

Le Tir au Basketball

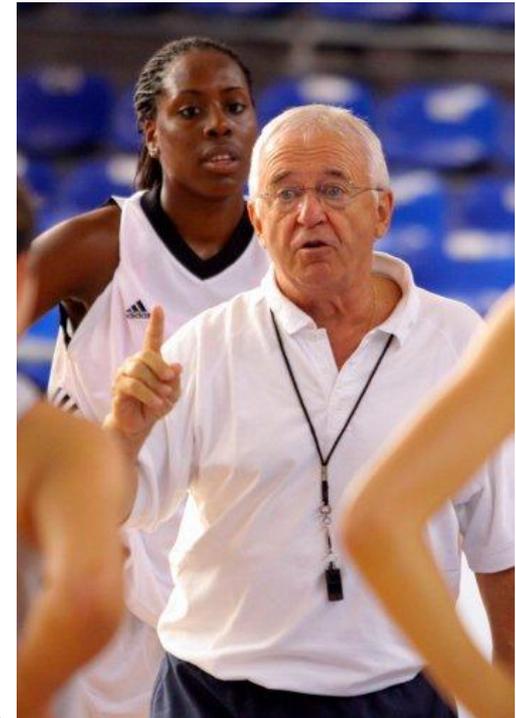
Colloque INSEP, Mai 1998

Situations de Travail



A. JARDEL

Entraîneur E.D.F Féminine



Secteur Intérieur

Travail du poste haut

A part de la ligne de fond passe à P dans l'aile

Venir recevoir le ballon au poste haut

Pivoter et tirer

Consigne :

- Orientation des appuis
- Ne pas descendre le ballon
- Feinter avant d'attaquer en dribble

Evolution :

- Placer un D pour travailler la lecture du jeu

Secteur Intérieur

Révision gamme de tir

Attaquant placé en ligne de fond, passe à P dans l'axe

Après sa passe venir se poster dos au cercle, réception et enchaîner

Feinter, pivoter, tirer

Consigne :

- Rester fléchi, garder les appuis au sol sur la feinte extérieure
- Donner de l'amplitude au mouvement de feinte
- Tenue du ballon

Evolution :

D statique pousse A lors des mouvements

Secteur Intérieur

Mouvements à partir du poste 5

Attaquant placé en ligne de fond opposé au P

Passer à P dans l'aile, et venir chercher passe

Feinter intérieur et engager extérieur avant le tir

Consigne :

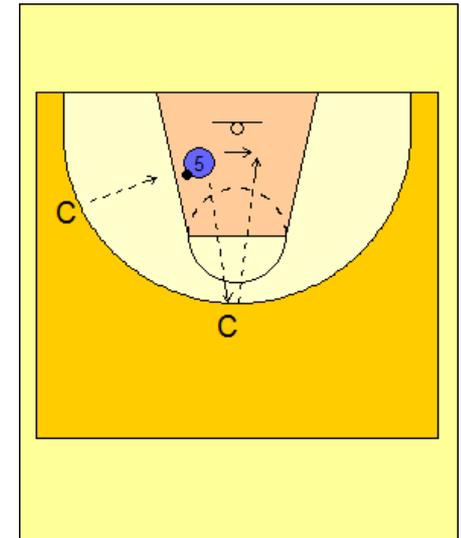
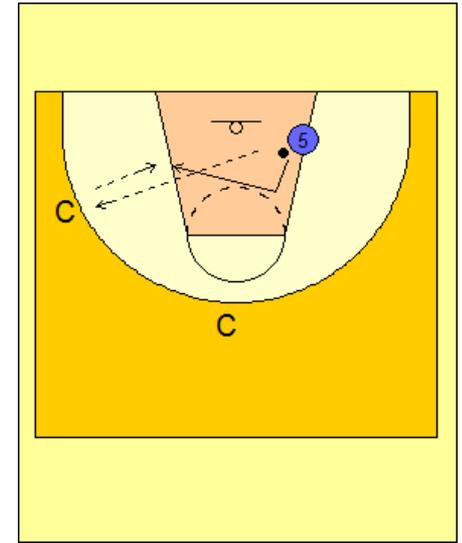
- Pivoter sur les talons
- Rester fléchi, garder les appuis au sol sur la feinte extérieure
- Donner de l'amplitude au mouvement de feinte
- Tenue du ballon

Evolution :

D statique puis vient pousser

Feinter la passe au poste 1 avant d'enchaîner

Passer au poste 1 (second P) puis s'ouvrir à la balle



Secteur Intérieur

Venir prendre position basse, côté balle

Attaquant placé en poste 2 côté à l'opposé du P

A transfert à P, descend côté faible puis vient vers le ballon

Placer un D qui conteste le déplacement sortant vers le ballon

Enchaîner les mouvements feinte et tir après réception

Consigne :

- Travail les prises de positions, notion de contact
- Lecture du défenseur lors de la feinte

Secteur Extérieur

Tir en sortie de dribble

P dans l'axe, A placé sous le cercle

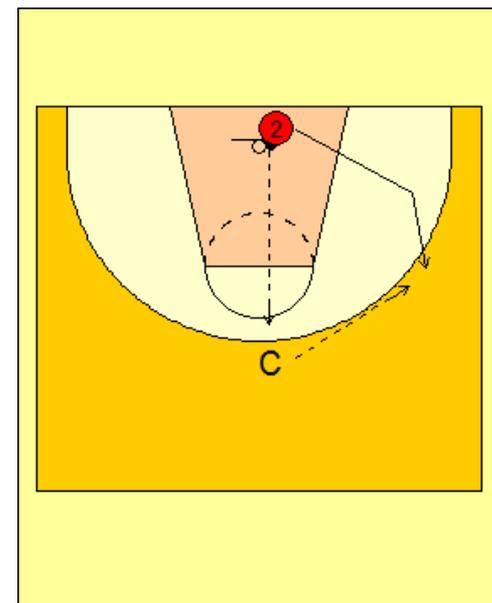
A passe à P et sort dans une aile

Réception et enchaîner :

- Tir à 45°
- Feinte de tir et départ croisé
- 1 dribble + tir
- Dribble de décalage, step back

Consigne :

- Pied tireur devant
- Rentrer dans la balle



Secteur Extérieur

Tir en sortie d'écran

2 attaquants, 1 P avec 2 ballons

1 propose écran sortant à 2 qui reçoit la balle dans l'axe

2 transfert à 1 qui tir en sortie d'écran

2 enchaîne par un main à main avec P et tir en sortie

Consigne :

- 2 rentre dans l'intention de tir avant sa passe à 1
- 1 regarde intérieur de sortir

Evolution :

Toutes les évolutions de tir et de jeu à 2 sont possibles

