



## INTERVENTION TECHNIQUE DU 28/11/2012 A MONETEAU

Jérôme FOURNIER

Entraîneur NATIONAL

# ADRESSE, TIR ET SELECTION DU TIR

## Introduction

Le travail autour de l'adresse doit être une préoccupation permanente des entraîneurs

Inscrire les joueuses et les joueurs dans une logique de « scoring » et non dans celle d'un simple mouvement balistique (geste de tir) constitue un enjeu fantastique dans la démarche pédagogique de tous les faiseurs de performance.

**« Scorer n'est pas tirer »**

Traverser le terrain simplement en considérant les consignes de l'entraîneur jusqu'à ne pas scorer et traverser à nouveau le terrain est un non sens.

Donner du sens à sa pratique, c'est être obnubilé par l'idée de marquer des paniers

Cependant pour scorer, vous devez évidemment vous intéresser à la question du tir.

Développer de l'adresse, c'est s'intéresser à tous les procédés liés au tir.

Depuis plusieurs années nous constatons une nette évolution dans la dimension technique liée au tir chez nos jeunes joueuses et nos jeunes joueurs.

Néanmoins, nous avons également observé des difficultés à sélectionner les tirs.

Que ce soit dans les tirs en course ou dans les tirs de champ.

C'est aujourd'hui l'accent sur lequel nous devons insister en matière de développement

De l'adresse

L'intervention d'aujourd'hui s'organisera en trois temps :

- 1- Tirs en course et prise de décision dans les tirs en course
- 2- Situation évolutive de tir sous un aspect décisionnel
- 3- Tir, jeu réduit et prise de décision

## Tirs en course et prise de décision dans les tirs en course

### *A propos du tir en course...*

**Tirer en course avec efficacité nécessite à la fois des savoirs faire en matière d'aisance mais également des savoirs faire autour de la prise de décision.**

**Toutefois de la qualité des premiers savoirs faire dépendra les seconds.**

**En effet, l'aisance avec la balle permet à la fois de développer qualité et diversité d'appuis mais également précision dans les finitions du geste.**

**L'aisance permet aussi de libérer l'attention portée au ballon afin que cette dernière puisse être consacrée au jeu.**

**Dès lors une joueuse qui portera l'attention sur le jeu sera plus à même de traiter les informations pertinentes et d'apporter la bonne réponse... du moins le croît-on.**

Deux situations autour du tir en course vont être proposées.

La première étant une situation développant le registre technique sans opposition.

La seconde permettant de développer la prise de décision avec l'introduction d'une forme d'opposition.

Dans les deux cas, il s'agit de donner à la porteuse de balle la possibilité de choisir entre tirer en course et se stopper tirer.

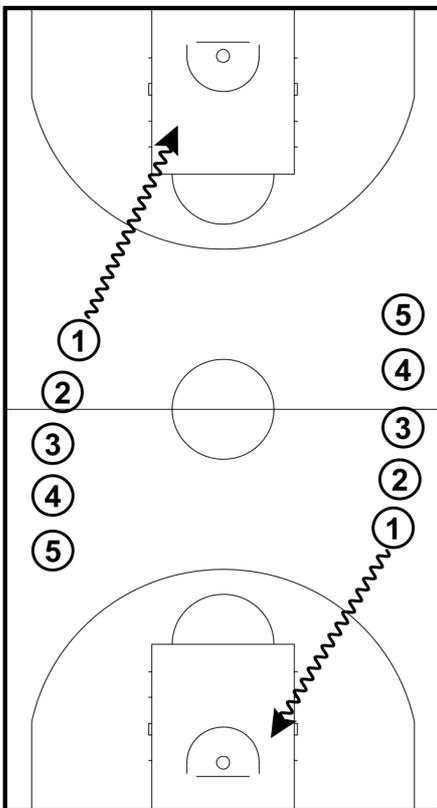
Toute la difficulté en matière de prise de décision repose sur l'idée de toujours laisser de l'ALTERNATIVE (tirer en course ou se stopper tirer) à la joueuse afin que sa décision soit la

plus juste et la plus précise.

## SITUATION 1

### Objectifs :

- 1-Ouvrir la gamme des tirs en course
- 2- Prendre la bonne décision en fonction de l'espace disponible



#### THEME 1 :

Travailler en double appui, droite gauche main droite et gauche droite main gauche.

Travailler ces deux structures A DROITE et A GAUCHE

#### THEME 2 :

Travailler en appui unique, droite main gauche et gauche main droite

Travailler ces deux structures A DROITE et A GAUCHE

#### THEME 3 :

Travailler en double appui, droite gauche main gauche et gauche droite main droite.

Travailler ces deux structures A DROITE et A GAUCHE

### MODALITES :

- Travailler autour de l'idée de vitesse optimale (conserver le contrôle du ballon).
- Travailler autour de la synchronisation dernier dribble appui opposé.
- Travailler autour de la synchronisation dernier dribble appui côté dribble.
- Variété dans la nature des appuis (grand-grand, petit-petit, petit-grand, grand-petit, dévalés)
- Travailler autour d'appréhensions de cible variées (45°, de face, à l'opposé du

- dribble)
- GERER LE TRAFFIC en choisissant de tirer en course (espace libre) ou de se stopper-
- tirer (espace fermé). Ceci permettant de développer les aspects décisionnels.

**PRECISION :**

Le choix de ne pas entrer dans la gamme des « power » constitue un véritable partie pris.

En effet, il s'agit de développer des compétences techniques autour de cette vitesse optimale.

De plus le « power » constitue davantage aujourd'hui un tir spécifique du jeu proche du panier (donc un tir de joueuses intérieures)

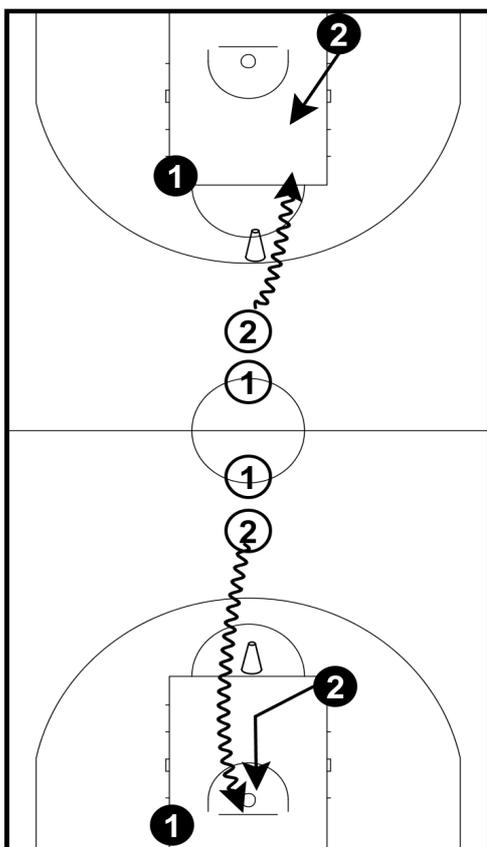
Le rebond offensif est une obligation afin de scorer et de donner du SENS à toutes mes traversées de terrain.

***IDEE de SCORER plutôt que de TIRER***

## SITUATION 2

### Objectifs :

- 1-Prise de décision autour du tir
- 2- Gestion du contact et des finitions autour du tir en course



### ORGANISATION PEDAGOGIQUE

La joueuse attaquante fixe un plot et attaque d'un côté (information pouvant être donné par un coach situé sous le panier).

Les deux défenseurs se situent sur 2 coins de la zone réservée (arbitraire). Elles se mettent d'accord pour intervenir seules ou toutes les deux.

En fonction de l'espace à exploiter l'attaquante choisira le stop tir ou le tir en course

### PRECISIONS :

- Travailler autour du rythme à trouver dans le stop tir (s'arrêter avec justesse devant le défenseur afin d'organiser sa technique de tir.
- Travailler autour de la volonté de déborder afin d'exploiter l'espace arrière du défenseur
- Travailler autour de la gestion des contacts pour tirer en course ou développer le step back

# Tirs de champ et prise de décision dans les tirs de champ

## ***A propos du tir de champ...***

Très souvent associé à une technique et une seule, le tir de champ se caractérise par l'expression de grands principes et la singularité du rythme que chacun développe autour de ces principes.

Effectivement, d'un point de vue biomécanique, il apparaît plus intéressant de construire un alignement segmentaire favorisant trajectoire et direction dans le mouvement ballistique.

Toutefois ce pré-requis nécessite de travailler très tôt autour de cette logique ou alors de posséder beaucoup de temps afin de déconstruire pour reconstruire la gestuelle du tir.

Au-delà de ce principe biomécanique nous retiendrons quelques grands principes du tir de champ.

- 1- EQUILIBRE (à la réception des appuis au sol)
- 2- ARMER (stabiliser la ceinture scapulaire pour favoriser la direction du tir)
- 3- TRAJECTOIRE ET DIRECTION
- 4- FINITION (casser le poignet et finir les doigts dans le cercle)

A partir de ces principes chacun devra trouver son rythme autour du plein pied, de l'extension et/ou de la suspension (tir de haut niveau).

De plus, certains cultiveront une pliométrie autour de la cheville (tir sur l'avant pied) et d'autres auront besoin

d'une phase excentrique (plus grande flexion avec une pose d'appui plus longue) avant de tirer.

Il est indispensable dans l'appropriation du tir et le développement de l'adresse que chacun

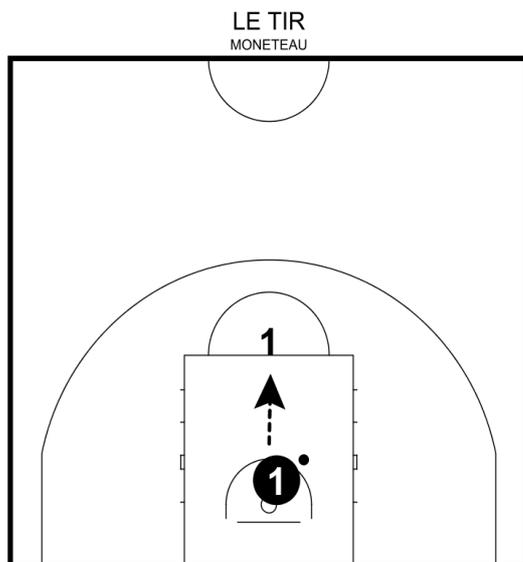
puisse être en harmonie avec ses propres caractéristiques.

Néanmoins cela ne l'empêche pas de travailler également sur un autre registre que le sien afin d'ouvrir le champ des possibles dans ses réponses.

## TIR ET SELECTION DE TIR

L'évolution pédagogique proposée tente de s'inspirer d'un travail évolutif sur l'attaque des défenses de zones.

En effet, il s'agit de situations qui pourraient faire l'objet d'un travail autour de l'attaque des défenses de zone



### ORGANISATION

La porteuse de balle placée sous le panneau passe la balle à une joueuse située à trois-quatre mètres. Après sa passe elle devient défenseur et propose plusieurs réponses à l'attaquante.

Avancer timidement ou ne pas avancer = TIR

Avancer en levant le bras droit = DEPART A GAUCHE

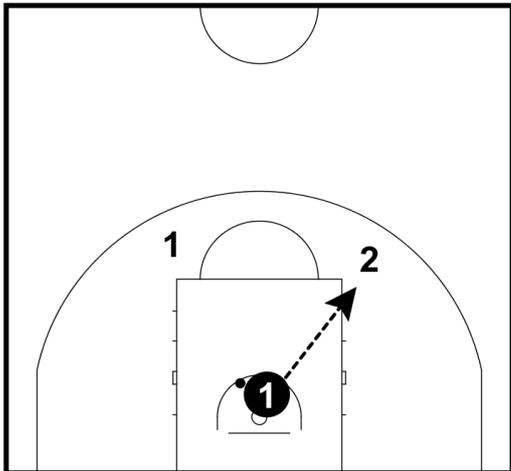
Avancer en levant le bras gauche = DEPART A DROITE

### EXIGENCES

*Attitudes avant de recevoir le ballon : Etre fléchi, les appuis en mouvement, les mains en direction du ballon*

*Avancer sur la balle, attraper le ballon dans le saut en alternatif court ou en simultané*

LE TIR  
MONETEAU



**ORGANISATION**

La porteuse de balle placée sous le panneau passe la balle à une des deux joueuses situées à trois-quatre mètres. Après sa passe elle devient défenseur et défend à 1 contre 2.

Défense timide = TIR

Défense forte face à l'attaquante = PASSE

Défense sur la ligne de passe = DRIBBLE TIR ou DRIBBLE PASSE

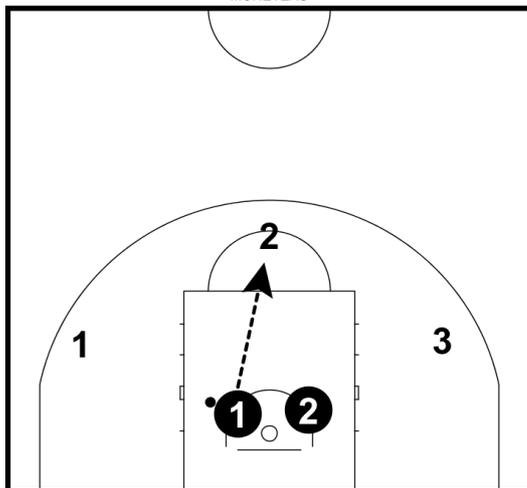
**EXIGENCES**

*Retrouver les mêmes attitudes dans le jeu sans ballon.*

*Se déplacer pour ouvrir un angle de passe.*

*Utiliser les feintes pour créer de l'incertitude en attaque mais feinter également en défense*

LE TIR  
MONETEAU



**ORGANISATION**

La porteuse de balle placée sous le panneau passe la balle à une des trois joueuses situées à trois-quatre mètres. Après sa passe elle devient défenseur et défend avec une partenaire à 2 contre 3.

Défense timide = TIR

Défense forte face à l'attaquante = PASSE

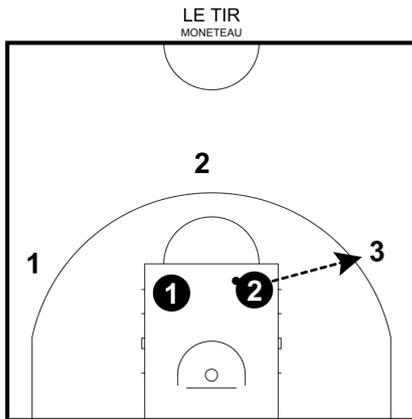
Défense sur la ligne de passe = DRIBBLE TIR ou DRIBBLE PASSE

**EXIGENCES**

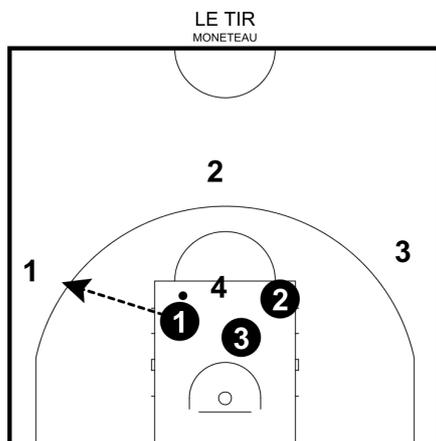
*Retrouver les mêmes attitudes dans le jeu sans ballon.*

*Se déplacer pour ouvrir un angle de passe.*

*Utiliser les feintes pour créer de l'incertitude en attaque mais feinter également en défense*



*Nous retrouvons la même situations avec des joueuses situées derrière la ligne des 3 points*



### ORGANISATION

La porteuse de balle placée dans la zone réservée passe la balle à une des quatre joueuses situées en dehors de la zone réservée. Après sa passe elle devient défenseur et défend avec udeux partenaire à 3 contre 4.

Défense timide = TIR

Défense forte face à l'attaquante = PASSE

Défense sur la ligne de passe = DRIBBLE TIR ou DRIBBLE PASSE

### EXIGENCES

*Retrouver les mêmes attitudes dans le jeu sans ballon.*

*Se déplacer pour ouvrir un angle de passe.*

*Utiliser les feintes pour créer de l'incertitude en attaque mais feinter également en défense*

### **EVOLUTIONS POSSIBLES**

- 1- Passer à 5c4
- 2- Possibilité de tirer en course
- 3- Possibilité de jouer en traversant le terrain

## TIR SELECTION DES TIRS ET JEU A 3 TOUT TERRAIN

Les situations jouées dans le cadre du jeu réduit à 3c3 en traversant le terrain permettent à la fois de développer sélection du tir et adresse avec fatigue.

Faire les bons choix avec de la fatigue est un exercice de style qu'il faut également travailler dans le développement de l'adresse.

De plus ces situations favorisent l'expression des transitions qui est la première arme afin de dégager du surnombre offensif.

Lorsque ce surnombre n'est pas obtenu et que les situations de 3c3 se multiplient vous pouvez afin de générer ce surnombre:

- 1- Favoriser le surnombre en supprimant toute remise en jeu
- 2- Créer un retard artificiel à la défense (toucher une ligne, un plot...)

Ensuite il s'agira de faire de ces situations de 3c3 des situations où le déséquilibre sera construit par :

- 1- Le jeu de fixation et la mobilisation des aides défensives
- 2- Le jeu d'écran non porteuse
- 3- Le jeu d'écran porteuse

Enfin dans une évolution suivante nous aurions pu envisager un travail à 4c4 puis 5c5 en conservant la progression envisagée ci-dessus.