

Basketball à l'école – Tir: Mécanique du tir

Les explications techniques doivent se concentrer sur l'essentiel. Il est indispensable d'adapter la taille du ballon et la hauteur du panier au niveau des élèves. Si tel n'est pas le cas, l'exécution correcte du mouvement sera difficile.

Exécution: Se placer à un mètre du panier, dans un angle de 45° par rapport au panneau, fixer le coin supérieur du rectangle et amener le ballon en position (voir ill.). Décoller ensuite la main libre (celle qui guide) de quelques centimètres afin que le joueur effectue vraiment un tir à une main.

Durant le mouvement, la main libre accompagne la montée du ballon en parallèle, les cinq doigts pointent en permanence vers le haut. L'index et le majeur de la main forte sont les derniers à quitter le ballon et lui donnent le mouvement de rotation arrière.

Le poignet est «cassé» dans un mouvement de fouetté, les doigts (relâchés et légèrement écartés) finissent virtuellement dans le panier.

Tâche: Celui qui marque change de panier et recommence. Celui qui manque son tir écope d'une petite pénalité (par exemple aller toucher deux cônes en dribblant).



Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO