



# LA FORMATION PHYSIQUE AU SERVICE DU BASKET

CATEGORIE U15

Visio Conférence avec Benjamin GARREAU

Fabrice SERRANO

# INTRODUCTION

- Considérer la préparation physique comme élément important de la formation du jeune joueur
- Mettre en place un contenu physique sur les différentes catégories comme il peut être fait au niveau des contenus techniques et tactiques
- Technique puis Technique puis Tactique ou les 2 en même temps

# LA POSITION FLECHIE

- La position de base ou fondamentale du basketteur est très proche de ce qu'on appelle la "position athlétique" que l'on retrouve dans beaucoup de sports.
- Il y a très souvent des problèmes de mobilité de cheville et de hanche qui limitent la capacité du joueur à obtenir la bonne position athlétique. Il faut donc travailler sur ces problèmes de mobilité par des exercices spécifiques.
- Limite de souplesse des ischios jambiers

## U15

Entretien de l'endurance fondamentale (développement chez le garçon)

Développement de la PMA

Développement spécifique à l'activité : vitesse, appuis, chgt de direction

Développement de la force sous max (attention particulière aux dorsaux, fessiers jambes et gainage)

Travail de la souplesse

VITESSE	Course multidirectionnelles, réagir à des signaux multiples et complexes, vitesse de réaction, travail en duel, vitesse spécifique, stop and go, chgt de rythme, vitesse pure
COORDINATION	Chgt de jeux de jb corde à sauter (2/3min), Plusieurs tâches en même temps, travail de coordination spécifique
ENERGETIQUE	Etre capable de courir 30 à 40 min Efforts intermittents, PMA
FORCE	Gainages dynamiques, techniques de musculations acquises, puissance (pas de plio) Apprentissage technique haltérophilie Maîtrise réception unipodal
SOUPLESSE	Maîtriser et routine des mouvements de souplesse, accentuer le travail lors du pic de croissance

ATTITUDE FLECHIE DU BASKETTEUR

# THEMES ABORDES

- La prévention
- Le travail de la mobilité
- Le travail de la vitesse

# LA PREVENTION

- Utiliser un temps pour améliorer :
  - La proprioception autour des chevilles et des genoux
  - Le renforcement des fessiers qui va aider à la tenue correcte des genoux et des chevilles
  - Le gainage
  - Souplesse
  - Tenter de corriger les genoux en X surtout chez les filles
- En faire le plus souvent possible, avant entraînement, faire 10' (si un endroit de la salle est dispo par exemple)

# LE TRAVAIL DE LA MOBILITE

- Revenons à la position fléchie
- Tout le monde ne peut pas le faire car il peut y avoir des blocages au niveau des hanches, des chevilles
- Exercices de souplesse active, mobilité articulaire
- Arriver à faire fléchir vos joueurs (ses)

# LE TRAVAIL DE LA MOBILITE

- Pour arriver à cette position, gagner en mobilité, gagner en gainage pour pouvoir ensuite réagir vite et aller vite
- Priorité donnée à l'efficacité du mouvement
- Exemples vidéos



# LE TRAVAIL DE VITESSE

- Le Basket-ball = enchainements d'actions à grande vitesse, Changements de directions
- Entre 0 et 7 secondes
- Temps de récupération quasi complet
- Entre 6 et 12 répétitions
- Possibilité de faire 2 séries
- Bien s'échauffer en amont
- Début de séance (échauffement)

# LE TRAVAIL DE VITESSE

- La vitesse de réaction : va caractériser l'athlète à percevoir, analyser et traiter dans le temps le plus bref possible le signal déclenchant l'action, afin de faire débuter celle-ci avec un minimum de perte de temps (M. Pradet)
- La vitesse d'exécution : concerne un geste acyclique, précis (interception, toucher un ballon)
- La fréquence gestuelle (la course)
- La vitesse de décélération (savoir freiner le plus vite possible pour enchaîner)

# VITESSE DE REACTION

- Développement sur terrain :
  - Nature des signaux différents
  - Positions de départ différentes
  - Nature des actions à effectuer après le signal
  - Intensité maximale
  - Durée très courte 3 sec max
  - Récupération complète mais assez courte (pas plus de la minute)
  - Nature de la récupération
  - Durée totale de la séance inférieure à 30'

## Formes de travail :

- Toutes possibles, associées, dissociées, intégrées sur des enchainements d'actions

# LA VITESSE DE COURSE

- Développement sur terrain :
  - Travail technique important (éducatifs de course)
  - Intensité maximale
  - Durée courte 7 à 10 secondes
  - Récupération complète mais assez courte (pas plus de la minute)
  - Nature de la récupération
  - Déplacements variés

Formes de travail :

- Toutes possibles, associées, dissociées, intégrées sur des enchainements d'actions

# LA VITESSE DE FREINAGE

- Développement sur terrain :
  - Travail technique important (éducatifs de course)
  - Intensité maximale
  - Durée courte 7 à 10 secondes
  - Récupération complète mais assez courte (pas plus de la minute)
  - Nature de la récupération
  - Déplacements variés et enchainements

Formes de travail :

- Toutes possibles, associées, dissociées, intégrées sur des enchainements d'actions

# MISE EN PRATIQUE

- Prendre en compte le contexte :
  - Le niveau
  - Les structures
  - Le nombre d'entraînements
  - Le matériel
  - Le moment de la saison

# MISE EN PRATIQUE

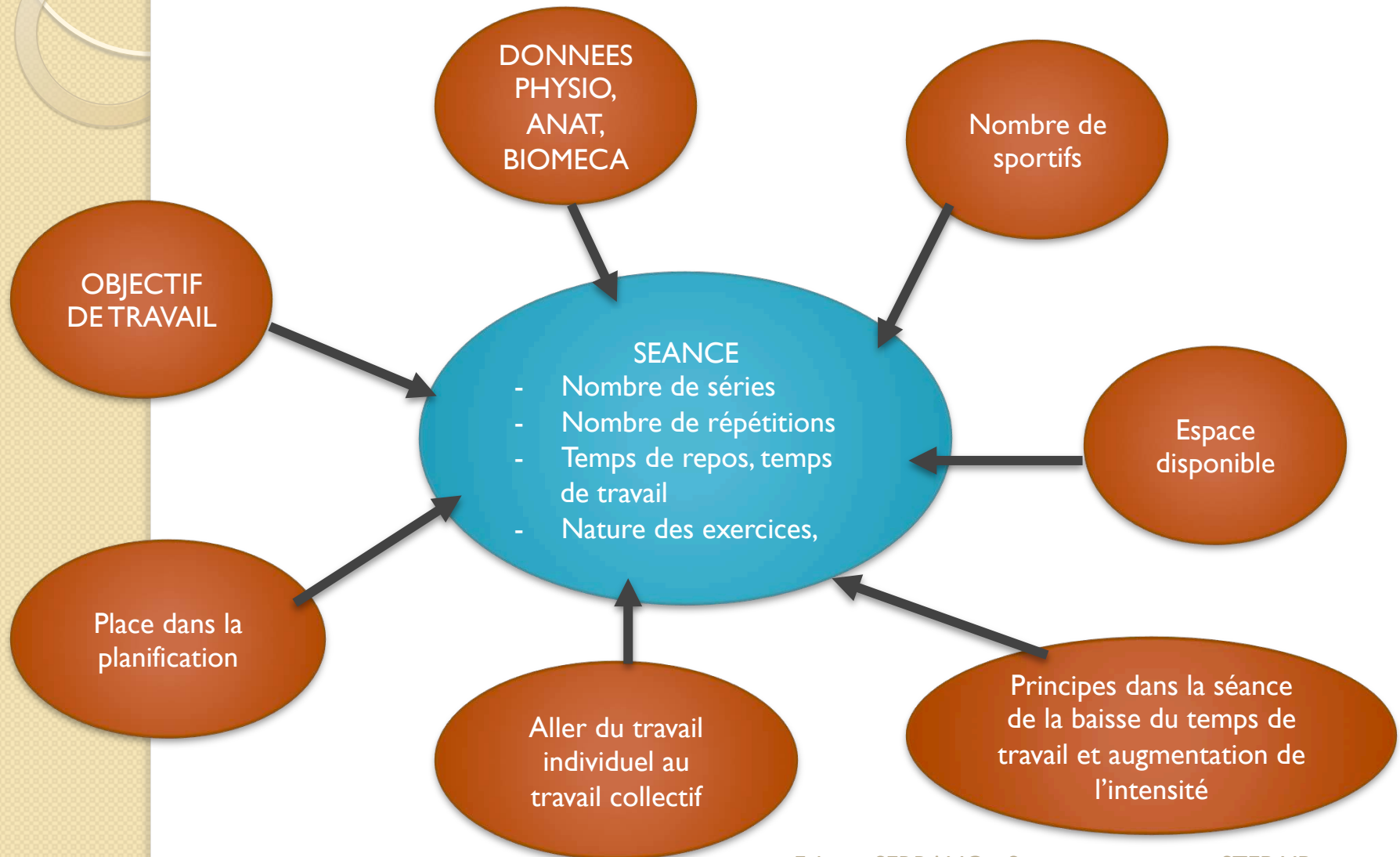
- Mise en place des objectifs
- Se donner 1 ou 2 buts par période
- Faire attention à l'âge biologique qui peut être différent de l'âge civil, un peu d'individualisation dès qu'elle est possible est intéressante
- Garder un aspect ludique essentiel chez les plus jeunes
- Donner goût à l'effort physique

# MISE EN PRATIQUE

- Du Statique au Dynamique
- De Doucement à Vite
- Du Simple au Complexe
- Sans Charges à avec Charges
- Dans toutes les directions
- Dans tous les plans
- A toutes les vitesses
- Dans toutes les amplitudes



# CONSTRUCTION DE LA SEANCE





MERCI POUR L'ECOUTE

Allez voir le site STEP UP

[www.stepup-sports.com](http://www.stepup-sports.com)

fabserrano | | @gmail.com