

LE TIR EN COURSE

Définition

C'est un geste technique permettant d'effectuer un tir proche du panier à une main en utilisant deux appuis au maximum.

Points de repère

1/ Identifier et automatiser le **choix des appuis** correspondant au côté du TIR.

2/ **Détacher** son regard du ballon pour le centrer dès réception vers le panier

3/ Les deux appuis qui précèdent le lâcher de balle doivent s'effectuer avec le maximum d'**amplitude** (en fonction de chacun) de manière progressivement accélérée, en évitant toutefois un **bondissement exagéré** à la première foulée

Formes de travail possibles

1. Travail de développement des **sensations tactiles** (main) sans utilisation du tir.
Ex : Travail de rouler / attraper – lancer / attraper.
2. Matérialiser la **zone de déclenchement** du premier appui par l'utilisation de matériel adapté (tapis, cerceau, lattes...)
3. Utiliser **l'angle de tir le plus favorable** en utilisant les repères existants (ligne des 6,25 m, couloir à 45°, carré du panneau).

Conseils pédagogiques

1. Utiliser **un vocabulaire approprié et précis** = ne pas parler d'empreintes, de lay-up, etc... mais obligatoirement d'appuis.
2. Valoriser les **aspects qualitatifs** en utilisant la correction à chaque passage (l'entraîneur ne doit pas être spectateur...)
3. Proposer une **progression cohérente** de situations :
 - Tir en course après balle donnée main en main – lâchée – après rebond
 - Tir en course après un dribble
 - Tir en course après réception de passe
 - passeur de face** = appel deux mains,
 - passeur sur le côté** = appel une main (côté opposé bras tireur = réception bras tireur, ou coté bras tireur = réception main opposée + ramener)
4. Effectuer une quantité minimale de tirs (entre 60 et 80 tirs par joueur pendant la séance)

5. Mettre en place des formes pédagogiques adaptées (ex : un ballon par joueur) et exploiter tout le matériel disponible (panneaux...)

Indicateurs de réussite

Etre capable de réaliser le choix correct des appuis lors d'un tir en course (côté fort et côté faible)

Etre capable de maîtriser un tir en course après réception de balle côté fort

Etre capable de réaliser un tir en course après dribble côté fort avec réussite =

- En maintenant sa vitesse
- En utilisant une amplitude maximale au niveau des appui