

Les TIRS en COURSE



P.ORY

CTS.LORRAINE, Entraîneur EDF U18



INTRODUCTION

Tir en course main sous la balle ou derrière la balle ?

Cette politique n'a pas lieu d'être, c'est la circonstance qui impose la gestuelle.

Le rôle de l'entraîneur est de doter les joueurs d'une gamme étendue de possibilités techniques et de les conseiller sur l'utilisation en situation de jeu. Donc de recréer des situations proches du jeu à l'entraînement.

A noter que l'utilisation du tir main sous le ballon est plus courante.

Quand un joueur va tirer en courant vite il ne peut s'organiser pour tirer avec efficacité la main derrière le ballon. Courant vite il est penché vers l'avant (à la poursuite de sa balle), tirer main derrière le ballon l'oblige à être légèrement penché vers l'arrière.

Cette réorientation oblige le joueur à ralentir pour tirer avec succès, alors que tirer la main sous le ballon permet de conserver (voire d'accroître) l'accélération.

DOUBLE PAS

- ✓ Un grand pas et un petit pas d'impulsion
- ✓ Lâcher le ballon selon la situation
- ✓ Défenseur derrière :
 - Lâcher la balle devant soi
 - Main sous le ballon
- ✓ Défenseur sur le côté :
 - Lâcher la balle avec la main inverse
 - Lâcher en crochet
- ✓ Défenseur devant :
 - Lâcher haut
 - Main derrière la balle



POWER LAY UP

- ✓ Tir en puissance
- ✓ Porteur coupe la trajectoire du défenseur par un saut latéral
- ✓ Se présenter balle à l'épaule et face à la planche
- ✓ Appuis et épaules face (parallèles) à la planche
- ✓ Lâcher haut avec main forte



POWER EXTENDING

- ✓ Arrêt similaire au power lay up, mais le lâcher change
- ✓ Lâcher le ballon avec la main intérieure (la plus proche du cercle)
- ✓ La main est placée sous le ballon
- ✓ A gauche = lâcher main droite
- ✓ A droite lâcher main gauche
- ✓ Prendre de vitesse le défenseur

TIR 1 APPUI

- ✓ Lâcher le ballon sur le 1^{er} appui
- ✓ Le tir s'effectue généralement avec la main sous le ballon
- ✓ Possible de varier les formes de lâcher
- ✓ A gauche = main droite
- ✓ A droite = main gauche



LAY BACK

- ✓ Tireur passe sous le cercle
- ✓ Tir en arrière, épaules dos au cercle avec la main proche du cercle
- ✓ A gauche = main gauche
- ✓ A droite = main droite
- ✓ Durant la réalisation du tir, effectuer une rotation vers le centre du terrain
- ✓ Réorienter les appuis vers le panier opposé
- ✓ Variation des appuis :

Inverser, soit 1 petit pas puis en second un grand pas avec accélération



APPRENTISSAGE

✓ Travail sera progressif

✓ Phase 1

Apprendre le rythme des appuis et le geste en partant à l'arrêt

✓ Phase 2

Inscrire le travail de la phase 1 dans la course

L'entraîneur tenant le ballon

✓ Phase 3

Travail réalisé avec le dribble

✓ Phase 4

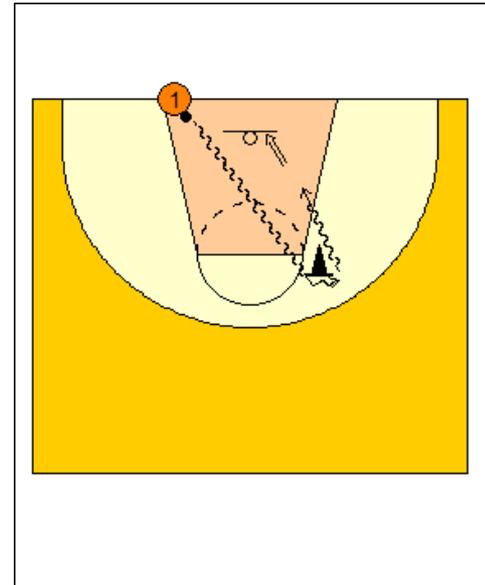
Travail réalisé avec réception du ballon en couse

✓ Situation

Départ ligne de fond et contourner le plot

S'arrêter au plot avec le pied extérieur en arrière (conserver le dribble)

Repartir avec 1 pas long, 1 pas court et tirer



PERFECTIONNEMENT

- ✓ Introduction progressive de la difficulté
- ✓ Vitesse de réalisation
- ✓ Taux de réussite
- ✓ Degré d'opposition
- ✓ Situation

Exercice de type poursuite avec toutes les variantes possibles

