

L'APPRENTISSAGE ET LE PERFECTIONNEMENT DES TIRS EN COURSE

INTERVENTION TECHNIQUE

SAINT DIZIER – 6 AVRIL 2009

INTRODUCTION

Savoir tirer au Basket-Ball se traduit par la notion d'adresse et la mise en place de 2 éléments favorisant ce niveau d'exigence :

- Le tir extérieur
- Le tir en course

Considéré à juste titre plus facile d'exécution que le tir extérieur, il n'en demeure pas moins que son enseignement doit être rigoureux et comprend des paramètres facilitants ou limitants que chaque entraîneur doit analyser et travailler en fonction des évolutions de ses joueurs.

Le tir en course est l'habileté technique devant être maîtrisé en catégorie benjamin(e)s, le critère de réussite à 1c0 doit être de 100% avec pleine vitesse (difficulté récurrente chez les jeunes qui commencent aujourd'hui à diminuer). Son association à des conditions environnementales tirées de situations de jeu doivent permettre de perfectionner son approche et son expression à haut niveau (intégration des facteurs de contacts, de vitesse, d'opposition, de pression, de fatigue...)

Sur quels critères doit-on se concentrer dans l'apprentissage du tir en course ? Comment le valoriser ? A travers quelles actions de jeu peut-on le perfectionner ? Quelles conditions pouvons-nous mettre en place pour habituer le joueur à marquer en toutes circonstances ?

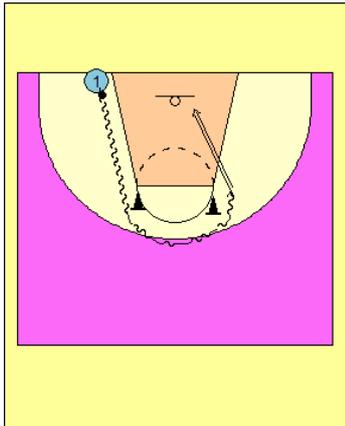
Plan :

1. L'apprentissage du tir en course
 - a. La gestion dans le dribble
 - b. La gestion dans les attrapés
 - c. L'organisation en tout terrain
2. Le perfectionnement du tir en course
 - a. L'approche des contacts
 - b. Le perfectionnement sur jeu rapide
 - c. La prise en compte de la fatigue et de la concentration

1. L'apprentissage du tir en course

- a. La gestion dans le dribble

Il est préférable d'utiliser et d'enseigner le tir en course en lay-up, ce tir étant le plus efficace à haut niveau, permettant un très bon compromis dans la gestion vitesse-lâcher de ballon associée à la recherche de verticalité. Le tir en course « main sur la balle » peut aussi s'enseigner lorsqu'on arrive trop près du cercle. Les lâchers de balle doivent se faire de préférence à 45° pour faciliter les prises d'angles et l'utilisation de la planche (on parlera ici d'angle d'attaque) pour aller vers des situations de face où les notions de dextérité et des prises de repères sont beaucoup plus importantes à effectuer.



Tir en course et prise d'appuis

Objectifs : Développer la prise d'appuis avant un tir en « double pas »
Un ballon par joueurs (3 par panneaux)

Consignes pédagogiques :

- Effectuer un départ croisé
- Dribbler et contourner les plots en levant sa tête
- Réaliser un tir en course en prenant un appel derrière le dernier plot

Consignes techniques :

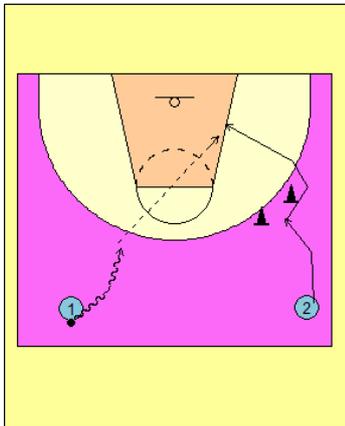
- Effectuer un appui long et un appui court (modifiable par la suite) : recherche de verticalité
- Protéger sa balle sur le 1^{er} appui
- Tirer les coudes
- Présenter sa balle main ouverte vers le ciel (pour lâcher la balle vers la planche)

Evolution : Concours à mettre en place avec un ballon pour 3 joueurs

Il est fondamental d'inculquer la notion de **MARQUER** en toutes circonstances. Une modification reste possible dans les gestes techniques que l'on peut proposer si le lay-up est maîtrisé.

Cet exercice peut se construire au préalable en faisant travailler les joueurs sur leurs préparations des mains et enchaînement attraper-poser les appuis (cas de figure où un joueur effectue un lancer rétroactif, récupère la balle avec un sursaut au préalable et enchaîne son tir en course).

b. La gestion dans les attrapés



Tir en course après une relation de passe

Objectifs : Développer l'attraper et l'enchaînement d'un tir en course
Un ballon pour 2 joueurs

Consignes pédagogiques :

- A1 part en dribbles sur espace 2^{ème} arrière
- A2 : part en course et s'arrête face aux plots en étant fléchi (peut toucher les plots)
- Relation de passe A1>A2 avant qu'A2 ne pénètre dans la zone restrictive

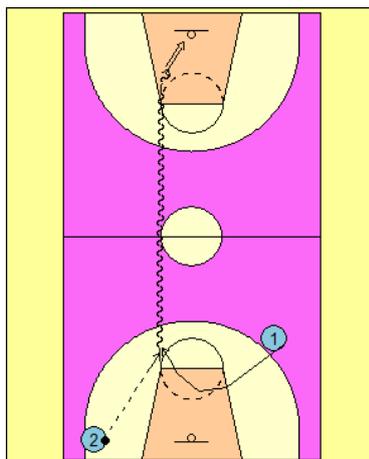
Consignes techniques :

- Après l'arrêt, accélérer et appeler la balle à 2 mains
- Attraper et faire un sursaut dans la passe (règle du marcher)
- Conserver la balle au niveau des épaules pour protéger et armer vite son tir (importance de la qualité de passe d'A1)
- Aller déposer la balle dans le cercle (recherche de verticalité)

Evolution : Varier les angles d'attaque pour développer les espaces de tirs

L'entraîneur doit donner des repères d'espaces larges pour travailler la puissance de passe, fondamentale pour « étirer » les espaces de jeu et favoriser les prises de balle des joueurs avant un tir (s'habituer à la vitesse, préparer ses mains et rentrer dans un rythme de tir). Cet exercice pourra se perfectionner en demandant à A2 de ne pas s'arrêter et conserver sa vitesse de course. Le timing de passe entre A1 et A2 doit être recherché pour comprendre les notions d'espaces de passe à privilégiés (devant le joueur dans ce cas de figure) et d'espaces de jeu (donner la balle avant l'entrée dans la raquette, la passe à terre dans le back door étant préférable).

c. L'organisation en tout terrain



Tir en course sur tout terrain

Objectifs : Améliorer les courses et gestion des lâchers avec de la vitesse
Un ballon pour 2 joueurs

Consignes pédagogiques :

- **A1 :** Effectuer une course en curl et attaquer la balle
- **A2 :** Faire une passe dans l'espace avant
- **A1 :** Marquer un lay-up après trois dribbles max
- **A2 :** Récupérer la balle au rebond

Consignes techniques :

- Réaliser des dribbles de contre attaque (2 appuis, une foulée)
- Lever sa tête lors de la prise de vitesse
- Faire un appui long et un appui court pour amener de la verticalité dans le lâcher

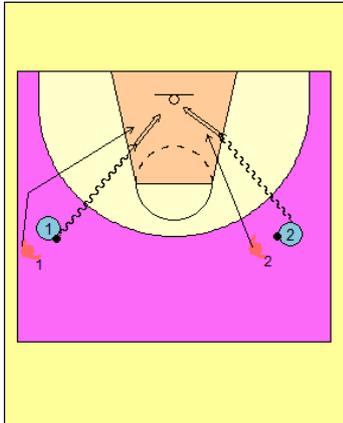
Evolutions :

- **A2 :** Courir dans le couloir de jeu extérieur et redoubler la passe
- **A2 :** Revenir en défense pour mettre de la pression sur A1 dans ses dribbles et son tir

Cette situation doit vite (dans l'apprentissage) se mettre en place car c'est dans la qualité et la vitesse d'exécution que l'on peut faire progresser ses joueurs. Même avec un certain « déchet technique », il faut amener cette difficulté et ce ressenti sur tout terrain qui est fondamental dans la gestion du rythme d'un match et dans l'approche énergétique.

2. Le perfectionnement du tir en course

a. L'approche des contacts



Tir en course avec contacts

Objectifs : Se déplacer en maintenant des contacts sur les dribbles et prise d'appuis

Un ballon pour 2 joueurs

Consignes pédagogiques :

- **A1 :** Effectuer un ou deux dribbles pour aller au tir en course (départ avec dribbles sur place)
- **D1 :** Revenir en défense en gênant les dribbles d'A1 et sa tenue de balle sur la prise d'appuis. D1 est au contact d'A1 au départ

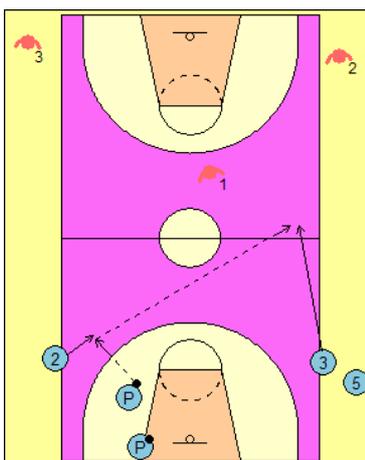
Consignes techniques :

- Changer de rythme sur le 1^{er} dribble
- Préparer ses appuis sur ce dribble (engager fort le 1^{er} appui)
- Protéger et tenir son ballon en écartant les coudes
- S'appuyer sur le 2^{ème} sur le torse de son vis à vis

Evolutions :

- Varier les lâchers de balle (power...)
- Mettre le défenseur dans différentes situations pour provoquer des choix d'attaque
 - Défenseur en place : power
 - Défenseur coupe : appuis décalés
 - Défenseur vient sur le côté du dribble : One step

b. Le perfectionnement sur jeu rapide



Tir en course sur jeu rapide

Objectifs : Développer la capacité à scorer en surnombre offensif

Un ballon pour 3 joueurs-Shooteur reste en défense-Défenseur devient passeur

Consignes pédagogiques :

- **P :** Effectue une passe de relance pour A2, A3 prend son couloir extérieur
- **Aller marquer un tir en course (5 points par panier marqué).** Un seul tir par situation d'attaque

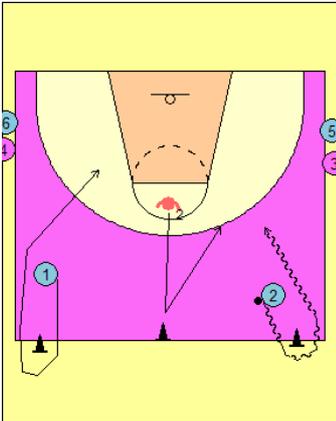
Consignes techniques :

- Relancer en prenant en compte l'alignement avec le défenseur et la pression défensive
- Amener vite la balle en zone avant en dribbles ou en passes
- Rester agressif et prendre les intervalles
- Ne pas réaliser de passe dans la zone restrictive

Evolutions :

- Varier les positions du défenseur (obliger à monter dans le rond central avant de défendre)
- Les tirs marqués avec un contact défensif sont valorisés (+2)

c. La prise en compte de la fatigue et de la concentration



Tir en course avec gestion fatigue

Objectifs : Développer la capacité à MARQUER malgré efforts répétés
Un ballon pour 6 joueurs max-Shooteur récupère la balle et relance avec un partenaire

Consignes pédagogiques :

- **A2-A1 :** Courir pour aller faire le tour de chaque plot
- **D2 :** Rentre sur le terrain et touche le plot avant de défendre
- **D2 :** Relance avec un partenaire qui rentre sur le terrain pour effectuer un 2c1

Consignes techniques :

- Etre agressif dans le dribbles
- Effectuer des courses en sprints (possibilité de mettre des consignes de temps : moins de 8s)
- Marquer sur des situations de tirs en course (+5)
- « Casser les alignements » en tant que NPB : créer une fenêtre de passe

Evolutions :

- Limiter le nombre de dribbles (2 max)
- Augmenter les distances de course en éloignant les plots
- Faire marquer des tirs en course à vide pour ceux qui ratent (en sprint avant de revenir intégrer la situation)

CONCLUSION

Les tirs en course sont des situations que l'on doit appréhender avec application pour inculquer les notions de préparation d'appuis, de rythme, de protection et de lâchers. Les deux facteurs principaux optimisant ce facteur de performance sont :

- La vitesse d'exécution (dans la préparation et la finition)
- La volonté de MARQUER dans toutes les situations

Il faut rendre ce tir le plus optimal possible car il est présent dans bon nombre de situations de jeu et conclue forcément tout un travail collectif qui s'organise au préalable.