

Synthèse de l'article : « Les facteurs d'efficacité au tir »

Thierry Debanne, revue EPS n° 368, 2015

Selon cet auteur, il y a quatre facteurs d'efficacité :

1- la vitesse de la balle :

Vitesse relevée auprès de joueurs professionnels masculins :

Pour des tirs en appui sans élan : 25,13 (à 1,49 près) soit 76 km/h

Pour tir en appui avec élan : 27,46 (à 1,36 près) soit 82 km/h

L'augmentation liée à l'élan est donc d'environ 10%

Face à un défenseur, cette vitesse baisse significativement d'environ 10%

Plus le tireur s'éloigne de la cible et plus la vitesse du tir doit augmenter pour avoir les mêmes chances de réussite

La performance sur une épreuve de lancer de Médecine Ball de 2 kg est significative quand à la capacité à tirer vite.

Remarque : pour convertir une vitesse exprimée en mètres par seconde (m/s) en une vitesse exprimée en kilomètres par heure (km/h), il suffit de multiplier par 3,6. En fait, nous divisons par 1 000 afin de convertir les m en km.

2- la durée du geste :

La durée moyenne du geste est d'environ une seconde pour des joueurs confirmés.

L'action de tir comprend une phase d'armé et une phase de projection.

L'objectif est de réduire cette durée pour prendre le GB et les défenseurs de vitesse

La phase d'armé représente 75 % de cette durée totale

C'est donc à ce niveau qu'il faut gagner du temps : conséquences

- intérêt de recevoir la balle avec une organisation motrice qui permet un déclenchement rapide : bras armé, coude en haut, appuis alignés (E. Quintin)
- intérêt de développer la pliométrie et les conditions pour qu'elle soit efficiente : renforcement excentrique préalable (prévention des blessures), entretien de

l'amplitude, extensibilité de l'épaule, renforcement des antagonistes (fixateurs de l'omoplate)...

La phase d'éjection correspond bio mécaniquement à :

- un mouvement de translation de l'épaule vers l'avant
- suivi d'une rotation interne de l'humérus (bras)
- une extension de l'avant bras
- et se termine par une flexion du poignet

Elle dure environ un quart de secondes pour des joueurs confirmés. Cette analyse montre l'importance de bien « dérouler » le geste du proximal au distal dans la phase d'apprentissage et de finir par un tir souple au niveau du poignet. Chez les joueurs confirmés, leur puissance leur permet de faire un geste plus court (ex ; M. Hansen)

3- la précision :

« La précision du tir n'est qu'un service d'une intention »

L'augmentation de la vitesse ne se fait pas au détriment de la précision : ainsi, c'est une erreur d'inciter les débutants à tirer moins fort pour être précis...

Il est plus judicieux de leur conseiller de :

- faire le bon choix en fonction de l'attitude du GB : prise de vitesse ou contournement
- masquer ses intentions avec une attitude comportementale, une préparation neutre ou piéger le GB avec des « fausses pistes » : faire croire à un tir à droite avec une course d'élan qui part vers la droite, et tirer à contre-pied du déplacement du GB
- essayer de décrypter les intentions du GB, son mode de jeu...

4- la création d'incertitude :

Incertitude spatiale :

Obj : ne pas donner d'indice au GB sur la destination du tir, son impact, pour cela :

- ne pas donner d'indices comportementaux préalables au lâcher de balle : ligne d'épaule, course d'engagement, regard, position de la balle par rapport au buste...
- fournir de fausses informations au GB : chercher à le déplacer (un GB a tendance à se déplacer en miroir par rapport au tireur), provoquer le déclenchement de la parade

Incertitude temporelle :

Obj : jouer sur le moment du déclenchement du tir, pour cela :

- chercher à tirer à contre temps : soit plus tôt, soit plus tard (retarder)

- pour cela, le tireur doit être capable de dissocier train inférieur et supérieur, dissocier impulsion et geste du tir...

Incertitude événementielle :

Obj : surprendre le GB dans la façon de tirer

Moyen : développer des formes de tir différents, enrichir la motricité du joueur...