

Balle à la corbeille: Formes de tir

Les joueurs peuvent bien enchaîner de belles passes précises, mais si le ballon ne finit pas sa course dans le panier, le plaisir retombe vite. La technique joue un rôle central pour effectuer un tir gagnant.

Tir à l'arrêt

Ce tir est surtout utilisé par les débutants pour les lancers-francs ou pour les tirs à distance sans pression. Les éléments du tir à l'arrêt forment les bases pour le tir en suspension et pour le tir en course.



Astuce: On peut exercer le mouvement de tir assis sur un banc suédois, en visant une marque sur la paroi. Tâche: Amener le ballon vers le haut en tendant le bras (le ballon quitte la main par les doigts). «Casser» le poignet (les doigts pointent vers la cible. Garder le bras tendu (métaphore: «grab the cookie» = attrape le biscuit sur l'armoire).

Tir en course

Ce tir est utilisé avant tout lors des contre-attaques rapides, l'attaquant finissant seul au panier. L'élan de la course est intégré dans le mouvement de tir, c'est pourquoi le tir en course est relativement facile à acquérir.

Pour un droitier, la suite des pas est la suivante: saisir/rattraper le ballon sur le pas gauche – pied droit – saut sur le pied gauche.



Astuce: Pour apprendre le tir en course (de la droite), commencer à deux mètres et à 45° du panier. Grand pas sur la jambe gauche, lever le genou droit. Simultanément, monter le ballon en tendant le bras droit en direction du panier. «Casser» le poignet et garder le bras tendu.

Tir en suspension

Le tir en suspension est plus difficile à défendre, mais aussi plus complexe à acquérir techniquement. Le joueur saute à deux pieds verticalement et lâche le ballon au point mort.

Ce tir demande une certaine force au niveau des bras et une bonne détente, de plus il est complexe au niveau de la coordination. C'est pourquoi il devrait être introduit à partir de 14 ans seulement.



→ [Description technique du tir au panier](#) (pdf) → [Exercices «Tirer et viser»](#)

Source: Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique et experte J+S Balle à la corbeille



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO