7 facteurs pour réussir ton shoot !

EQUILIBRE DU CORPS

°Eviter les jambes raides
°Stabilité générale du corps
°Répartir le poids du corps sur 2P

APPUIS

°Droitier PD en avant (Talon Pointe)
° Ecartement (largeur épaule)

TENUE DE BALLE

°Sur les doigts écartés, poignet fléchi en arrière
° Pied-Genou-Coude-poignet alignés face au P
°La main gauche soutien (pas gêner)

POSITION DE LA BALLE

°Tenue près du corps, entre les épaules et les yeux
°Position confortable
°Coudes écartés de la largeur des épaules

LA TRAJECTOIRE

° En cloche, sans exagérer.

CONCENTRATION VISEE

°Le joueur est seul responsable de son tir
°Rester concentré sur le geste
°Rituel du tir
°Fixer le bord arrière du cercle
°Ne pas se laisser perturber

LE LACHER DE BALLE

°1ère poussée est faite par les chevilles, genoux puis bassin puis br-ép-c-p-d
°Etendre les jambes dans un mouvement continu
°Rester dans un axe vertical
°Fouetter la balle avec les doigts, poignet cassé et vers l'avant
°Paume de la main est haute, face au sol et dans l'axe du panier
°Si bonne flexion des doigts, la balle a un effet rétroactif et gagne de la vitesse
°Le bras tireur est souple et allongé (ne pas retenir son mouvement)
°Le bras gauche accompagne vers le haut, ne pas gêner, et cesse le contact avec le ballon dès l'allongement du bras
°Les appuis restent en contact permanent avec le sol (sauf les talons légèrement décollés) Garder l'équilibre du corps

Pour progresser,

° Passer des conditions d'apprentissage … vers les conditions de match (fatigue, bruit, stress, …)