

# Préparation athlétique pour les jeunes

Soirée technique OISE. Février 2017

## Julien COLOMBO

Préparateur physique CFBB  
Encadrement équipe de France U18M  
Champion d'Europe 2016



### Introduction

Julien COLOMBO débute son intervention en précisant la logique de sa mission et de son importance dans le travail de formation des jeunes joueurs, à savoir : prévenir les blessures. De cet objectif découle le constat de l'importance du travail physique, un travail possible chez les jeunes y compris les très jeunes.

Prendre conscience que les U11-U13 sont dans « l'âge d'or » du développement, qu'ils ont une capacité importante à transformer rapidement les comportements.

Le travail physique peut donc être fait, mais surtout doit être fait.

Réflexion autour de la fréquence de ce travail, J COLOMBO préfère en effectuer un petit peu à chaque séance plutôt qu'un temps de travail long.

Durée 15 minutes notamment en échauffement.

### Constat

Le niveau fondamental de compétence en aérobic est plus que moyen chez les jeunes, il est même clairement en recul par rapport à ce qu'il fut.

Les raisons sont multiples :

- Education motrice limitée voire pauvre (pas de temps de travail suffisant dans le milieu scolaire)
- Baisse de la pratique physique globale, donc diversifiée
- Sédentarisation notamment chez les jeunes au profit des nouvelles technologies.

En conséquence, il faut remettre dans le travail des situations variées dès le plus jeune âge, avec un objectif préparer un athlète équilibré dans l'ensemble de ses compétences et notamment les capacités aérobic (endurance).

Il faut donc sur ce plan ne pas hésiter à faire courir les basketteurs au-delà des lignes du 28x15, le terrain habituel.

Pour initier cela le groupe des préparateurs physiques de la FFBB à produit le DLTB (développement à long termes du basketteur) inspiré du DLTA Canadien. Ce projet indique quels contenus travailler dès le mini basket pour former nos futurs joueurs.

C'est en s'appuyant sur cet outil que J COLOMBO a construit son intervention.

## Renforcement musculaire

En premier lieu bien différencier ce travail avec celui de musculation. (travail sans charge, utilisant le poids du corps)

Prise en compte de la position du joueur de basketball, sa caractéristique est normalement d'être fléchi. Il faut donc préparer les joueurs à tenir cette position.

### Travail de Squat

Situation d'échauffement.

Positionner les joueurs sur une ligne de touche, effectuer 5 squats puis traverser le terrain en trotinant.

Posture :

- Appuis légèrement plus larges que les épaules.
- Ouverture des pieds vers l'extérieur pour éviter les genoux rentrant en flexion)
- Conserver le contact complet du pied au sol (talons soulevés = problème souplesse)

Evolution :

- Toucher le sol avec les mains sur la flexion
- Squat sauté en remontée (décoller puis amortir)

### Travail de fente

Favoriser le travail sur les ischios

Evoluer sur r5 répétitions sur le même principe que le squat

Posture :

- Tenir les épaules redressées
- Descendre dans le contrôle, pas dans la vitesse

Evolution :

- Fonctionnement en « étoile », effectuer 3 appuis avec le même pied (avant, arrière, latéral)

### Membres inférieurs

Travail par 2 (harmoniser les profils physiques)

S1 : 2 Joueurs sont dos à dos. **Un pousse et l'autre résiste**

- Volonté de freiner l'autre, pas de l'empêcher d'avancer

S2 : Idem en position face à face

S3 : Positon côte à côte (effectuer des grand pas latéraux)

L'ensemble de ces situations amènent également du travail de gainage dynamique



## Gainage

Sortir du travail traditionnel de planche, afin de rendre le gainage plus ludique pour les joueurs et surtout de travailler sur l'ensemble de la chaîne.

Les situations proposées mettent en situation 2 joueurs. Là encore harmoniser les profils.

### « Shi Fu Mi »

Les 2 joueurs sont en position de planche face à face.

Placer une main dans le dos et jouer à Shi Fu Mi

Travailler en 3 points gagnant sur une durée de 15 à 20 secondes

### Chandelle

Allonger dos au sol avec les jambes repliées en appuis sur les pieds.

Les joueurs se tiennent par les 2 mains. Une au dessus du corps, l'autre sous les jambes.

Se redresser et passer en alternance et de manière simultanée de l'autre côté de son partenaire.

Evolution :

- Reposer les pieds au sol entre chaque chandelle
- Ne plus poser les pieds au sol
- Rester jambes tendues durant l'ensemble du travail

### Mêlée

Les 2 joueurs sont placés en position de pompe

Appui de face épaule contre épaule avec l'objectif de faire reculer l'autre joueur.

Idem avec un positionnement sur le côté de l'épaule, ce qui engendre une poussée latérale et un travail des obliques.



## Travail avec élastique

Ces situations permettent à la fois de travailler dans le domaine du gainage et sur le renforcement musculaire. Travail encore une fois en duo.

1 joueur en tirage, 1 joueur en tension.

### Joueur en tirage :

- Travailler dans toutes les dimensions (arrière, ouverture, ...)
- Contrôler le retour de l'élastique
- Tenir une position légèrement fléchie

### Joueur en tension :

- Position fléchie
- Tenir bras tendus

Ce joueur peut aussi être positionné de côté par rapport au joueur en tirage





## Echelle de rythme

Objectif doit rester la qualité de pieds et d'appui au sol et non la vitesse à tout prix.

Le pied doit être propulseur et non freinateur

Ne pas baisser le regard, mais au contraire se grandir

Travailler sans choc = limiter le bruit

Importance de la souplesse au niveau de l'articulation de la cheville



## Travail de réactivité

Développer la capacité à changer de statut et de direction rapidement

### Situation 1 :

2 joueurs avec 2 balles de tennis.

1 joueur avec les 2 balles de tennis, fléchi, bras tendus devant lui, mains au dessus des balles

1 joueurs fléchir mains sous les balles pour rattraper celle qui tombe.

Se baisser pour augmenter les chances d'attraper.

### Evolution :

Travail sur le départ, non porteur travaille les bras ouverts

Avancer 1 appui pour attraper la balle de tennis

Ne pas croiser les appuis.

### Situation 2 :

Recherche de mobilité des appuis

Passeur porteur de 2 balles de tennis, faire tomber en alternance 1 balle devant son partenaire puis 1 derrière son partenaire.

Receveur doit se déplacer vers l'avant et l'arrière, sans jamais tourner les épaules

Laisser 1 rebond avant d'attraper (replacement)

### Evolution :

Idem avec déplacements latéraux