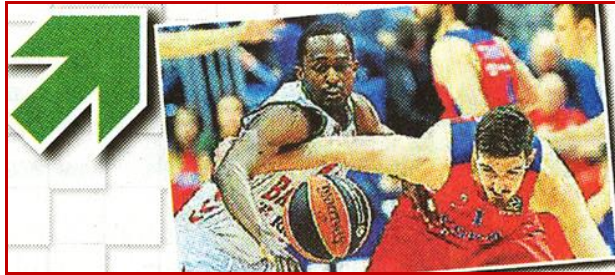


➤ NANDO DE COLO



Nando De Colo. Il vise le doublé avec le CSKA Moscou lors du Final Four de l'Euroleague de basket face à l'Olympiakos, ce soir en demi-finale. Formé à Cholet, l'arrière des Bleus peut aussi devenir MVP pour la 2^e année consécutive.

Le Courrier de l'Ouest – Vendredi 19 mai 2017

mon jeu LE LANCER FRANC

par Nando De Colo

Pour le pilier des Bleus Nando De Colo, qui ne flanche (presque) jamais derrière la ligne des lancers francs, le tir le plus facile au basket est aussi une arme fatale.

DE NOTRE ENVOYÉ SPÉCIAL
YANN OHNONA

ISTANBUL – Couronné meilleur joueur d'Europe l'an passé, Nando De Colo rêve de doublé à Istanbul. Pas favori pour le titre de MVP, il a néanmoins livré une nouvelle saison pleine avec le CSKA Moscou (19,4 points à 57% au tir, 4 passes par match, meilleur joueur à l'évaluation à la minute). Tenant du titre de l'Euroleague, dont il fut meilleur marqueur l'an passé et MVP du Final Four, le pilier des Bleus, à vingt-neuf ans, a atteint sa plénitude. En plus d'une des panoplies offensives les plus complètes vues dans l'histoire du jeu européen, De Colo a une autre arme secrète : le lancer franc.

LE TIR LE PLUS FACILE...

« Je viens d'une famille de basketteurs et ma mère me disait toujours que le lancer était le plus facile. C'est un tir près et en face du panier, seul, sans défenseur. En réalité, il y a d'autres critères quand tu vas sur la ligne. C'est un tir facile si l'on respecte certaines règles, en termes de concentration, de rituel... Personnellement ça me réussit bien (sourire). »

... OU LE PLUS DIFFICILE

« Pour certains, ce tir peut vite devenir le plus compliqué. Parce qu'entre le coup de sifflet et le tir, il y a une éternité pour cogiter. Les lancers vont-ils être importants ? Que se passe-t-il autour de moi ? La pression fait partie du jeu, comme la fatigue. En plus, si tu rates le premier, entre les sifflets, tu as le temps de penser à lui que tu viens de manquer. Donc la foule qui crie autour, ce n'est pas évident. Quand tu shootes en plein match, le geste est instinctif : tu tires parce que tu es sûr. »

LE RITUEL

« Chaque son rituel, il n'y a pas de magie. Cela permet d'entrer dans la bulle. Quand le sifflet intervient, je souffle et me dirige vers la ligne, sans précipiter. Les lancers les plus difficiles sont le premier de la série, quand tu n'es pas en

core réglé, ceux après les temps morts et quand les fautes interviennent loin du panier, car tu dois traverser le terrain avant de tirer. Sur la ligne, je fais une fois le geste dans le vide, pour libérer les bras, les muscles. Je souffle encore un bon coup pour évacuer le stress. Après je cale la balle sur le côté, entre mon bras et ma hanche. Puis je fais trois dribbles avant de déclencher. Si jamais je rate le premier, je ne fais qu'un dribble avant le second, pour réduire le temps de réflexion et corriger instantanément ce que j'ai mal fait. »

LA REPÉTITION

« La clé, en plus de la technique pure, c'est la répétition. Il faut le transformer en quelque chose d'automatique, de quasiment inconscient. À San Antonio, à chaque entraînement, on avait à en tirer une cinquantaine. Je ne connais pas mon record personnel de lancers, mais je suis déjà allé jusqu'à quatre-vingts. Après, c'est trop. Cela n'apporte plus grand-chose, car tu n'es pas en situation de match, où tu n'en tires presque jamais plus de trois d'affilée. »

UN TIR QUI FAIT GAGNER DES TITRES

« Lors de mes camps, je mets un point d'honneur à passer du temps sur le lancer franc. Je vois des matches en jeunes où les équipes finissent à 2 sur 10, voire pire... Or, le lancer peut te faire gagner des titres ! Et il peut te hanter si tu le manques. En finale de l'Euroleague, si je craque (8/8 en prolongation contre Fenerbahçe), pas sûr que ça passe... Dans ces moments, la pression est extraordinaire, c'est comme un footballeur qui décroche un penalty à la 90^e minute. Tu travailles toute ta carrière pour ça. Je préfère avoir deux lancers pour la gagne qu'un tir casse-croûte, sous pression (il rit) ! »

Nando De Colo au lancer franc, en octobre face au Panathinaïkos.



EN BREF

29 ans.
1,95 m ; 85 kg.
Club : CSKA Moscou.
Poste : arrière.
145 sélections.

■ 2016 : premier Français de l'histoire meilleur joueur de la saison en Euroleague et meilleur marqueur de la compétition reine.

95,6%

L'inimaginable adresse aux lancers francs de Nando De Colo, qui en a tiré en moyenne 5,2 par match, lors de la saison d'Euroleague écoulée, soit 129 convertis sur 135 tentés. De loin la plus grande précision dans cet exercice pour un joueur en shootant au moins deux par match.

1 LES PIEDS ALIGNÉS « Le placement des pieds est très important. Les deux doivent être dans l'axe du panier. L'écart entre les deux pieds correspond à une largeur d'épaules ou un peu plus. Si on est droitier, le pied droit est légèrement avancé, inversement pour un gaucher. »



2 UTILISER LES JAMBES « Il faut toujours être fléchi et souple au moment de tirer. Le lancer franc est un tir où on ne saute pas. Les jambes jouent pourtant un rôle essentiel car, dès qu'on est fatigué, on a tendance à être plus raide, à forcer sur les bras. C'est dans les jambes qu'on puise la force pour ajuster le lancer. »



LE FOUETTÉ DU POIGNET

« L'attrapé du ballon est important, pour ne pas qu'il glisse au dernier moment. Derrière, on déroule le geste. La balle doit décrire une trajectoire haute en arc de cercle. La finition est la plus importante. Le poignet doit fouetter la balle. L'index donne la direction et finit dans l'axe du panier. Il faut conserver le fouetté jusqu'à ce que la balle rentre dans l'anneau. Après, la technique, c'est important, mais si un mec tire à la cuillère et shoote à 90 %, ça me va aussi (rire) ! »