

J'APPRENDS À... TIRER

PAR F. JÉZÉQUEL

BASKET-BALL

Marquer des points au basket-ball, action individuelle aboutissant d'une action collective, nécessite adresse et maîtrise de soi. Comment aider l'enfant à affiner ses actions motrices et devenir efficace ?

1 Je place mes deux pieds face au panier, légèrement écartés, le pied droit* devant.

Je tiens ma balle à hauteur de la poitrine, la main droite au-dessus du ballon, la gauche sur le côté.



Je pense à : regarder la cible dès ma préparation au tir.

2 Je fléchis les jambes.



En même temps, "j'arme" mon tir : je monte le ballon sur le côté droit à hauteur de mes yeux.



Je pousse le ballon avec le bras droit. Ma main gauche l'accompagne dans sa trajectoire.

Je pense à :
- conserver les épaules face au panier et orienter mon coude dans le même axe,
- ne pas quitter la cible des yeux.

3 Je pousse sur mes jambes et je m'étire au maximum vers le panier.



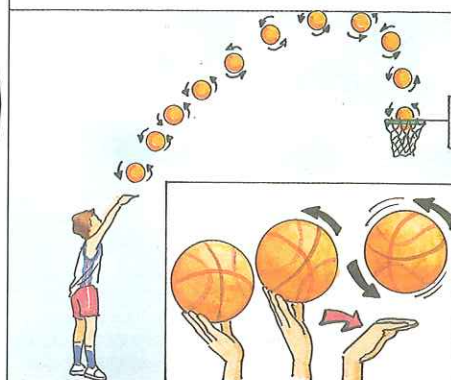
PHOTO : MARC BEAUDENON



Je pousse la balle jusqu'au bout des doigts (mon bras droit est vertical, ma main fléchie).

Je pense à :
- rester équilibré pendant la poussée,
- garder les épaules dans l'axe du panier jusqu'à la fin du tir,
- regarder le panier jusqu'à ce que le ballon rentre ou le touche.

J'observe : J'ai réussi le geste si en quittant mes mains le ballon tourne avec un effet rétro.



DESSIN : CARMEN MÜLLER

Conseil

Dans un premier temps, il convient de tirer en étant proche du panier mais de différents endroits autour de la raquette (zone de tir) : en face, sur les côtés... (selon un rayon équivalent à la distance panier-ligne de lancer franc).



* Les actions proposées correspondent à celles produites par un droitier. Pour un gaucher toutes les formes gestuelles sont inversées.

Françoise Jézéquel, Institutrice à Vincennes (94) et rédactrice à la revue EPS 1.