

# LE TIR EXTERIEUR





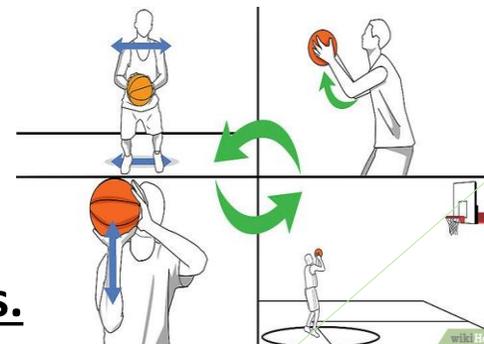
**MODE D'EMPLOI**

# **INTRODUCTION**

**Le tir est le fondement même du basketball. Sans le tir le basket n'aurait pas lieu d'être. Il est donc une arme essentielle au basketball.**

**Une mécanique propre et efficace permet d'augmenter le taux réussite au tir et participe à devenir ainsi un sniper efficace.**

# LA POSITION DE BASE ET LA VISEE



- Les appuis sont parallèles et en direction de la cible.
- L'écartement des appuis est équivalent à la largeur des épaules.
- Le pied directeur, droit pour les droitiers et inversement pour les gauchers est **légèrement devant** (talon pied avant au niveau de la pointe du pied arrière).
- Respect de la chaîne de tir : En position fléchie, **la pointe du pied avant, la pointe du genou du pied avant et la pointe du coude du bras tireur sont parfaitement alignés**. Si on trace dans l'espace une ligne droite qui part du plafond jusqu'au sol, la pointe de pied, la pointe du genou et la pointe du coude passent par cette ligne. L'épaule du pied directeur, afin d'obtenir une position stable et équilibrée, est légèrement en avant (notion de passer sous le ballon).
- L'Armé : Le ballon est niché dans la main du bras tireur, poignet fléchi devant le menton mais légèrement décollé du corps. Le coude est placé sous le ballon. Les doigts sont en direction du visage vers le haut. Le pouce ne doit pas freiner ou parasiter la progression et rotation du ballon. L'ouverture du coude du bras tireur présente un angle de 90°.
- La main faible vient sur le côté du ballon en soutien, les doigts orientés vers le haut.

# LA MECANIQUE DU TIR

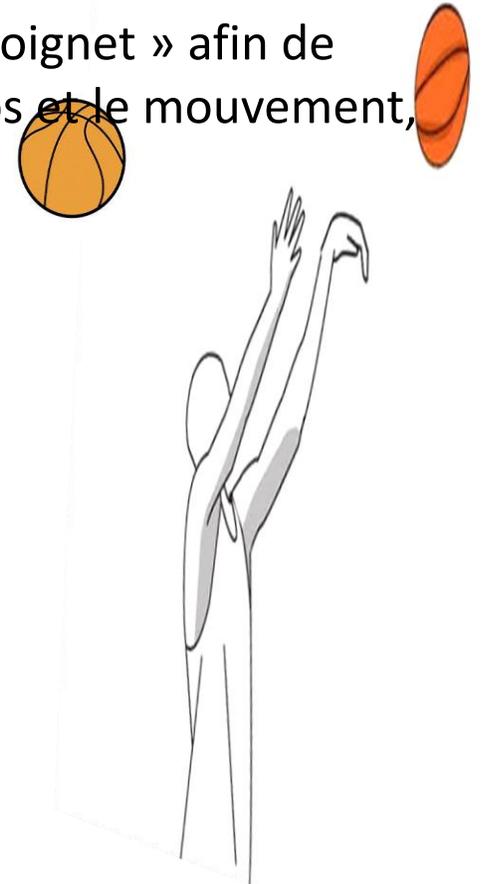
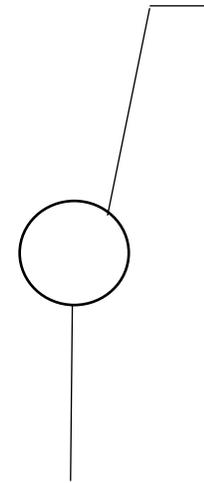
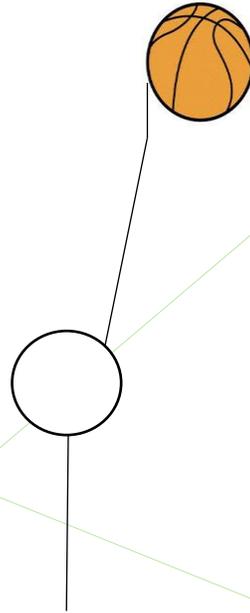
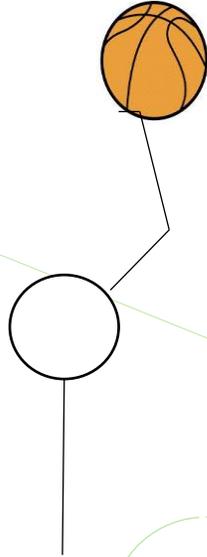
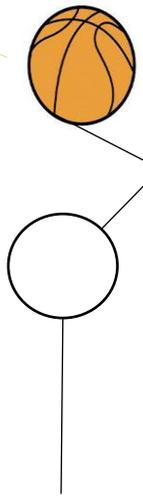
- **Le haut du corps** : la vision doit être fixée sur la cible avec le regard au-dessus du ballon. C'est capital dans la notion de prise d'information visuelle mais aussi dans la notion de vision périphérique. Plus je regarde la cible tôt, plus j'augmente mon taux de réussite !



- **Le déclenchement du tir** : Une coordination entre les différentes poussées est nécessaire dans le déclenchement du tir. En effet, dans l'action de tir, il doit s'opérer **une coordination entre le bas du corps et le haut du corps**. L'action des membres supérieurs est dans le prolongement de l'action des membres inférieurs : **Les jambes se tendent dans la verticalité et dans le saut mais ne doivent pas être complètement tendues tant que l'action des bras est en cours, sinon cela annulerait le mouvement de poussée**. Cette poussée est indispensable pour conserver de la force. Le bras tireur propulse le ballon dans la hauteur, et l'autre bras équilibre le corps et le mouvement mais accompagne aussi le bras tireur.



- **La finition du tir :** le joueur va envoyer le ballon vers la cible avec la volonté d'effectuer un tir avec une trajectoire « en cloche ». Pour réaliser cela, il est nécessaire, lorsque l'on détend son bras tireur, de monter le coude à la verticale en amenant le biceps à la joue. Une fois le bras tendu et dans la continuité, le poignet vient ensuite se fléchir « fouetter du poignet » afin de donner la rotation du ballon « backspin ». L'autre bras vient équilibrer le corps et le mouvement, et accompagne le bras tireur.



# CONCLUSION

***Il faut plusieurs années d'entraînements et beaucoup de répétitions pour maîtriser les fondamentaux du tir. Dans les catégories jeunes, il est important d'enseigner le bon gestuel avec beaucoup de rigueur et de précision.***

***Le temps consacré doit représenter un minimum de 50% du temps d'entraînement chez les U11 et U13.***



16 rue Émile Deschamps  
18000 BOURGES

☎ 02 48 24 39 31

✉ [cd18basket@gmail.com](mailto:cd18basket@gmail.com)

🌐 [www.cherbasketball.org](http://www.cherbasketball.org)

f @Basket18