

-LE TIR-

Le tir, élément le plus important dans ce sport d'adresse qu'est le basket-ball, est hélas trop souvent négligé et délaissé, pour mettre en avant les formes de jeu complexe de l'Elan Béarnais ou autre, fréquemment inadaptées. Tentons par le biais de ce billet, d'amener quelques connaissances supplémentaires, sans prétentions aucunes, sur ce thème, qui se doit d'être le travail « NUMERO UN » dans la formation du joueur.

Voici les quatre chapitres traités dans ce document :

- 1. les paliers de progression et la pédagogie de la réussite.*
- 2. la position de base, la mécanique du tir et la visée.*
- 3. les appuis, mais quels appuis ?*
- 4. quelques exercices et mises en situation.*

1. LES PALIERS DE PROGRESSION ET LA PEDAGOGIE DE LA REUSSITE

● Les paliers de progression.

Nous sommes tous pareil je dirai, nous avons tous cette envie de progrès rapides chez le joueur. De ce fait découle lors de l'apprentissage du tir, ou autres fondamentaux, une tendance à exposer nos connaissances et entasser les consignes techniques. Résultat de cet empressement, tout est dit et rien n'est acquis.

PATIENCE !!!

L'enseignement et sa progression doivent se faire en fonction des facultés de réception, d'écoute, de motivation et de concentration de chaque enfant. Rentre en compte les facilités motrices de chacun, mais ceci est un autre sujet.

Nous sommes sur la découverte de la gestuelle, et notre priorité reste l'appréhension de la trajectoire de la balle lors du tir.

STOP !!

Restons en là. Laissons l'enfant s'adapter, comprendre, et automatiser le principe de la trajectoire dite « en cloche ». Si ce dernier a besoin de 3, 4 semaines ou plus (c'est souvent le cas) pour bien maîtriser ce « détail » -entre nous soit dit le point le plus important du tir- alors c'est au cadre de s'adapter avant de vouloir franchir un palier supérieur. Essayons de donner une liste de paliers, avec des priorités et un ordre de travail :

- la trajectoire (bras tendu, biceps au niveau du front,...)
- l'axe du coude et la montée. (passer sous la balle)
- les appuis (simultanés ou alternatifs) et le rythme (pose d'appuis, intensité et coordination dans la poussée)
- la finition. (poignet, doigt directeur,...)

Ce n'est qu'une décomposition sommaire du tir, mais la trajectoire doit être une vraie priorité !

● la pédagogie de la réussite.

Pédagogie de plus en plus en vue dans l'éducation nationale, dans le sport. L'essence même de cette forme d'instruction est basée sur l'encouragement et la motivation. On essaye de tirer profit des acquis du joueur ou de l'élève, peu importe son niveau, et de l'encourager en s'appuyant sur cette base. Un exemple : un joueur fait 5/10 aux lancers francs avec un problème sur l'axe du coude. Le coach peut tenir des discours différents avec des répercussions différentes :

- *non, je ne veux pas voir ton coude à l'extérieur, axe le au dessus du genou, dépêche toi !!* (on est sur une pédagogie directive qui bride la réflexion et la compréhension de l'enfant)
- *c'est bien 5/10, je suis sur que si on recentrait ce coude, tu attendrais les 7/10.* (On amène chez le jeune une situation d'encouragement, de motivation et donc de stimulation qui favorise alors la réflexion et la compréhension.)

Cela peut paraître « bateau » comme exemple, mais cela reste une des meilleures manières d'encourager le joueur à se concentrer et à vouloir progresser. La pédagogie plus directive amène le jeune directement vers une confrontation et donc souvent un refus à la progression.

Il en est de même dans la sélection et la prise du tir lors de la compétition. Quand un entraîneur se trouve dans une politique de formation du joueur et non de compétition, ou du moins où la formation est prioritaire, aucun reproche ne doit être fait sur une prise de tir ouvert. Je m'explique.

Objectif du basket ball, marquer des paniers !!.

Comment pouvons nous être crédibles si nous reprochons à un joueur de tirer si ce dernier est dans de bonnes conditions (sans pression à distance raisonnable) ?? Dans un souci de formation, nous devons encourager les prises d'initiative et les sélections de tir, malgré une résultante négative. Un joueur, soutenu dans ces choix se libèrera d'une certaine pression, et développera alors une aisance, une véritable confiance, indispensable au développement de l'adresse. Certains poussent cette idéologie à l'extrême : « tu défends pas, **changement**, tu prends pas le tir, **changement** !! »

En tant qu'éducateur, il est important de former un joueur autour d'une assise positive basée sur l'encouragement, sur la mise en avant des points positifs, sur la motivation, plutôt qu'à l'inverse, travailler dans la répression, et la sanction.

La pédagogie de la réussite peut être **associée** sans aucune difficulté à la **rigueur** nécessaire dans l'éducation sportive. Essayons de trouver un juste milieu, pour ne pas tout tolérer, ou ne pas tout proscrire.

2. LA POSITION DE BASE, LA MECANIQUE DU TIR ET LA VISEE.

● Commençons par le commencement. Je n'ai pas la prétention de tout savoir ou de tout pouvoir expliquer, mais je vais tenter de vous faire passer un maximum de savoir sur ce sujet, si délicat, et si complexe, savoir acquis lors de colloques et autres formations.

1. LA POSITION DE BASE.

- **La base d'appuis.**

Il est nécessaire pour développer une gestuelle stable d'avoir une largeur d'appui équivalente à la largeur des hanches. Les appuis restent parallèles en direction de la cible avec le pied fort (droit pour les droitiers et inversement) légèrement devant (juste la longueur des orteils) afin d'avoir tout le corps dans la dynamique du bras.



- **Flexion des jambes, et attitude**

Les genoux doivent se situer au dessus de l'avant du pied. Il en découle un avancement des épaules pour obtenir une position allant dans le sens du tir. Ce qui permet aux jeunes de trouver d'avantage de force ainsi qu'une attitude agressive qui correspond d'avantage aux attentes.



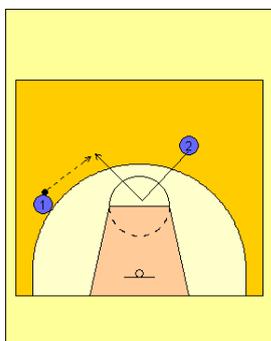
Cette position doit faciliter la recherche du point de rupture dans l'équilibre. Un petit exercice de sensation : mettez vous bien droit et laissez vous aller légèrement vers l'avant, afin de trouver le point de rupture. Vous en êtes à la limite de passer de l'avant, et vos talons se décollent. Ce travail de ressenti doit être amené aux enfants afin qu'ils ressentent et qu'ils comprennent. Ce point de rupture doit être à nouveau recherché lors de la flexion des membres inférieurs. (Vue ci-dessous)

RECHERCHE DU POINT DE RUPTURE ; MEME TRAVAIL JAMBES FLECHIES

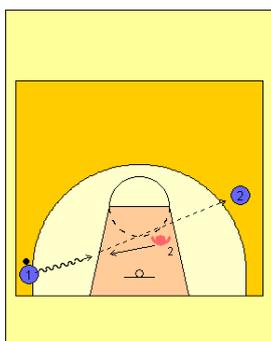


- L' « Armé »

La position de la balle : l' « armé » est une position balle en main, transitoire. Elle nous permet de réagir rapidement dans les différents domaines : le tir, le dribble, la passe. On parle de triple menace. Cette position se trouve être de plus en plus rare dans le 1C1 ou alors de moins en moins soutenue.



Sur la réception, 2 retrouvera une position « armée » un court instant car le retour de son défenseur, après le démarquage en V, ne lui permettra pas de prendre une position de triple menace longue et appliquée. Je préfère parler de position transitoire de fixation. Si le défenseur est loin, la prise de tir est nécessaire donc pas de fixation.



En revanche, elle peut être très intéressante, lors d'un travail demi terrain, pour fixer un défenseur qui a déjà du retard. L'exemple est le principe de la « fixation passe » à l'opposé, réception et triple menace, par exemple. Sur la réception, 2 aura le temps de fixer plus longtemps son défenseur ou la rotation défensive. Ceci dit, la meilleure solution reste la prise de tir en rythme.

- **Les bras et les mains**

Le coude « fort », celui du shoot doit former un angle à 90°, ainsi que le poignet. Le coude se trouve au dessus du genou « fort ». Par la position, la balle se trouve au niveau du menton, mais légèrement décollé du corps (angle à 90° au niveau du coude). Les doigts écartés sont en direction du visage, et il en est de même pour le pouce qui ne doit pas freiner la progression de la balle ou « accrocher le ballon lors de la poussée, si sa position est autre. La main de tir se retrouve donc sous le ballon. La main « faible » ou main d'équilibre, vient se positionner sur le côté du ballon, en guise de contrôle et soutien.



- **Le haut du corps :**

la tête, solidement implantée dans le tronc, doit être fixée sur la cible. Cela reste indispensable dans la notion de prise d'information visuelle et la vision périphérique. Dans le principe de l'adresse, plus je regarde la cible tôt, plus j'augmente mon taux de réussite !! La vision périphérique, elle, permet de prendre des informations sur les défenseurs et coéquipiers. Attention à ne pas envoyer la tête en arrière, qui entraîne toujours les épaules avec, et créer un déséquilibre dans l'axe du corps.



Egalement, il est intéressant de créer une dynamique dans la position du corps, en positionnant les épaules légèrement vers l'avant, au-delà des appuis.

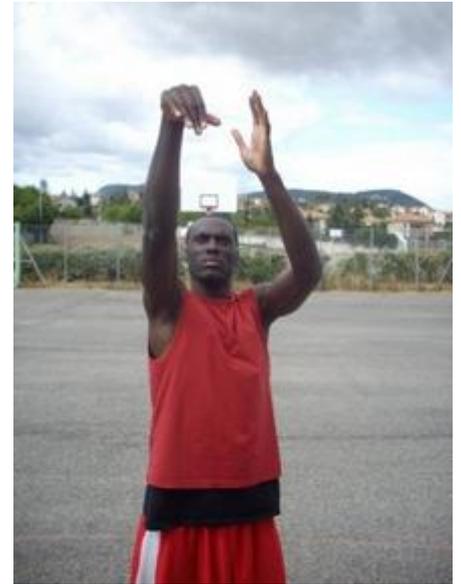
Mettons nous en situation: comme nous l'avons fait précédemment dans la position de base, chaque joueur, avec une largueur d'appui correcte (évoquée ci-dessus), rétracte ses orteils à l'intérieur des chaussures, fléchi ses jambes et essaye de pencher vers l'avant jusqu'au déséquilibre. Il est faut alors essayer de rester sur ce point de rupture, qui permet au joueur de sentir le poids du corps et également de mettre en tension la chaîne musculaire des membres inférieurs.

2. La mécanique du tir.

- Le haut de corps.

Une certaine coordination entre les différentes poussées est nécessaire. En effet, dans l'action de tir, les bras ainsi que les jambes effectuent une action afin de donner de la force à l'ensemble du mouvement. Les jambes se tendent dans la verticalité et dans le saut, alors que les bras proposent une action différente, différente des jambes, mais différente également entre eux. Un bras propulse le ballon dans la hauteur, et l'autre équilibre le corps et le mouvement, et accompagne le bras de tir.

Les actions des deux doivent être effectuées en même temps afin de proposer une continuité très importante dans la gestuelle. Une gestuelle « saccadée » est inefficace.



TRICEPS

- La montée de la balle.

L'étape suivante, après la position « armé », est la montée de la balle, sur la

« Plateforme » de tir.



Afin de déclencher un tir, qui est une action de propulsion et non de poussée, nous devons mettre en tension le groupe musculaire du triceps, antagoniste du biceps, placé à l'arrière du bras. C'est ce muscle qui permet de tendre le bras.

Lorsque nous montons le ballon au dessus de la tête (juste au dessus du front), le coude va passer devant, et va être amené à « pointer » le cercle. Cette action de « montée » de bras ou de balle est accompagnée de la poussée progressive des jambes. Celles-ci ne doivent pas être complètement tendues tant que l'action de bras est en cours, sinon cela annulerait le mouvement de poussée, sensé amener la force nécessaire.

Beaucoup d'enfants (encore plus chez les filles) pensent ne pas avoir la force nécessaire pour prendre un tir avec une gestuelle de qualité, c'est-à-dire après avoir monté le ballon sur la tête (certains coachs disent « passer sous la balle » car avec la progression du joueur vers l'avant, elle « rentre » dans la balle et passe dessous). En effet, si les mouvements des membres inférieurs et supérieurs effectuent des actions dé coordonnées, la force sera compensée par les bras.

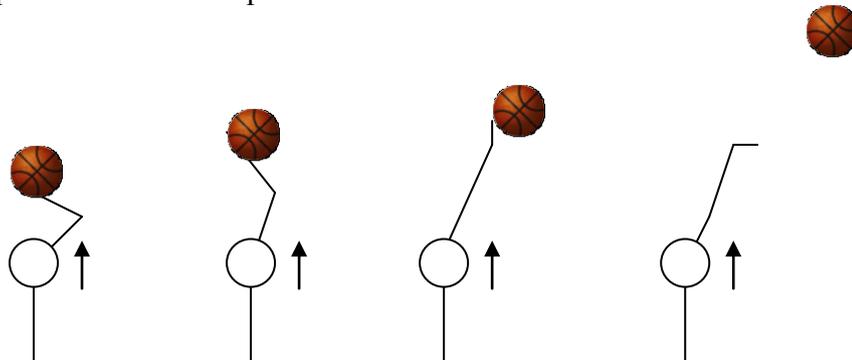
Lors de ce travail des bras, le regard est toujours fixé sur la cible et les mains sont placées de la même sorte que pour la position de triple menace, ou position de fixation.

Une fois que cette action est effectuée, que nous sommes passés sous la balle, ou que le ballon est monté au dessus du front, il reste le travail de propulsion.

- **La propulsion**

Le joueur va chercher à envoyer le ballon vers la cible. Nous en parlerons par la suite, mais cela n'est pas la bonne solution. Une volonté de faire monter le coude à la verticale est nécessaire afin de donner de la trajectoire au ballon. Pour le mini basket, nous vous amenons un outil pédagogique supplémentaire pour améliorer les performances sur la trajectoire dite « en cloche » :

Nous demandons à l'enfant d'imaginer qu'un de ses héros préféré de dessins animés, un ami, ou sa peluche, est confortablement assis sur le haut de la planche, et qu'il doit essayer de lui faire une passe. Vous pourrez alors vous apercevoir que la trajectoire n'est plus la même, et surtout que l'enfant ne vise plus le cercle.



Le poignet, et l'articulation du coude sont des éléments clés dans la gestuelle de tir. Une fois que le ballon est fixé sur la plateforme de tir, l'épaule ne travaille pas, ou très peu. Le coude va permettre la propulsion de la balle, le poignet va fouetter le ballon.

Le coude, et le poignet pourraient être comparés à un axe de catapulte.

Lors de l'extension complète du bras, il est important de le garder en direction de la cible, avec un coude au dessus des yeux et au niveau du front, afin d'éviter d'avoir un tir trop plat (Voir schéma page suivante). Le travail de poignet reste également important où le « coup de fouet » doit donner la rotation au ballon. Cela permet d'amortir le choc du ballon sur la cible, facilité l'évolution du ballon dans l'air, et permet un vrai maintien de la direction.



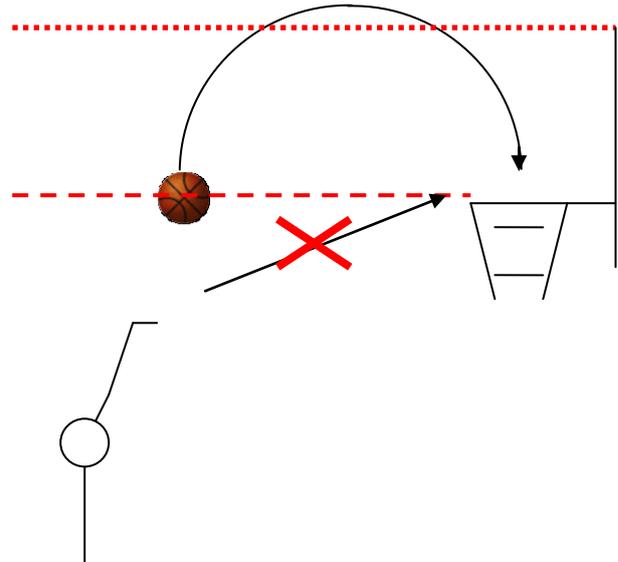
Lors de cette prise de photo, notre basketteur a tendance à partir en arrière.

Il est primordial de garder une vraie dynamique dans les épaules, et d'envoyer celles-ci au dessus des appuis.

Cela permet à l'ensemble du corps d'accompagner la gestuelle du tir afin d'obtenir plus de force.

En revanche, son travail et son angle de bras sont bons, avec un coude au dessus du regard, et un poignet convenablement cassé.

Vous pouvez observer le travail de trajectoire nécessaire pour obtenir un bon : le ballon, au sommet de sa trajectoire doit passer au dessus de la tranche supérieure de la planche, à petite, comme à longue distance.



Dans tous les sports d'adresse, nous avons un point à toucher, une cible à atteindre. Le basket ball n'échappe pas à ce principe, mais cela reste plus compliqué que la visée du tir à l'arc ou du tir à la carabine.

En effet, lors de l'apprentissage de la trajectoire de tir, nous parlons de tir « en cloche ». Il est important que le ballon passe bien au dessus du niveau du cercle afin d'avoir un angle de pénétration plus important.

Nous en avons parlé précédemment, mais les enfants qui évoluent dans les catégories de mini basket, ont tendance à viser la cible ou le devant du cercle. Ils ne font que retransmettre ce qui leur a été amené.

Chez les catégories de jeunes, il faut amener les enfants à visualiser, à imaginer le ballon qui pénètre dans le cercle, à imaginer la trajectoire haute du ballon. Cet outil cérébral influe énormément sur la trajectoire.

Nous avons abordé un maximum de points techniques, nous allons maintenant rentrer dans un domaine tout aussi important que le travail du haut du corps : **les appuis et la rythmique de tir.**

3. LES APPUIS MAIS QUELS APPUIS ??

Si la connaissance était suffisante chez nous tous, alors chaque situation devrait avoir ses appuis adaptés.

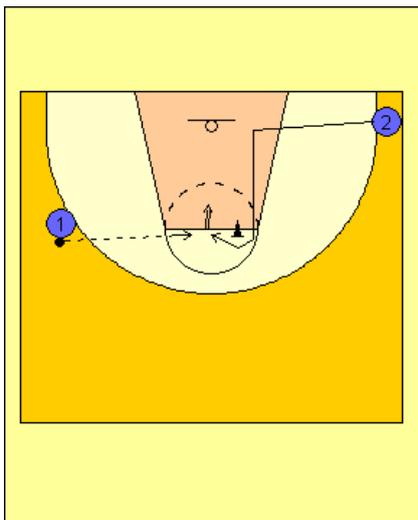
Les appuis simultanés et alternatifs.

Certains coachs pensent que la rythmique à plus d'importance que la qualité de la gestuelle. Les deux sont indissociables, et afin de développer une adresse fiable, le joueur doit maîtriser les deux éléments « clés ». mais c'est la qualité d'appuis et d'enchaînement qui apporte cet élément qu'est la rythmique.

1. les appuis simultanés

Le « catch and shoot » –attraper shooter- doit être mis en avant dans les fondamentaux offensifs des jeunes. On remarque chez les enfants, lors de la compétition des joueurs qui hésitent ou qui prennent le temps de s'appliquer à tirer. Plus ils vont grandir, moins ils auront de temps pour shooter

Un exercice qui peut être mis en place pour travailler sur ce genre de fondamentaux :



- 1 a le ballon à 45°, à l'opposé de 2.
- 2 rentre dans la zone, marque un temps d'arrêt, demande la balle et flashe au poste haut.
- 1 passe à 2
- Réception dans le saut, shoot.

L'élément important est la réception dans le saut. Le joueur doit capter la balle sans un appui en contact avec le sol. On parle d'appui rasant.

Il y a 2 avantages à ce type de réception :

1. Réception au sol sur appuis simultanés donc choix du pied de pivot si volonté de départ.
2. Le moment entre le capter de balle et la pose d'appuis permet de monter le ballon sur la plate forme de tir (passer sous la balle, ou monter le ballon.)

La prise d'information, la lecture de jeu se fait dans la course avant la réception permettant de sélectionner ou non le tir.

Lors de ce travail de « catch and shoot », les épaules du shooteur sont face à la cible. C'est primordial pour travailler sur une rythmique fiable mais surtout adaptée. Pour développer une vraie explosivité et un rythme soutenu, les talons ne touchent pas le sol lors de la pose d'appuis simultanés.



2. les appuis alternatifs

Il existe des situations où le joueur prend l'option du tir, sans pour autant être totalement orienté vers le panier.

On utilisera des appuis alternatifs qui, lors de la pose du premier pied, nous permettrons de « freiner » et de tourner le reste du corps face au panier. Le second pied amène l'explosivité verticale.



Le premier appui permet de rentrer dans le sol, tout en descendant le centre de gravité, avec une jambe tendue. Ce travail amène stabilité, équilibre, et arrêt de la progression vers l'avant.

Le second appui quant à lui, vient se poser parallèlement au premier, avec une largeur d'appuis correspondante à la largeur des hanches. Il travaille uniquement sur le devant du pied, ce qui permet de développer une explosivité verticale, pour le travail de tir en suspension.

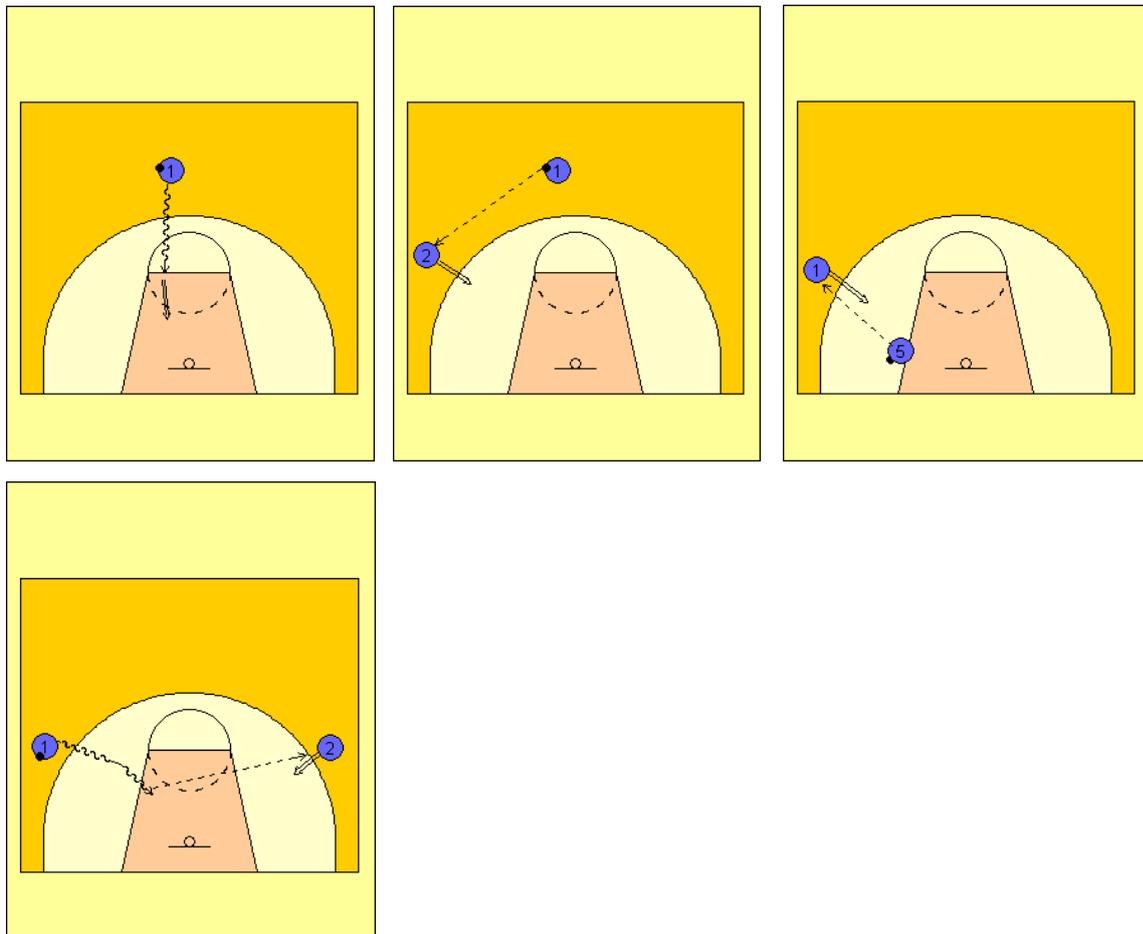
Le moment entre la pose du premier et la pose du second appui correspond au passage sous la balle.

Tout le temps du travail d'appui, et même légèrement avant, le regard est « accroché » à la cible.

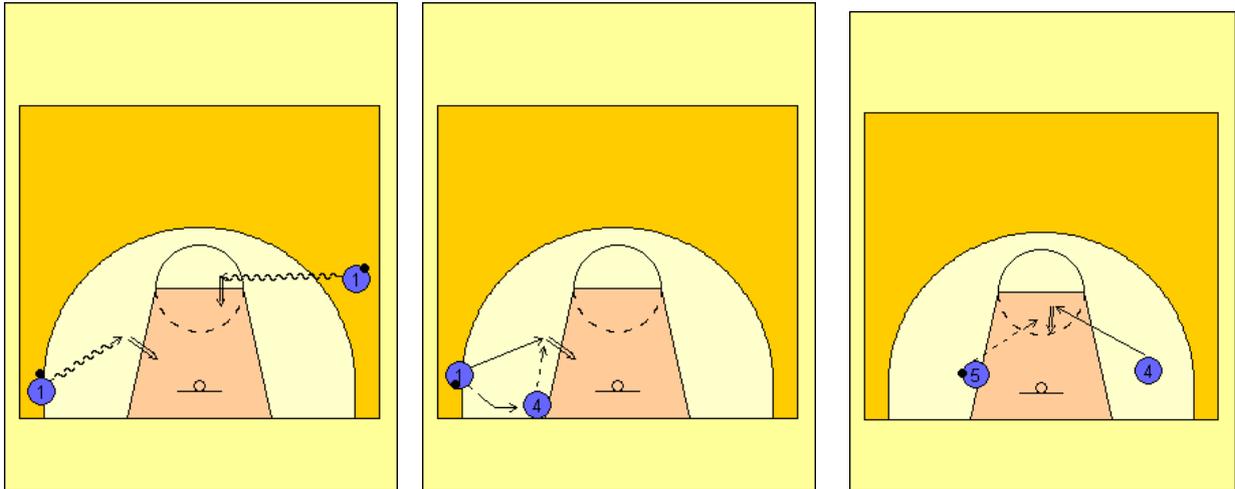
Récapitulatif du travail d'appuis :

- Face à la cible au moment de la réception, appuis simultanés
- Le panier est sur le côté du corps, appuis alternatifs.
- Appuis simultanés n'utilisent que le devant du pied
- Appuis alternatifs attaquent le sol avec le talon, jambe tendu pour le premier appui, et le second appui amène l'explosivité avec un travail sur le devant du pied.

Exemple de situation pour appuis simultanés



Exemples de situations pour des appuis alternatifs :

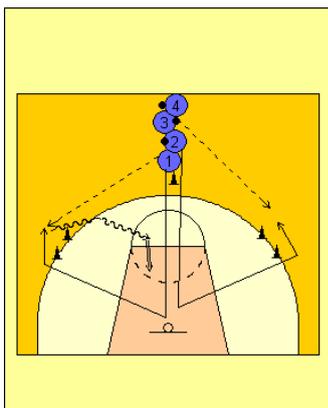


J'espère vous avoir apporté quelques précisions et quelques éléments pour travailler avec vos jeunes, car cela reste le but de tous ces papiers techniques sur les fondamentaux. Tous ces éléments retranscrits dans le document sont tirés des interventions techniques des plus grands entraîneurs et formateurs de jeunes. (Bergaud, Jardel, Labouize, Vernerey, Chicane,... Et bien d'autres)

Formez vous, échangez avec votre entourage, posez des questions soyez curieux. C'est ces moments là, souvent les plus porteurs, les plus riches...

Ayez la « coach attitude » !!!

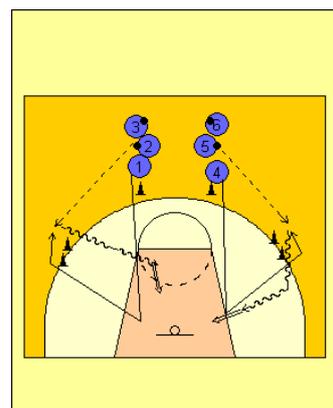
Voici quelques exercices de tirs. A vous d'y inclure les contenus dont vous avez besoin.



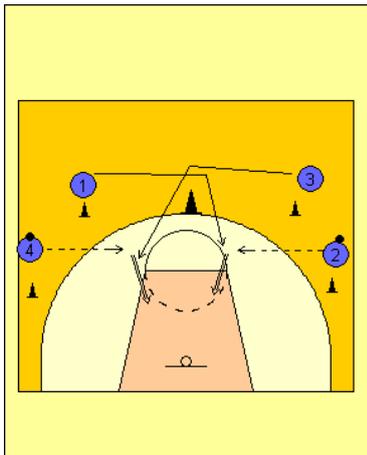
La fontaine :

Exercice en continue, le joueur sans ballon descend sous le panier, et sort à l'extérieur à 45°. Réception dans le saut, départ croisé et tir à mi distance (ou tir en course en fonction des besoins).

Double fontaine : même principe avec 2 colonnes.



« Catch and shoot »

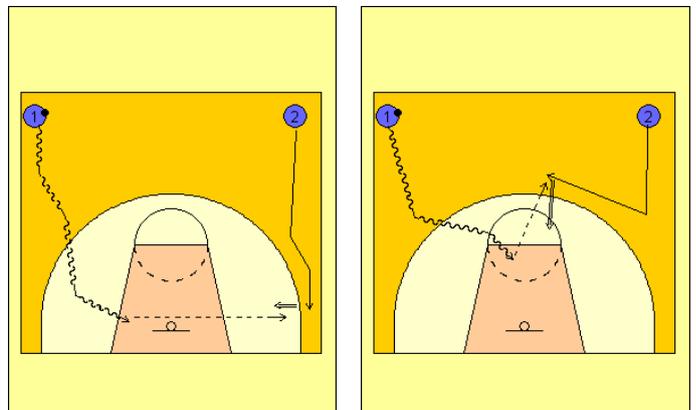


Le numéro des joueurs indique la rotation de l'exercice.

Les passes sont des passes à terre, les arrêts sont simultanés.

Ouverture d'angle de passe à l'opposé.

Le joueur porteur de balle attaque à 45 degrés
Changement de rythme, attaque ligne de fond,
passe au joueur ligne de fond opposé.



Tirs à angle Zéro

Après sa passe, le joueur coupe, et effectue
Le même travail à l'opposé avec le joueur suivant.

