

Le tir de lancer franc

Auteur : François Sence

Source : <http://coachbob.free.fr>

Les principes fondamentaux (mots clefs)

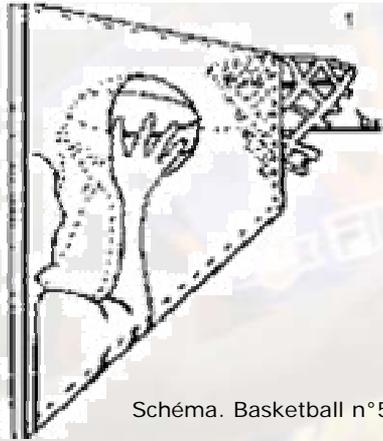


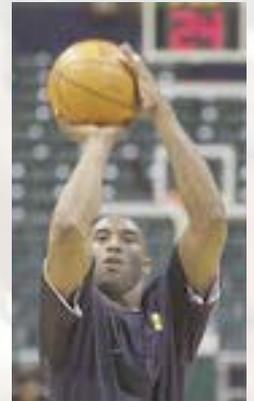
Schéma. Basketball n°596, janvier 1995

Lâcher la balle dans un plan vertical



PRISE DE BALLE:

- Main forte sous la balle, doigts écartés et le ballon repose sur les doigts (creux dans la main)
- Main accompagnatrice sur le côté (les pouces forment un T)



EQUILIBRE:

- Appuis orientés vers le cercle, pied directeur légèrement avancé
- Appuis largeur d'épaules
- Jambes fléchies
- Gainage du bassin (transmission des forces)



ALIGNEMENT DE LA CHAÎNE DE TIR:

Le pied directeur, le genou, l'épaule, le coude, le poignet et l'index sont alignés dans l'axe du panier

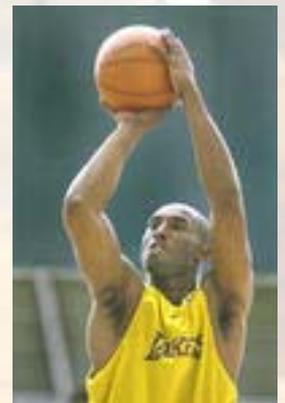


ACCROCHAGE VISUEL DE LA CIBLE:

Pendant toute la phase du tir, il faut fixer la cible (arrière du cercle...)

COUDE SOUS LA BALLE (ARMER DU TIR):

- Épaules détendues et orientées vers le cercle
- Coude passe sous le ballon dans l'alignement de la jambe correspondante.
- On passe sous la balle (flexion des jambes, monter la balle)
- Notion d'angle droit au niveau des jambes, de l'épaule, coude, poignet
- Le coude doit éclairer le cercle (coude = lampe)



FINITION LES DOIGTS DANS LE CERCLE:

- Extension complète du corps (extension des jambes et des bras en conservant l'alignement)
- Fouetter du poignet (pour donner effet rétroactif au ballon)
- Balle roule sur le bout des doigts (rotation du ballon)
- Main « dans le cercle »

