Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 3

Artikel: Basketball : technique individuelle du tir au panier

Autor: Mrazek, Célestin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997299

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Basketball

Technique individuelle du tir au panier

Célestin Mrazek, expert J + S

Pour apprendre à tirer au panier correctement ou «le principe du couloir»

Il ne fait aucun doute que chaque joueur veut devenir un bon tireur. Pour y parvenir, il doit s'entraîner en conséquence mais, malgré cela, le résultat ne correspondra pas à l'énergie dépensée si une technique correcte fait défaut. Mis à part l'aspect tactique, le tireur doit aussi respecter les principes suivants:

a) Appréciation de la distance

Le joueur doit parvenir à apprécier rapidement la distance qui le sépare du panier, afin de bien doser la force nécessaire pour lancer le ballon. Cette qualité s'acquiert par un entraînement inlassable.

b) Connaissance de la trajectoire

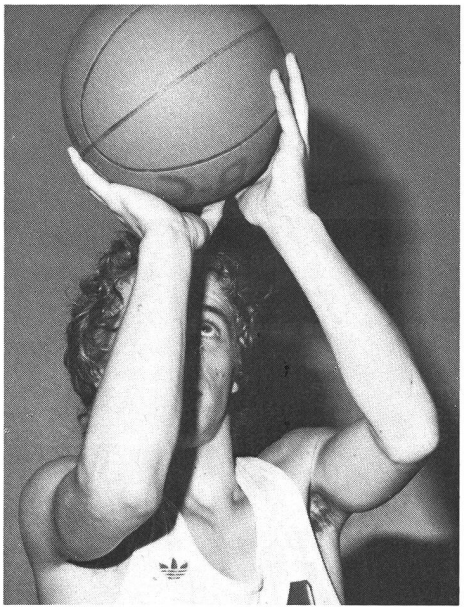
Pour aboutir directement dans le panier, la trajectoire du ballon ne doit dévier ni à droite, ni à gauche. La technique du mouvement nécessaire pour donner au ballon la direction qui convient est acquise une fois pour toute et c'est elle qui élève le taux de réussite des tirs.

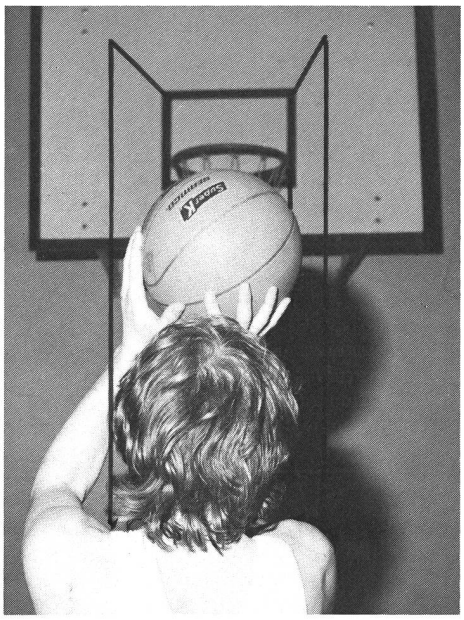
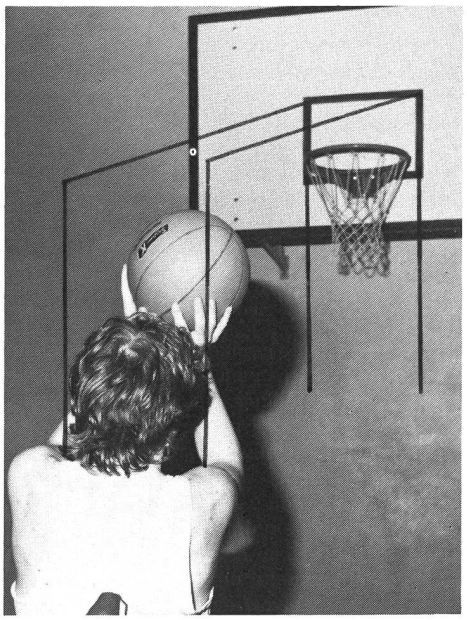
Lors d'une séance d'entraînement consacrée au tir au panier, on attire constamment – et à juste titre – l'attention du joueur sur le travail du poignet, des doigts, du coude, du bras, sur la position des épaules, du tronc, des jambes et de la tête. Mais le débutant éprouve de grandes difficultés à se concentrer simultanément sur l'ensemble de ces éléments.

Alors, comment faire pour lui faciliter cet apprentissage fondamental et quels conseils lui donner pour qu'il parvienne à corriger au mieux ses fautes?

La technique veut que le mouvement du bras soit effectué en ligne directe vers le panier, le moindre écart équivalent à une perte de précision. Avant de donner la recette, somme toute assez simple, de ce geste, procédons d'abord à une petite répétition générale: le joueur a les jambes légèrement écartées (de 30 à 40 cm environ), le pied situé du côté du bras tireur étant légèrement avancé (de 10 à 20 cm) par rapport à l'autre. Les jambes sont fléchies aux genoux, le torse un peu penché en avant et la tête bien relevée. Le tireur doit se sentir «bien» dans cette position. Il tient le ballon des deux mains devant la poitrine et il débute le mouvement de tir par une élévation simultanée du corps (jambes) et du ballon (bras). Parvenu à la hauteur du visage, le ballon repose déjà sur les doigts de la main lanceuse, alors que l'autre glisse de côté pour le soutenir.

Le coude se trouve sous le ballon de telle sorte que l'avant-bras soit en position verticale. Le mouvement du bras est orienté vers le haut et légèrement vers l'avant. Le poignet, constamment fléchi en arrière, termine l'action par un «coup de fouet» vers l'avant. Le ballon ne quitte les doigts que lorsque le corps et le bras sont en parfaite extension. Il effectue alors une trajectoire «en cloche» assez haute, ce qui lui permet de bénéficier, relativement, en retombant, de toute l'ouverture du panier.



Certes, au terme du mouvement, chacune de ces parties peut être corrigée séparément, mais l'explication (voir ci-dessus) est trop longue, alors, pour que le débutant s'y retrouve. Au niveau de l'initiation surtout, un procédé simplifié à l'extrême, dit aussi «le principe du couloir», s'avère beaucoup plus efficace: le joueur s'imagine qu'il ne dispose que d'un étroit passage pour exécuter son tir. A un bout du couloir se trouve sa tête, à l'autre bout, le panier: tout débordement du corps ou du ballon équivaut à une erreur dans le déroulement du mouvement. Cette façon de faire favorise la visualisation du geste aux yeux de l'élève, qui peut alors se contrôler lui-même. L'efficacité de cette méthode est surprenante: après quelques dizaines de tirs déjà, les éléments les plus doués donnent à la trajectoire de leurs tirs une précision remarquable, sans déviation latérale. Tout au plus, un mauvais dosage de la force entraîne encore une imprécision dans la distance. En outre, le contrôle est, lui aussi, beaucoup plus facile, car il peut se faire par le tireur lui-même ou par un coéquipier de même niveau.

En résumé, *«le principe du couloir»* a pour but de simplifier l'explication, l'application et le contrôle.