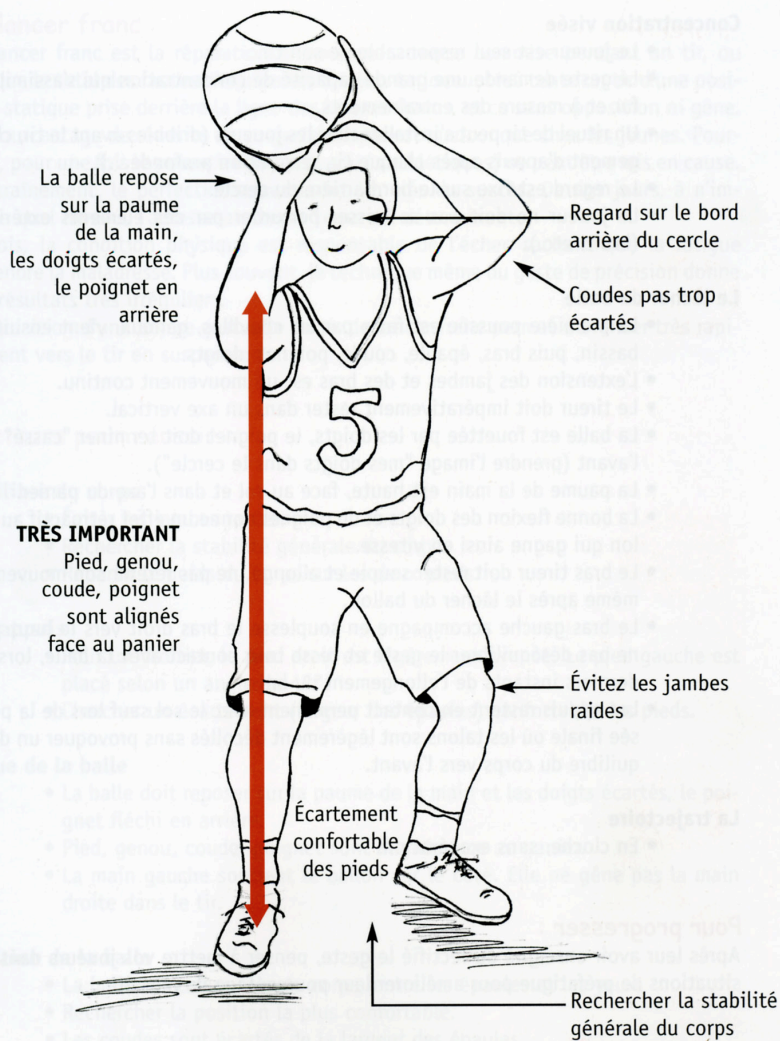
- 1 Poser le pied gauche en même temps que le dernier dribble.
- 2 Prendre le ballon dans les mains pendant le saut.
- 3 Atterrir sur le pied droit...
- 4 et appel sur le pied gauche.
- 5 Lever le genou de la jambe d'élan (droite) et lancer le ballon au-dessus de la tête.





A : Trop haute 50° et +
 B : Moyenne 35° - 45°
 C : Trop basse 30° et -





Situations conduisant le joueur à prendre ses repères

- Pour simplifier notre écriture, nous évoluerons avec un droitier. En inversant les gestes, il en sera de même avec un joueur gaucher.
- Cet apprentissage débute dès que le joueur est en confiance avec le ballon et a la force d'atteindre le cercle.

Étape n° 1

Je pense à

- Je place mes appuis, légèrement écartés, face au panier, le pied droit devant.
- Je tiens ma balle à hauteur de la poitrine, la main droite derrière la balle, poignet "cassé" vers l'arrière, coude rentré, main gauche sur le côté.

Étape n° 2

Je pense à

- Je fléchis les jambes en conservant mon regard sur la cible, en même temps, j'arme mon tir en montant le ballon à hauteur des yeux.
- Garder les yeux sur la cible.
- Conserver l'alignement côté droit de "genou, coude, poignet, doigts".

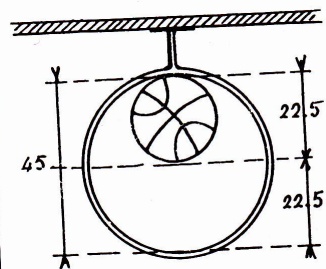
Étape n° 3



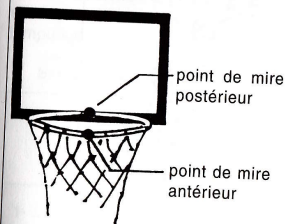
Je pense à

- Simultanément, je pousse sur mes jambes et me grandis sans être déséquilibré, je lance la balle vers le panier ; le bras tireur est vertical. Le poignet est "cassé" vers l'avant. Les doigts écartés donnent un effet rétroactif au ballon. Mon bras gauche accompagne le tir dans sa trajectoire.
- Garder un équilibre parfait.
- Rester dans la position finale pendant 3".

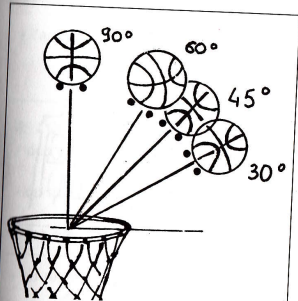
- Caractéristiques générales :



LA CIBLE ET SES DIMENSIONS PAR RAPPORT AU PROJECTILE (BALLON)



LES POINTS DE MIRE



LES ANGLES D'ATTAQUE

ACTIONS OU DONNÉES PRÉALABLES

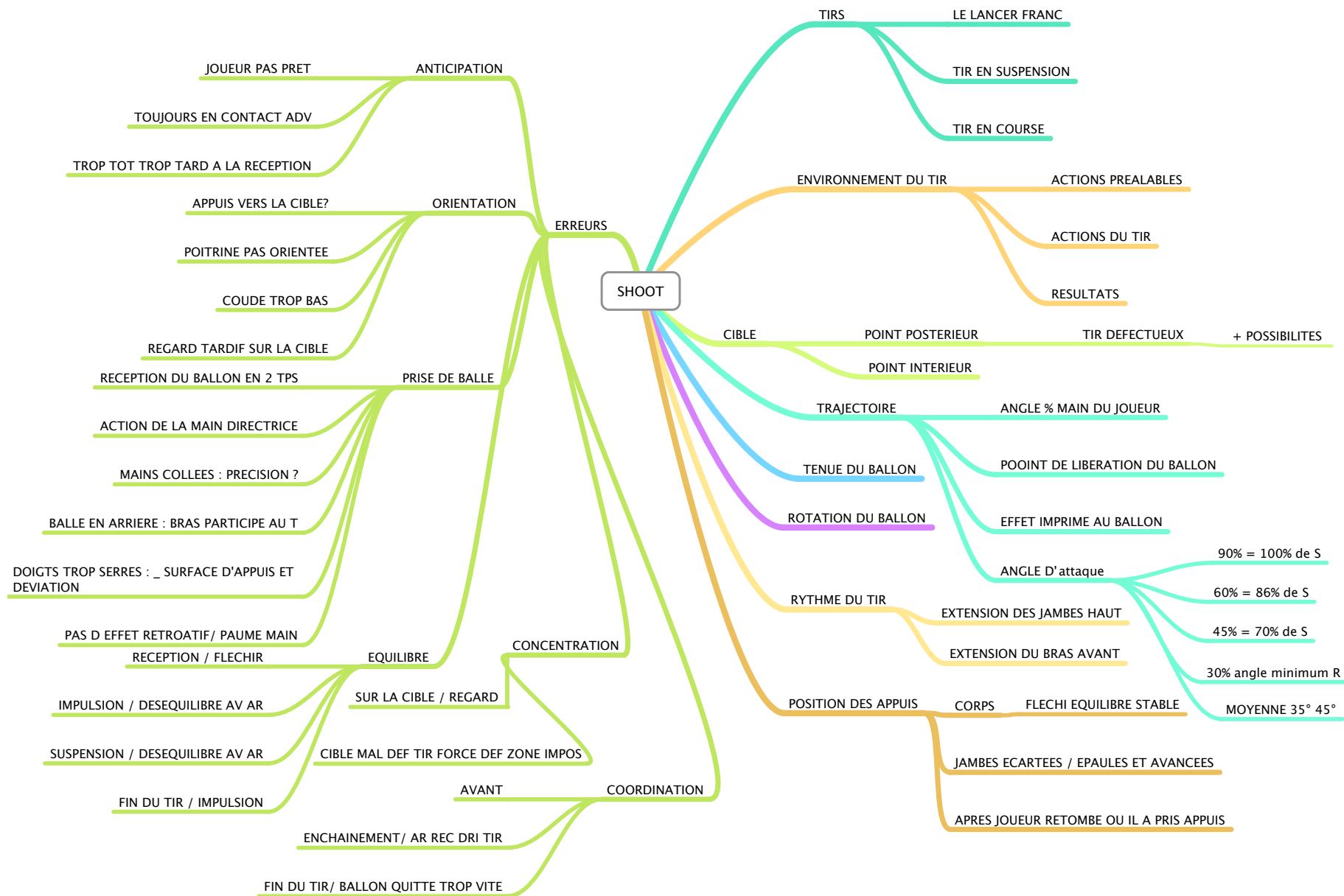
- réception après passe de face
- réception après passe latérale
- réception après dribble
- type d'arrêt précédant la prise d'impulsion
- situation géographique
- vitesse de déplacement lors de la réception du ballon
- sens de déplacement (pénétrant ou sortant)
- etc.

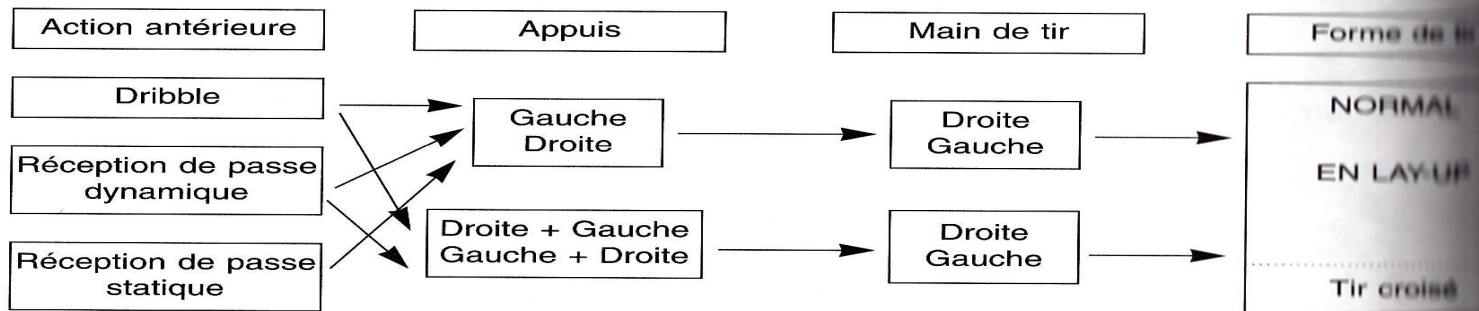
ACTIONS DE TIR

- tir en course avec opposition
- tir en course sans opposition
- tir en suspension avec opposition
- tir en suspension sans opposition
- tir crochet avec opposition
- lancer-franc
- tir en claquette
- tirs intermédiaires ou dérivés avec opposition

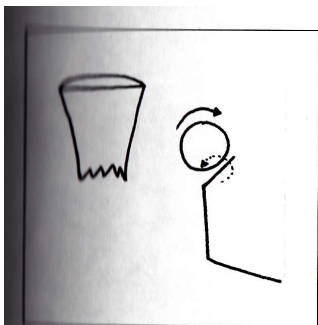
RÉSULTATS

- panier marqué
- panier manqué
- faute personnelle d'attaque
- faute personnelle de la défense
- contre

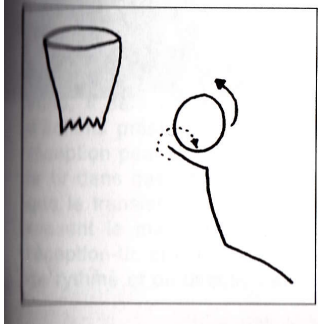




MODÉLISATION DU TIR EN COURSE

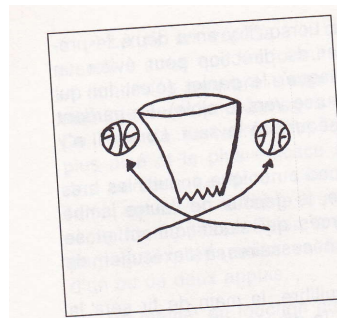


- NORMALE :
Face à la cible. Même gestuelle que le tir en suspension.



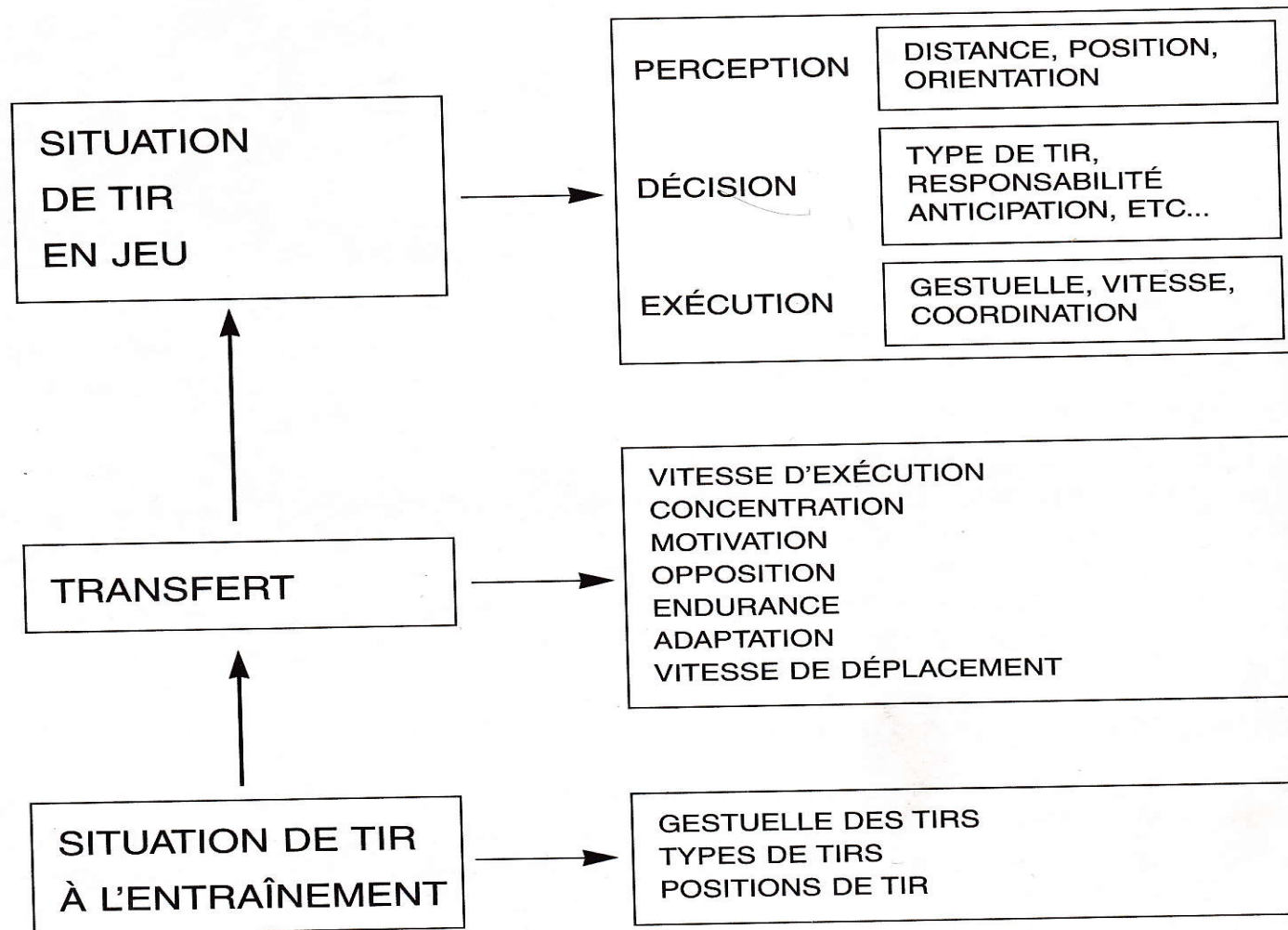
- EN LAY-UP :
Face à la cible. La paume de la main n'est plus orientée vers la cible mais vers soi.
Ce type de tir accentue le relâchement permettant aux muscles fins de la main d'intervenir sans les interférences d'autres chaînes cynétiques.

—→ EFFET DONNÉ À LA BALLE
- - -→ SENS DU COUP DE POIGNET



- LE TIR CROISÉ :
Dos à la cible. Peut se réaliser avec un fouetté normal (si le tir se fait avec la main extérieure), ou avec un fouetté en lay-up si la main de tir est l'intérieure.

L'ENTRAÎNEMENT AU TIR



VARIABLES POUR L'ENTRAÎNEMENT DU TIR⁴

=== Les mains ===

La main droite se place SOUS le ballon . La main gauche se place ensuite sur le coté sans gêner l'action de la main droite elle sert à la montée et l'armé du ballon mais n'intervient pas dans la poussée elle ne sert que de guide. Les mains sont inversées pour les gauchers.

=== Les appuis ===

Pour le placement des appuis, il faut être face au panier. Il est conseillé d'avoir le pied droit légèrement avancé par rapport à l'autre, en général l'équivalent d'un demi pied. L'écartement des appuis correspond globalement à la largeur des épaules et doit permettre un équilibre parfait.

Le regard sur la cible. Visez un point précis sur le cercle.

=== Le poignet ===

La flexion doit s'opérer le plus tôt possible, au début de la montée. Quand on attend la passe, le tireur doit être fléchi, les mains prêtes pour la réception et l'enchaînement du tir. Position des mains en « T ». Il ne vous reste plus qu'à avancer dans la balle (façon de parler), c'est-à-dire avancer le pied tireur ou faire un sursaut (2 pieds simultanés)

=== La montée du ballon ===

Le plus possible le long du corps du côté de la main qui tire pour protéger le ballon. Je conseille une montée du ballon dans l'alignement de la jambe droite, plutôt que dans l'axe central. Le coude droit est alors placé vers l'arrière (tirer son coude vers l'arrière). Le placement sous la balle pour bien utiliser la force des jambes. La flexion des genoux correspond à la montée du ballon. Vous chercherez à vous fléchir en avançant les genoux vers le sol en même temps que vous monterez le ballon. L'image est de se glisser sous la balle. Il est conseillé de soulever les talons pour avoir un équilibre sur la plante des pieds.

=== L'armement ===

Le placement du coude proche de 90° (vue de profil) et proche de l'alignement du genou. Le poignet est également fléchi à angle droit. Certains joueurs préfèrent avoir le ballon dans l'axe central au dessus du front (jamais au delà : comme derrière la tête), d'autres décalé vers la droite (pour un droitier). Je vous conseille le ballon légèrement décalé vers la droite pour un droitier avec comme repère la main gauche sur l'axe central (pouce de la main gauche au dessus du nez, toujours pour un droitier).

=== La poussée ===

[[Fichier:Timberwolves-Bucks-2005-10-12-.jpg|thumb|450px|right|Lancer franc (tir de type statique). Voir la poussée et la finition du tir]]

La poussée des jambes coordonnée à la poussée de votre bras tireur. Recherchez l'allongement maximum de votre bras pour une trajectoire haute du ballon. Le bras droit se tend complètement vers le panier (extension totale du coude). Le bras gauche reste quasiment dans la position initiale.

=== La finition ===

Le cassé du poignet et l'action des doigts vers le cercle vont donner un effet rétro au ballon. Ils sont indispensables à une trajectoire haute et droite et correspondent à l'ultime précision du geste (pour information, on appelle cela le touché de balle). Ce mouvement doit être très relâché.

lancer franc (tir de type statique)

Tir de type statique

Le lancer-franc et d'une manière plus générale les tirs statiques constituent pour moi la base de la mécanique du tir décrite ci-dessus. À de rares exceptions près, lors d'un tir de lancer-franc, il n'y a pas de saut.

le tir en extension

Tir en extension

Tir dynamique pouvant être effectué à l'arrêt avec en général l'avancée d'un appui (pied de la main qui tire) ou après un déplacement, soit après une passe (attraper/tirer), soit après un dribble, voire occasionnellement après un rebond. Dans ce type de tir on va retrouver la gestuelle précédemment vue auquel il faudra ajouter le travail des arrêts et la coordination qui convient. L'arrêt peut être alternatif (Droite-Gauche ou Gauche-Droite, en avançant ou en reculant) ou simultané. Le travail préparatoire des mains dans l'attraper ou le ramasser du ballon est très important. Dans un tir en extension, on demande au joueur de préparer ses mains (placement des mains en T), afin de mieux enchaîner la réception du ballon et le tir. Dans l'enchaînement dribble tir, le ramassé du ballon est coordonné avec la montée du ballon.

Dans ce type de tir, la continuité du geste est recherchée. Il n'y a pas d'arrêt mais une volonté d'accélérer progressivement le mouvement jusqu'au lâcher afin de donner de la vitesse au ballon. Ce type de tir ne nécessite pas énormément de force pour tirer à longue distance, c'est la raison pour laquelle il est davantage utilisé chez les féminines (aucune discrimination, juste constatation).

Info : Lors du all star game NBA 2007, le vainqueur du concours de tirs à 3 points, a battu ses adversaires en tirant de cette manière contrairement aux autres qui tiraient en suspension. Il a pu aller plus vite et dépenser moins d'énergie que ses concurrents (moins d'une minute pour exécuter 21 tirs). En 2005, le vainqueur avait gagné cette même épreuve en tirant en suspension.

le tir en suspension

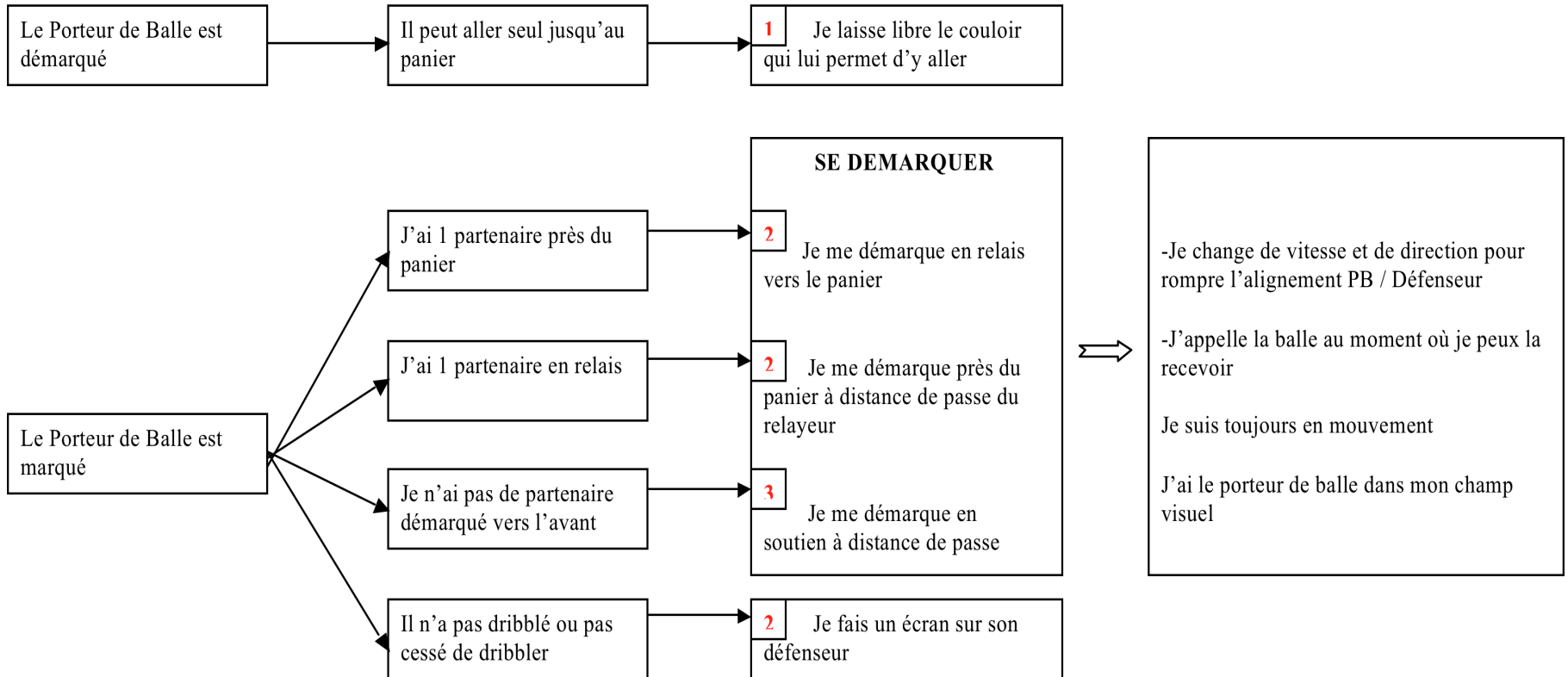
Tir en suspension

Il reprend les caractéristiques du tir précédent concernant le travail des appuis, l'attrapé et le ramassé du ballon. La grosse différence se fait dans l'impulsion et le temps de suspension.

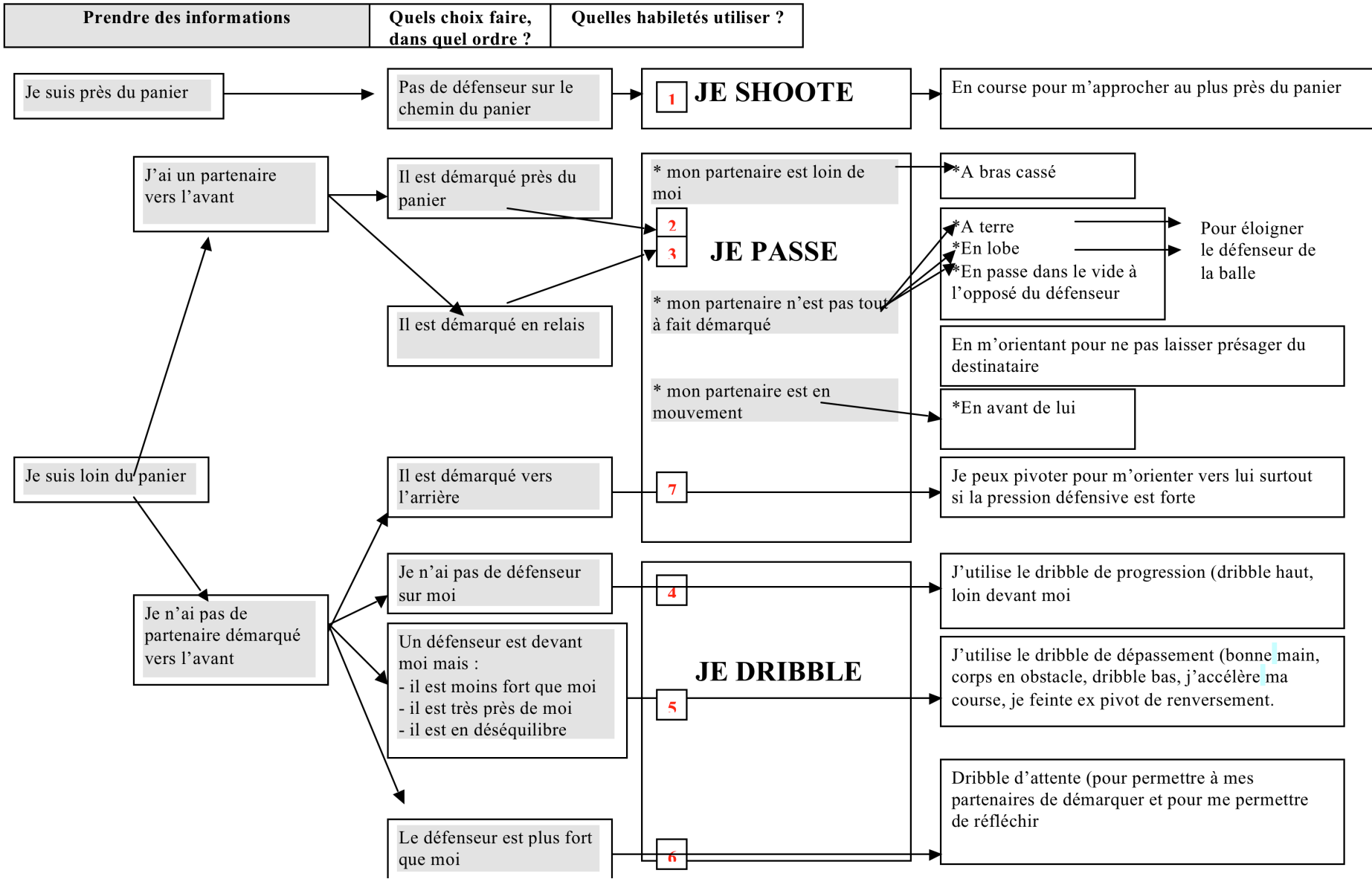
Qu'il se fasse après arrêt alternatif ou simultané, le joueur cherchera à transformer une vitesse horizontale en vitesse verticale par un blocage des appuis. Un léger temps d'arrêt au moment de l'armé permettra un lâcher du ballon au sommet du saut, voire au tout début de la descente (pour les feinteurs). Ce type de tir est plus efficace que le précédent après un déplacement rapide (sprint/tir). La finition est la même que pour les autres tirs.

ALGORITHME DECISIONNEL POUR
L'ATTAQUANT NON PORTEUR DE BALLE

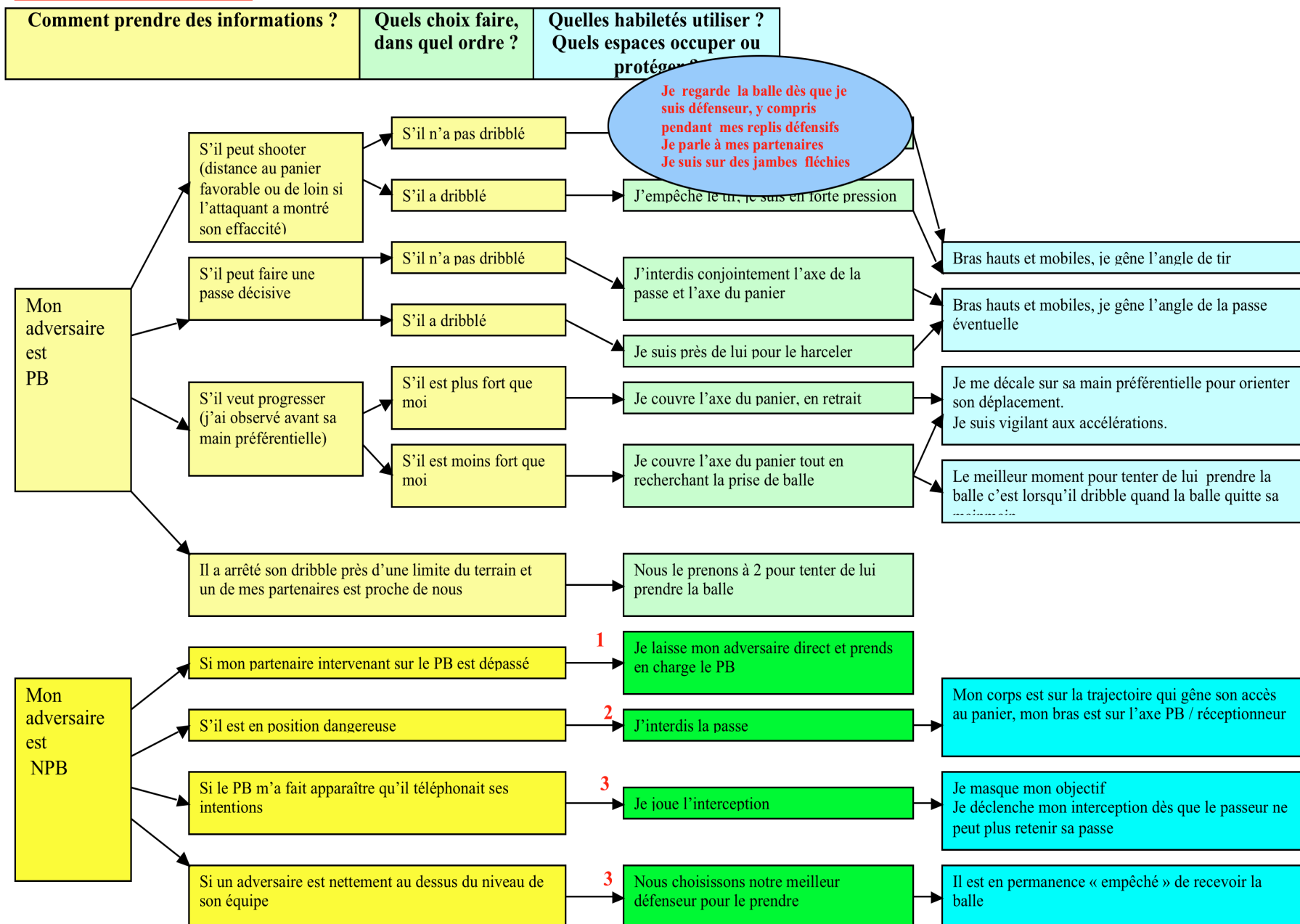
Prendre des informations	Quels choix faire, dans quel ordre ?	Quelles habiletés utiliser ?
--------------------------	--------------------------------------	------------------------------



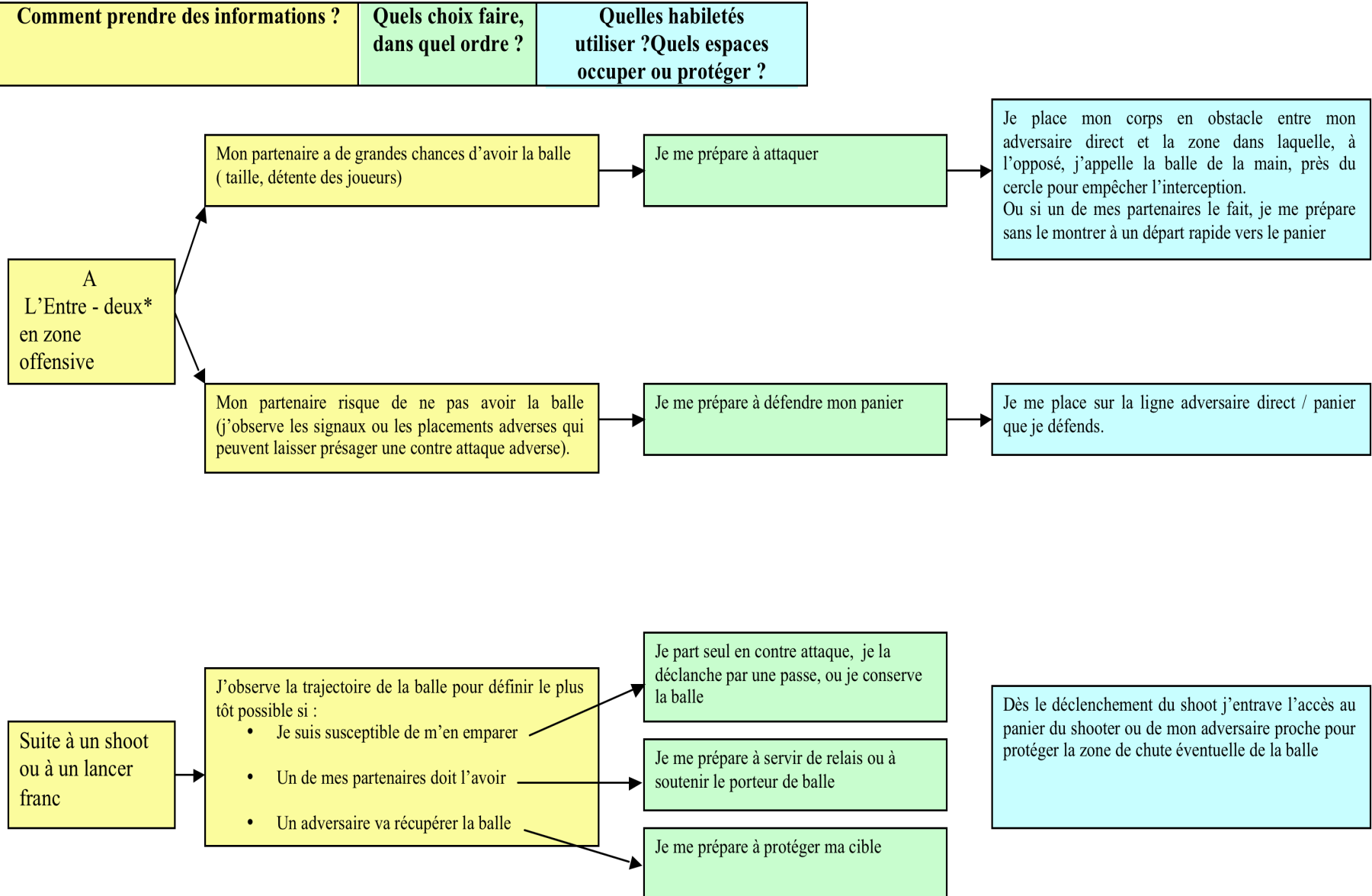
ALGORITHME DECISIONNEL POUR L'ATTAQUANT PORTEUR
DE BALLE



ALGORITHME DEFENSIF



ALGORITHME DE STATUT INTERMEDIAIRE (préparant le statut défenseur ou attaquant)



ORGANIGRAMME D'UNE RENCONTRE



Thierry Claise

LES GRANDS PRINCIPES ET PROGRESSIONS A RESPECTER

Intégration des fondamentaux techniques offensifs par le match

Thierry Claise

➤ **Principe N°3 – Marquer "l'arrêt un ou deux temps" face à l'anneau en position triple menace**

- Le joueur entrant en possession du ballon marque un "arrêt un ou deux temps" pieds parallèles, jambes fléchies, en position "triple menace".
- Après l'arrêt, le joueur enchaîne un pivot jambes fléchies en direction de l'anneau (facing the basket)).
- Si pression défensive, toujours faire face à l'anneau en protégeant son ballon et en pivotant constamment.
- Les avantages de la position triple menace:
 1. Voir l'anneau et le jeu immédiatement.
 2. Shooter si je suis seul.
 3. Passer à un partenaire démarqué.
 4. Jouer 1 contre 1 (départ en dribble).
 5. Obliger le défenseur à être attentif (fixation), se rendre dangereux rien que par ma position.