

AMELIORATION DE LA VITESSE D'EXECUTION DU TIR EN COURSE

1- Définition

Renforcement de la technique de base du tir en course en visant plus particulièrement l'amélioration de la vitesse gestuelle et de course.

2- Points de repères

Transférer les acquis techniques du geste de base (à vitesse réduite) vers une exécution à vitesse optimale.

Découvrir de nouvelles sensations corporelles liées à l'augmentation de la vitesse

Quatre points de repère à prendre en compte au cours du stage

🏀* Déplacement avec ou sans ballon

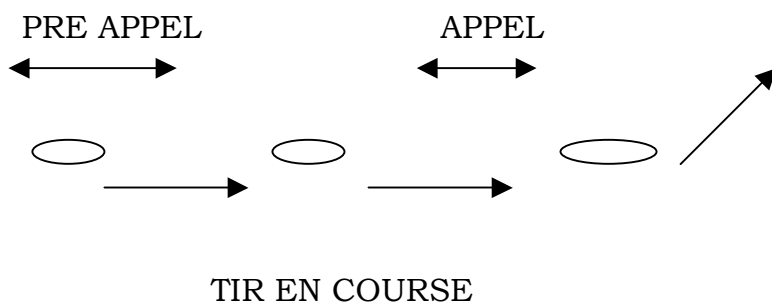
- 📌 Longueur de course obligatoirement réduite (toujours inférieur à 10 m)
- 📌 Recherche de vitesse maximale
- 📌 Développer progressivement l'amplitude des foulées
- 📌 Si utilisation du ballon, limiter le nombre de dribble (à 10 m moins de 3 dribbles)
- 📌 Utiliser exclusivement le même angle de tir (45°)

🏀* Le regard

- 📌 Dissocier le regard des appuis dès le début de la course d'élan
- 📌 Regard fixé sur la cible (non sur le ballon)
- 📌 Attention lors de la pose du dernier appui, avant le déclenchement du Tir en Course, éviter la baisse du regard en direction du sol.

🏀* Les appuis

- 📌 Recul de la zone de pose des appuis terminaux, exécuter l'enchaînement avec un appui hors zone réservée
- 📌 Recherche de vitesse maximale dans la phase d'appel



🏀* La tenue de balle

- ❑ Veiller au maintien de la position haute du ballon lors de la phase de déclenchement.
- ❑ Maîtrise du tir en course main derrière la balle à vitesse maximale côté fort.
- ❑ Apprentissage du tir en course main derrière la balle à vitesse optimale côté faible.
- ❑ Apprentissage du tir en course main dessus la balle (lay up) à vitesse optimale côté fort.

3- Formes de travail possibles

- ❑ Varier les distances d'approche au panier en partant du plus près pour s'en éloigner progressivement (toujours inférieur à 10 m).
- ❑ Privilégier le travail du tir après dribble (2/3) par rapport au tir après réception de passe (1/3)
- ❑ Utiliser des exercices à base de signaux visuels pour optimiser le travail du regard

4- Conseils Pédagogiques

- ❑ Faire prendre conscience à l'enfant d'une baisse logique de l'efficacité de ses tirs liée à l'augmentation de la vitesse : minimiser l'échec.
 - ❑ Conseiller techniquement l'enfant à chaque passage.
 - ❑ Vérifier qu'il y a réellement optimisation de la vitesse en utilisant le chronomètre et les duels symétriques.
 - ❑ Attention toutefois lors du travail de vitesse à ne pas épuiser les enfants (réduction du nombre de passage : 4/5 passage maximum par série entrecoupés d'une période de récupération suffisamment longue).
 - ❑ Utiliser systématiquement le travail par atelier.
- Exemple : 1 atelier vitesse suivi d'un atelier gestuel (pour plus de récupération).

5- Indicateurs de réussite

- ❑ Etre capable de maintenir une vitesse de course élevée lors du tir en course avec ou sans pression défensive (en fonction du niveau) et lors d'une compétition (tournoi).
 - ❑ Etre capable de réussir en situation d'entraînement, un tir en course à vitesse maximale sans présence défense avec un pourcentage de 50% de réussite.
 - ❑ Etre capable d'évaluer la vitesse d'exécution réalisée lors du tir en course. En référence à un test (slalom ou parcours chronométré).
- Exercice : Test côté fort (cf fiche)

Protocole : départ du chronomètre dès qu'il décolle son pied

Arrêt du chronomètre dès que le ballon quitte les mains du tireur

- ❑ Etre capable en situation d'entraînement de respecter les gestes techniques de base côté faible, à vitesse optimale et sans pression défensive.