

Réussis ton lancer franc comme... ALI TRAORÉ

Au basket-ball, le lancer franc est un tir arrêté, accordé par l'arbitre à l'attaquant qui a subi une faute. **Ali Traoré, ancien pivot de l'équipe de France, t'explique comment réussir ce geste technique.**

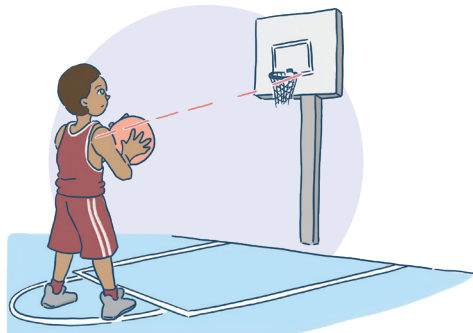
IL EST TIRÉ DEPUIS LA LIGNE DE LANCER FRANC,
À 4,60 MÈTRES DU PANIER.



1

La BONNE POSITION

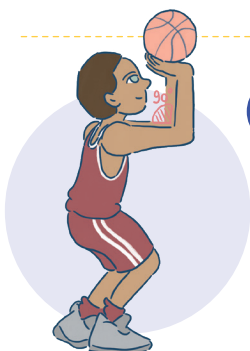
Si tu es droitier, avance ton pied droit et place-le dans le prolongement du panier, derrière la ligne de lancer franc. Il faut que tout ton côté droit, de la jambe au bras, soit dans le prolongement du panier pour que le ballon n'ait qu'à aller tout droit.



2
CALME-TOI

Le lancer franc est un geste d'adresse. Il faut essayer de s'apaiser, de trouver le calme et la concentration.

Prends 1 ou 2 grandes respirations. Tu peux aussi faire quelques dribbles ou avoir un rituel. Moi, je fais 2 dribbles avant de prendre deux respirations.



3
PRÉPARE LE LANCER

Fléchis tes jambes en même temps que tu montes le ballon vers ton visage.

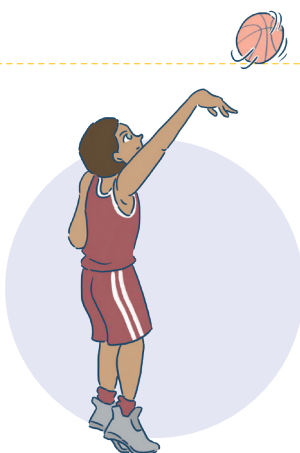
Attention, tu ne dois pas quitter le panier des yeux et le ballon ne doit pas masquer le panier.

Ton coude forme un angle droit. Le ballon est devant toi, il repose sur le bout des doigts de ta main droite (toujours pour un droitier). La main gauche sert à accompagner le mouvement, elle ne tient pas le ballon.

4
LE LANCER

Enclenche ton shoot en expirant. Finis bien ton geste avec le bras en l'air et la main qui retombe.

Garde le bras levé jusqu'à ce que le ballon ait touché le panier. C'est important d'accompagner ton tir. Visuellement, tu dois avoir l'impression que ta main entre dans le panier.



SES INFOS ?

Ali Traoré

Né le 28 février 1985
à Abidjan (Côte d'Ivoire) / 38 ans

Taille : 2,05 m | Poste : pivot

Aujourd'hui entraîneur et consultant TV pour **SKWEEK**

PALMARÈS

EN CLUB :

Champion de France avec l'ASVEL (Lyon-Villeurbanne) en 2002 et 2009

Élu meilleur joueur du championnat de France (Pro A) en 2010

AVEC L'ÉQUIPE DE FRANCE :

56 sélections

CHAMPIONNAT D'EUROPE :

Argent en 2011

SON TRUC EN +

« Je te conseille de viser l'avant du cercle plutôt que le carré blanc. Tu risquerais de mettre trop de force dans ton tir et la balle pourrait ressortir. Si tu vises l'avant du cercle, tu as plus de chances que le rebond soit favorable. »