



# 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<sup>er</sup> 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 ?

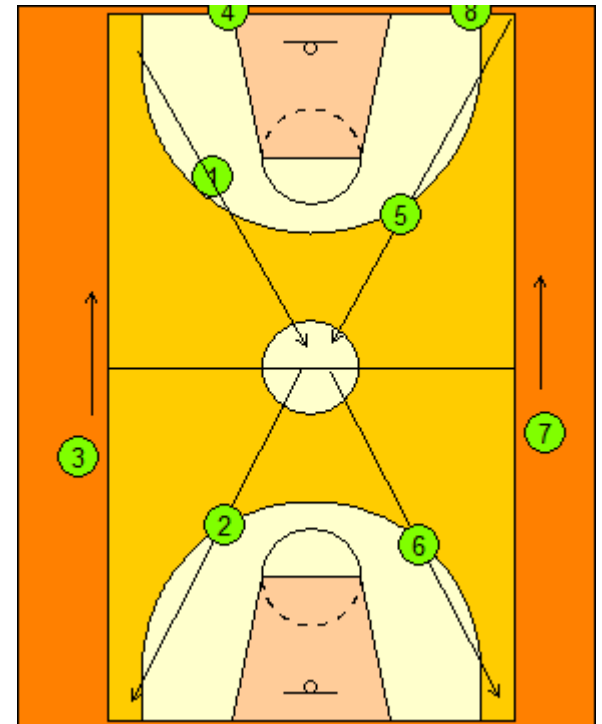


# *Préparation physique dans la séance*

- 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

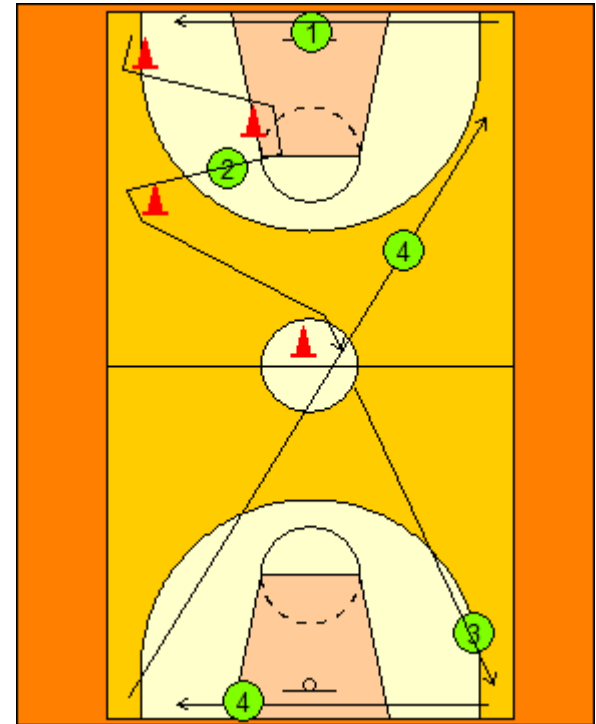
# Bloc 1

- 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

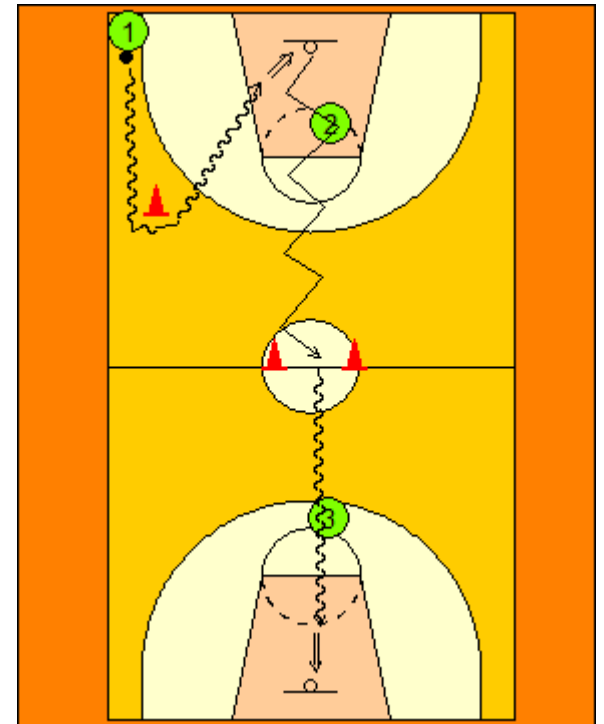
- Circuit en continuité
- Temps de travail 5mn
- 4 séquences sur le circuit
- Temps 1 : Pas chassé défensif
- Temps 2 : Slalom course
- Temps 3 : Course sprint
- Temps 4 : Récupération





# 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

