

Le Lancer-Franc

Laurent GROSSELIN (Responsable Technique Gauloise de Vitry)

Référence bibliographique : *Les fondamentaux du Basket – Noël LEFEVRE (Edition AMPHORA)*

Le Lancer-Franc :

Le lancer franc est une réparation d'une faute de l'adversaire commise pendant un tir, ou lorsque le total des fautes d'équipe est atteint. Le joueur lésé, tente un tir d'une position statique prise derrière la ligne des lancers francs, sans opposition, ni gêne. Le pourcentage de réussite de ce geste simple est quelconque chez les jeunes.

Pourtant, pour une fois le potentiel (taille, qualités athlétiques) ne peuvent pas être mises en cause. L'entraînement et le perfectionnement sont les clés du succès. De nos jours, à n'importe quel niveau, l'adresse au lancer franc est déterminante. Parfois, la condition physique est responsable de l'échec sachant que la fatigue engendre la maladresse. Plus souvent, la technique même du geste de précision donne des résultats très irréguliers.

L'acquisition d'une bonne gestuelle du tir de lancer franc permet d'avancer très rapidement vers le tir en suspension.

Facteurs pour réussir :

Equilibre du corps

- Eviter les jambes raides,
- Rechercher la stabilité générale du corps,
- Répartir le poids du corps sur les deux pieds.

Les appuis

- Pour un droitier, le pied droit est légèrement devant. Le pied gauche est aligné,
- Rechercher un écartement (largeur des épaules) confortable des pieds.

Tenue du ballon

- La balle doit reposer sur la paume de la main directrice, les doigts écartés, le poignet fléchi en arrière,
- Pied, genou, coude sont alignés face au panier,
- L'autre main soutient le ballon sur le côté. Elle ne gêne pas la main directrice dans l'accompagnement vers le cercle.

Position de la balle

- La balle est tenue près du corps, entre les épaules et les yeux,
- Recherche de la position la plus confortable,
- Les coudes sont écartés de la largeur des épaules.

Concentration, visée

- Le joueur est le seul responsable de son tir,
- Le geste demande une grande capacité de concentration qui s'assimile au fur et à mesure des entraînements,
- Un rituel de tir peut s'installer chez les joueurs (dribbles avant le tir, respiration profonde avant le tir...),
- Le regard est fixé sur le bord du fond du cercle,
- Le joueur ne doit pas se laisser perturber par des éléments extérieurs (bruit, etc. ...).

Le lâcher de balle

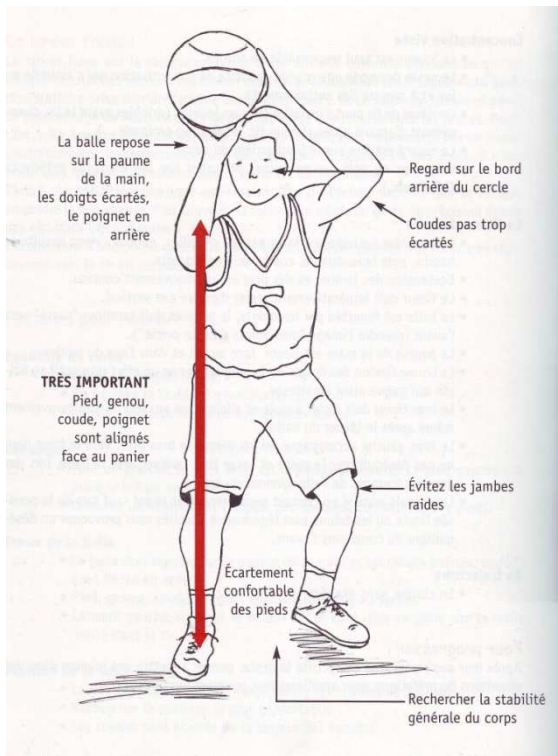
- La première poussée est faite par les chevilles, genoux, vient ensuite le bassin, puis bras, épaules, coudes, poignet, doigts,
- L'extension des jambes et des bras et en mouvement continu,
- Le tireur doit impérativement rester dans l'axe vertical,
- La balle est fouettée par les doigts, le poignet doit terminer « cassé » vers l'avant (prendre l'image « mes doigts dans le cercle »),
- La paume de la main est haute face au sol et dans l'axe du panier,
- La bonne flexion des doigts et du poignet, donne un effet rétroactif au ballon qui gagne ainsi de la vitesse,
- Le bras tireur doit rester souple et allongé, ne pas retenir son mouvement même après le lâché du ballon,
- Le bras gauche accompagne en souplesse le bras droit vers le haut pour ne pas déséquilibrer le geste et cesse tout contact avec le ballon, lors des derniers instants de l'allongement du bras,
- Les appuis restent en contact permanent avec le sol sauf lors de la poussée finale où les talons sont légèrement décollés sans provoquer un déséquilibre du corps vers l'avant.

La trajectoire

- En cloche sans exagération.

Pour progresser :

Après leur avoir enseigné ou rectifié le geste, penser à mettre vos jeunes dans des situations de pré-fatigue pour améliorer leur pourcentage de réussite.



Apprentissage du tir du lancer franc :

Situation conduisant le joueur à prendre ses repères

- Pour simplifier nos écritures, nous évolueront avec un droitier. En inversant les gestes, il en sera de même pour un joueur gaucher.
- Cette apprentissage débute dès que le joueur est en confiance avec le ballon et à la force d'atteindre le cercle.

Etape n°1 :

- Je place mes appuis, légèrement écartés, face au panier, le pied droit (directeur) devant,
- Je tiens ma balle à la hauteur de la poitrine, la main droite (directrice) derrière la balle, poignet « cassé » vers l'arrière, coude rentré, main gauche sur le côté.

Je pense à ...

- Fixer le panier dès ma préparation au tir.

Etape n°2 :

- Je fléchis les jambes en conservant mon regard sur la cible, en même temps, j'arme mon tir en montant le ballon à hauteur des yeux.

Je pense à ...

- Garder les yeux sur la cible,

- Conserver l'alignement côté droit, « genou, coude, poignet, doigts ».

Etape n°3 :

- Simultanément, je pousse sur mes jambes et me grandis sans être déséquilibré, je lance la balle vers le panier ; le bras directeur est vertical. Le poignet est « cassé » vers l'avant. Les doigts écartés donnent l'effet rétroactif au ballon. Mon bras gauche accompagne le tir dans sa trajectoire.

Je pense à ...

- Garder un équilibre parfait,
- Rester dans la position finale pendant 3 secondes.

Conseils :

- Pour la découverte du tir, se positionner devant un mur ou face à un coéquipier, et répéter inlassablement le geste.
- Par la suite, il convient de tirer en étant proche du panier, puis se reculer au fur et à mesure des progrès techniques.
- Lorsque le geste est acquis, le travail d'adresse s'effectue dans un état de fatigue (condition de match),
- Des répétitions, mentales (s'imaginer en action de tir), des répétitions gestuelles sans ballon sont aussi sources de progrès.