

Apprentissage et Perfectionnement du Tir

Vincent Moirin, BEES 1, ATD

Le constat est simple à faire : nos enfants ne sont pas adroits au tir. Il suffit de se rendre sur les terrains pour voir nos poussins et nos benjamins bien trop déficients dans cet aspect du jeu pourtant primordial. Le basket est d'abord un jeu d'adresse, ne l'oublions pas.

Si on cherche à être un peu plus précis, on peut tirer deux constats :

1-la gestuelle de tir de nos jeunes joueurs est très médiocre.

2-Ils ont beaucoup de mal à faire le bon choix parmi leur gamme de tir.

C'est-à-dire que l'entraînement spécifique au tir n'est pas assez rigoureux et qu'il n'est pas non plus suffisamment construit autour de situations de jeu.

Enfin, avant de rentrer dans le vif du sujet, j'aimerais reprendre ce que nous disait Jean Michel Sénégal, lors de son intervention à Bourges :

«Si nos joueurs n'arrivent pas à faire quelque chose, il y a deux explications possibles : Ce n'est pas de leur niveau ou bien nous ne sommes pas capables, en tant qu'entraîneur, de les perfectionner».

LE TIR EN SUSPENSION

1- L'APPRENTISSAGE DU TIR

Poussin est une bonne catégorie pour enseigner la gestuelle car on bénéficie d'un panier bas et d'un petit ballon.

Dès cette catégorie, il faut privilégier le tir en suspension (Jump shoot) parce que le plus important, à mon sens, c'est :

Le rythme et l'équilibre.

Chez les débutants, il faudra insister sur le saut simultané, l'équilibre puis la position des bras. Mais en priorité c'est le rythme de tir qui est déterminant. Il faudra surtout travailler sur la quantité de tirs effectués.

Consignes : Effectuer un petit saut sur les deux pieds et rebondir le plus vite possible sans avancer.

Consignes : Les mains sous le ballon, les coudes serrés, pousser le ballon vers le haut.

L'objectif est d'empêcher l'enfant de tirer avec les deux mains. Au fur et à mesure, on insistera sur le fait de pousser avec une seule main.

Il faut lui faire comprendre rapidement que la cible se situe vers le haut et vers l'avant et que le mouvement de ses bras doit aller dans cette direction.

«Rythme et équilibre»

Lorsque l'on va rentrer dans une volonté de perfectionnement du tir, on s'apercevra que de très nombreux facteurs peuvent influencer la réussite. C'est pourquoi il ne faut pas négliger d'enseigner le tir sous diverses

formes : la qualité de la gestuelle en travaillant de façon analytique, la quantité de tirs effectués, la présence ou l'absence d'opposition, la compétition.

Les éléments déterminants du tir :

- 1-le rythme
- 2-l'équilibre
- 3-la rotation de l'épaule
- 4-la finition du tir

Ensuite

- 5-les appuis
- 6-l'alignement des segments

Le rythme

C'est l'élément déterminant. L'enfant n'a pas nécessairement la force pour effectuer un tir à plusieurs mètres lorsqu'il est arrêté. La vitesse qu'il va prendre pourra compenser sans problème cette faiblesse. D'autre part, il est essentiel de faire ressentir la plus tôt possible la coordination motrice nécessaire pour le tir.

C'est pour cela qu'il faut tout de suite commencer l'apprentissage du tir par le tir en suspension.

Le joueur doit être capable d'enchaîner prise et d'appuis et tir en continuité.

Consigne : mettre ses muscles en tension

Consigne : rebondir le plus vite possible

L'arrêt simultané est à privilégier.

L'ÉQUILIBRE

Attention, si l'enfant prend de la vitesse mais ne la contrôle pas, il va toujours finir son tir en avançant et perdra toute précision. Il faut donc veiller à l'équilibre.

Consigne : retomber dans ses appuis.

Ce qu'il faut garder à l'esprit c'est qu'on ne demandera pas toute sa vie au joueur d'utiliser ces appuis et ce saut mais c'est important dans son apprentissage afin d'être capable d'utiliser et de coordonner toute sa puissance.

LA ROTATION DE L'ÉPAULE

En fait, anatomiquement, il s'agit de l'antépulsion de l'épaule. Les puristes l'auront corrigé d'eux-mêmes et les autres se contenteront de la rotation !

Beaucoup de déséquilibres, de mauvais mouvements s'expliquent par l'absence de rotation de l'épaule. Le ballon est trop collé au corps et le geste est plus proche du lancer d'un caillou.

Souvent aussi, lorsque le mouvement part trop de l'épaule, la poussée n'est plus due aux jambes mais faite par le bras et le dos. Elle amène aussi une rotation du tronc qui déforme le tir.

Consigne : dégager son coude du corps, l'avancer.

Consigne : amplitude du geste.

Consigne : travailler la souplesse de l'articulation tout en gardant immobile l'ensemble bras-avant bras. (respect des 90°).

Consigne : le ballon doit monter au dessus de la tête, permettant de viser sous la balle.

LA FINITION DU TIR

Le ballon, une fois au dessus de la tête, il faut déplier le bras et monter le coude pour propulser le ballon.

Consigne : geste du lancer de fléchettes.

Consigne : souplesse du poignet

Consigne : faire rouler le ballon sur le bout des doigts.

Consigne : finir le tir en maintenant le bras en direction du cercle (le fameux « doigts dans le cercle »)

LES APPUIS

Les appuis doivent être alignés vers la cible.

A privilégier, l'arrêt simultané car le plus important est la coordination de toute la chaîne musculaire.

Consigne : effectuer l'arrêt avec un petit saut glissé.

Consigne : flexion des genoux faible mais contraction musculaire.

Consigne : les deux appuis vers la cible

Il existe d'autres types d'appuis :

Arrêt alternatif :

On rentre là dans le perfectionnement. L'arrêt alternatif est surtout utile lorsqu'il y a un changement de direction avant d'enchaîner le tir (cas typique : sortie d'écran). Pour autant, si un joueur en perfectionnement se sent plus à l'aise avec ces appuis, il n'est pas indispensable de les lui faire changer.

Consigne : planter le talon pour pivoter

Arrêt décalé :

Là encore on est dans du perfectionnement.

La jambe gauche pour un droitier (inversement pour un gaucher) est posée la première puis le second appui est posé avec la réception de la balle. Le pied tireur doit se situer très légèrement en avant de l'autre (cf. lancer franc) et la pause de cet appui doit coïncider avec le saut.

Au niveau des consignes, on se rapproche de celles données pour un arrêt simultané à savoir vitesse de pied.

ALIGNEMENT DES SEGMENTS

Le pied, genou, coude et main tireuse doivent être alignés.

Malgré tout, ce n'est pas déterminant. Si le geste est correctement fini, et si on replace les doigts sur le ballon, alors le coude se réalignera de lui-même.

Par contre cette consigne peut servir à corriger certains défauts.

2- L'ENSEIGNEMENT ANALYTIQUE DU TIR

Travail par 2 avec 1 ballon

Démarche : on inverse le processus de tir et on commence par la fin pour revenir ensuite vers le début du tir.

EXERCICE 1 : main tireuse au dessus de la tête, recevoir le ballon et enchaîner le tir.

Objectifs : trouver la position finale de la balle avant le tir et travailler la finition.

Consignes : bien préparer les doigts, geste du lancer de fléchettes, finition vers le cercle et poignet relâché.

Moyens : travailler près du cercle et panier baissé si trop de difficultés.

EXERCICE 2 : idem au 1 avec rotation de l'épaule en sus.

Objectifs : travailler la continuité montée de la balle et tir.

Consignes : dégager le coude du corps, ne bouger que l'épaule, coordonner montée et flexion

Consigne : enchaîner le tir dès que la balle est au dessus de la tête.

EXERCICE 3 : idem au 2 mais lancer du ballon ou dribble avant.

Objectifs : travailler le capter de la balle et le

rythme de tir

Consignes : préparer ses mains, être face au panier, arrêt simultané.

3- PERFECTIONNEMENT

Deux possibilités travail quantitatif ou qualitatif. Il faut alterner les deux tout en ayant à l'esprit qu'il vaut mieux faire répéter un geste correct ou en cours d'acquisition qu'un mauvais geste.

Les lancer-francs sont aussi un bon moyen de travailler sa gestuelle.

TRAVAIL QUANTITATIF

Chez les plus jeunes, il faut souvent travailler sur la quantité de tirs effectués pour que les joueurs puissent s'approprier des sensations qui leur sont propres.

Là encore on va trouver deux grandes catégories d'exercice :

Avec opposition

Dans le cas de tirs en suspension celle-ci doit être modérée.

Avec compétition

Mettre des contrats, des défis à deux joueurs ou plus.

Il faut mettre de l'intérêt à l'exercice et obliger le joueur à jouer avec une pression.

Pour continuer à avancer dans le perfectionnement, on peut envisager d'autres aspects :

Une notion importante à développer ensuite est l'équilibre du tireur.

Pour prendre un bon tir, on doit être capable d'être bien équilibré, ou de trouver un équilibre fugace dans un saut.

En perfectionnement, il peut donc être intéressant de travailler des situations où on met le joueur en déséquilibre et l'obliger à retrouver son équilibre.

Travailler des enchaînements d'action.

Un tir ne vient jamais de façon artificielle. Il est nécessairement la conséquence d'un ou plusieurs dribbles ou d'une passe.

Il faut donc créer des situations variées où le joueur enchaîne passe et tir, dribble et tir, déplacement en avant et tir, déplacement latéral et tir, plusieurs dribbles variés et tir...

On peut également combiner enchaînement d'action et pression défensive (joueur en retard qui vient contrer).

LE TIR EN COURSE

Le tir en course est globalement mieux traité dans les clubs. C'est pourquoi je ne m'y consacre pas trop.

Là encore, la notion la plus importante est le rythme de tir.

A partir du moment où il rentre dans la zone à deux points, le joueur doit mettre du rythme pour enchaîner son action de tir. Il n'y a rien de pire qu'un joueur qui ralentit avant de tirer.

Pré-requis : capter du ballon. Sans lui, il est trop difficile d'enchaîner un bon tir. Il faut donc beaucoup travailler les captures de balle chez les débutants.

Consigne : dernier dribble plus fort afin de bien attraper la balle, la faire monter au niveau de l'épaule et donner du rythme au joueur.

Consigne : Accélérer dans la zone à trois points.

Consigne : demander au joueur d'aller accrocher le cercle avec les doigts, d'aller le plus haut possible. (baisser le cercle au maximum)

1- APPRENTISSAGE :

Un travail analytique est indispensable pour connaître les enchaînements d'appuis.

Pour autant, il ne faut pas y passer trop de temps de suite. Il vaut mieux ensuite privilégier des exercices de mise en pratique, des jeux.

Il s'entend qu'on doit passer au moins autant de temps à enseigner le tir main droite que celui main gauche.

Il est également nécessaire d'insister autant sur l'apprentissage du lay-up que du powershoot (en match lequel un joueur sera t'il le plus à même d'utiliser ?).

2 - PERFECTIONNEMENT :

Des tirs en course, il en existe plusieurs : Lay-up, Powershoot, Lay-back, Tir crochet.

Ils se combinent avec plusieurs types d'appuis : Double pas, Appui simple, Appuis décalés, Cloche pied, Arrêt simultané et simple appui.

Avec des longueurs d'appuis différentes : Court-long, long court

Avec divers lâchers : Main gauche, Main droite

Et divers angles
De face, A 45°, A 0°

Les exercices de tir en course doivent essayer de balayer l'ensemble de ces possibilités.

Ils doivent surtout permettre au joueur de choisir quel tir utiliser d'où la nécessité d'exercices avec défenseur. Car c'est ce dernier qui doit déterminer quel type de tir, d'appuis... le joueur va devoir utiliser.

EXERCICES DIRIGÉS : avec défenseur en retard.
Varier la distance, l'angle.

EXERCICE LIBRE : 1c1

En conclusion, il est important de travailler à chaque entraînement le tir, sous ses diverses formes. Plus que toute autre chose, il faut savoir faire preuve de patience. Un tir stable est quelque chose de long à construire. Il faut revenir souvent sur les mêmes consignes, ne pas s'étonner de les répéter encore et encore et ne pas s'agacer de ne pas les voir bien appliquées immédiatement.