



Préparation Physique Dans l'entraînement des jeunes



Julien COLOMBO

Entraîneur national chargé de la préparation physique

Centre Fédéral du Basketball

Gouvieux. 19 Janvier 2015

Document G.LELARGE, CTF OISE



Introduction

L'intervention est organisée en 2 phases :

- 1. Protocole d'échauffement mis en place au CFBB par J COLOMBO**
 - Démarche issue d'une commande sur la prévention des blessures
 - Comment préparer le corps de l'athlète à assumer les entraînements
 - Comment proposer un échauffement efficace, sollicitant l'ensemble des besoins

- 2. Propositions de situations de préparations physiques intégrées à l'entraînement**

Echauffement

Le corps de l'intervention est basé sur l'article paru dans le magazine Basketball de à propos d'une méthode d'échauffement préventive

Pourquoi le gainage ?

- Meilleur moyen de solliciter l'ensemble, notamment les muscles profonds en charge du contrôle de la posture, qui ne sont pas atteints par la seule course.
- Moment calme qui permet la concentration afin d'avoir du ressenti de ce qui travail.
- Matériel :
 - Coussin instable
 - Corde à sauter
 - Tapis de sol
 - Chronomètre

Méthodes

- 16 minutes de travail
- 2 blocs de 8 minutes en continuité
- Séquence active de 50 secondes + 10 de récupération-transition
- Organiser le matériel pour limiter la perte de temps et les risques
- Le joueur sur le 1^{er} bloc alterne une séquence de gainage et une séquence de proprioception (préparer le travail d'appui intensif)
- Sur le second bloc alternance d'une séquence de gainage et d'une séquence de saut à la corde (travail pour faire monter la fréquence cardiaque)

Situations

Les situations références sont celles se trouvant dans le document paru dans le magazine basketball (n°).



Les interventions du coach sont les suivantes :

- Importance de l'implication du joueur
- Être vigilant aux postures, à savoir :
 - tête tenue
 - Alignement bassin – épaules – pieds
- Gestion des évolutions :
 - Les évolutions incitent les joueurs à se re-concentrer
 - Maîtriser le travail en statique avant de passer à la suite
- Evaluer l'efficacité du travail d'échauffement :
 - Est-ce que j'ai chaud ?
 - Est-ce que mon cœur bat plus vite ?
 - Est-ce que ma respiration s'est accélérée ?

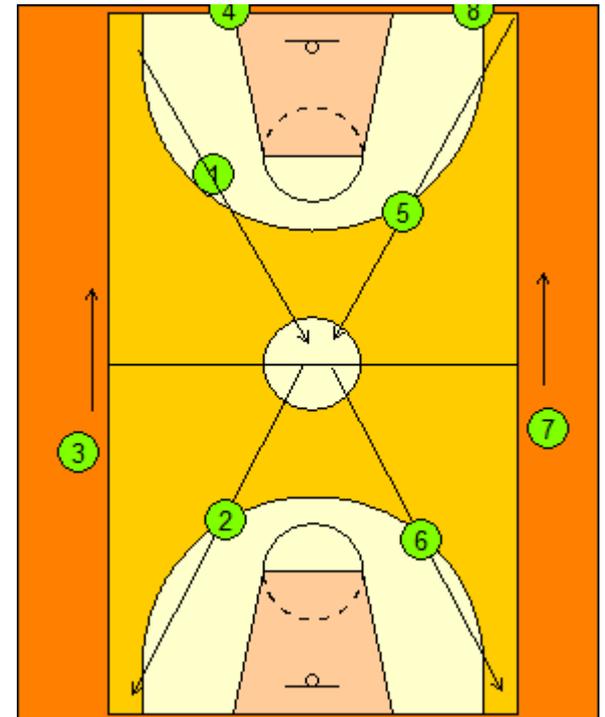


Préparation physique dans la séance

- Avant toute chose chercher à faire du basket dans les situations de travail physique.
- Favoriser le travail de type intégré, en incluant la PP dans le travail basket technique ou tactique.
- Responsabilité du coach est alors de cadrer les aspects suivants :
 - **Temps de la situation**
 - **Intensité**
 - **Récupération**
- Ne pas hésiter à travailler avec ballon (plus ludique)
- Organisation autour d'un bloc de 20 minutes avec 4 situations de 5' coupées par 2' de repos entre chacune

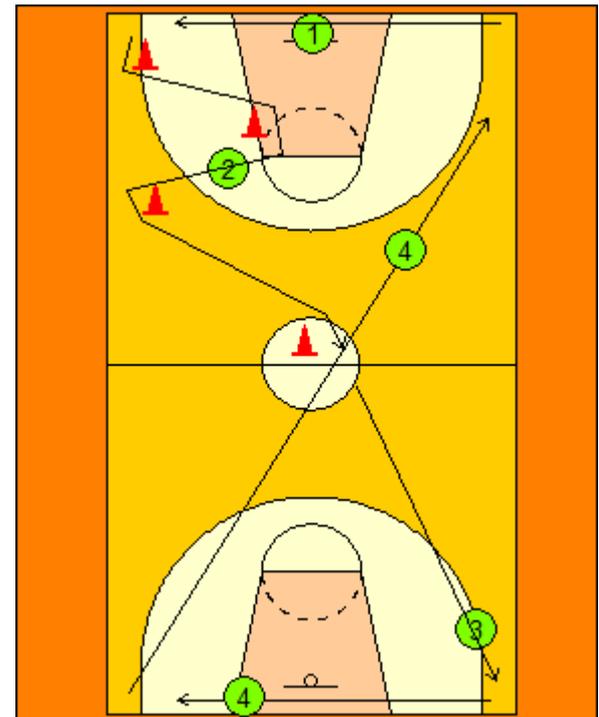
Bloc 1

- Circuit en continuité
 - Temps de travail 5mn
 - 4 séquences sur le circuit
 - Temps 1 et 2 : Course
 - Temps 3 et 4 : Récupération active
 - Temps 5 et 6 : Pas chassé
 - Temps 7 et 8 : Récupération active
-
- 1 seule vitesse, celle maximale dans l'instant



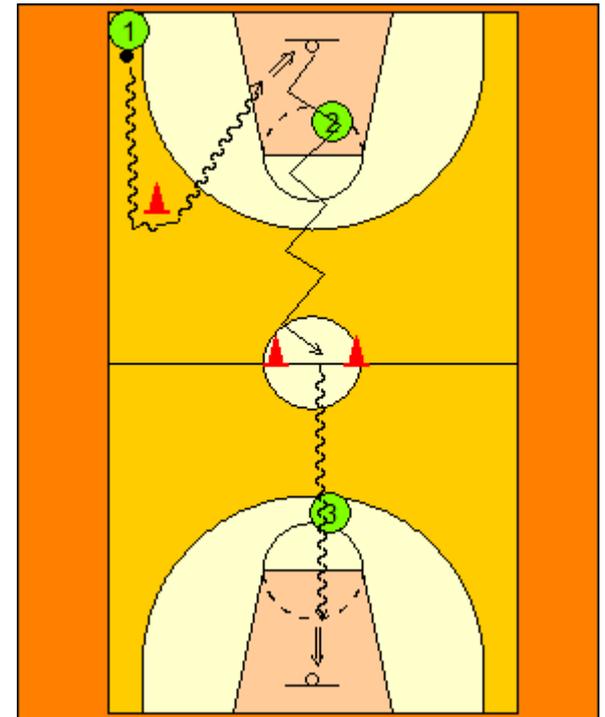
Bloc 2

- Circuit en continuité
- Temps de travail 5mn
- 4 séquences sur le circuit
- Temps 1 : Pas chassé défensif
- Temps 2 : Slalom course
- Temps 3 : Course sprint
- Temps 4 : Récupération



Bloc 3

- Circuit en continuité
- Temps de travail 5mn
- 3 séquences sur le circuit
- Temps 1 : Course en dribble
- ✓ Contourner le plot
- ✓ Vitesse max vers tir en course
- Temps 2 : Déplacement défensif
- ✓ ballon au dessus épaules jusque ligne médiane
- Temps 3 : Dribble vers lay up
- ✓ 3 puis 2 dribbles max vers lay up
- Retour par longueur en trottinant



Bloc 4

- Situation de 1c1 tout terrain
- Attaquant ligne droite, passer dans la porte avant d'aller au tir
- Défenseur doit contourner un plot et rond central avant de reprendre l'attaquant
- Récupération en ligne de fond et inverser les rôles au retour

