

Dossier de vacances

Préparation physique « Un basketteur est avant tout un athlète »

Introduction :

Nous voici arrivés au terme des 7 séances de préparation physique ; j'espère que vous vous êtes déjà sentis progresser et que ça vous encourage à continuer sur la lancée.

Un entrainement physique doit se faire progressivement et sur le long terme. Il vaut mieux s'entraîner de manière régulière que de faire des gros entrainements une fois de temps en temps. Voici quelques pistes pour créer vos entrainements. Je vous souhaite de bons examens et de bonnes vacances

Arthur

La course :

L'endurance :

Savez-vous combien de kilomètres parcourt un joueur de basket en moyenne sur un match ?? 5 km. Pour la distance de course en endurance l'idéal est de courir 6 km à son aise sur un parcours plat ou légèrement vallonné. N'hésitez pas à investir dans des bonnes chaussures de course pour préserver toutes vos articulations, tendons et muscles.

Vous pouvez soit : 1) Courir sans vous arrêter.

2) Courir 45 sec à 70% de votre vitesse maximum, suivi de 15 secondes de marche.

3) Courir 30 sec à 80% de votre vitesse maximum , alterné avec 30 sec de marche.

Souvenez-vous que la position de votre pied est très importante :

Pour la vitesse, on attaque le sol avec l'avant du pied et le pied reste dans l'axe de la course.

Au niveau de la fréquence des entrainements de course : 3 par semaine pour les cadets et junior sont nécessaires, 2 pour les plus jeunes.

Nb : 20 minutes de corde à sauter sont équivalents à une heure de course en endurance.

Il existe pleins de variations : (pieds joints, pieds écartés, sur un pied, sur un pied puis l'autre, en doublette, croisé les bras,etc.)

Travail du sprint et de la technique de course :

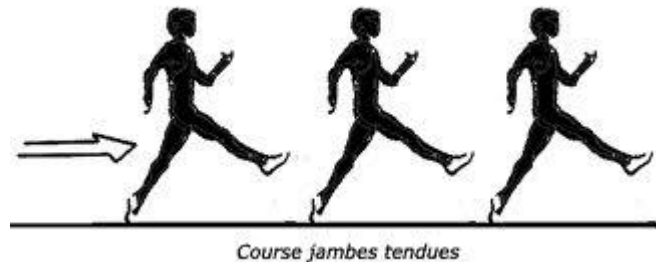
Voici quelques exercices que vous pouvez faire avant de sprinter. Au basket il ne sert à rien de faire des distances de plus de 20 mètres.

- Le skipping :
- S'aider des bras
 - Monter la jambe à 90 degré
 - Avoir un angle de 90 degré entre le mollet et la cuisse
 - Rester bien droit
 - Les doigts écartés (pour relâcher les épaules)



- Le tape-fesses :
- Rester bien droit
 - S'aider des bras
 - les doigts écartés (pour relâcher les épaules)

- Le pas de l'oie :
- Garder les jambes tendues (c'est les mollets qui travaillent)
 - S'aider des bras
 - les doigts écartés (pour relâcher les épaules)
 - Lancer la jambe vers l'avant



Les sursauts : (sauter d'un pied sur l'autre en restant bien droit et en ne faisant travailler que les mollets. Les bras vont vers le haut pour aider à la détente verticale)

Les sprints : pour s'améliorer en sprint rien de mieux que de sprinter. Il est intéressant de s'exercer en légère montée. Ça ne sert à rien de courir dans des montées trop fortes car vous allez déformer votre manière de courir et votre charge de travail sera trop faible.

Conseil : faire 10 sprints de 30 mètres avec une récupération de 1 minute entre chaque sprint.

Nb : Pensez bien à vous aider des bras

Les étirements

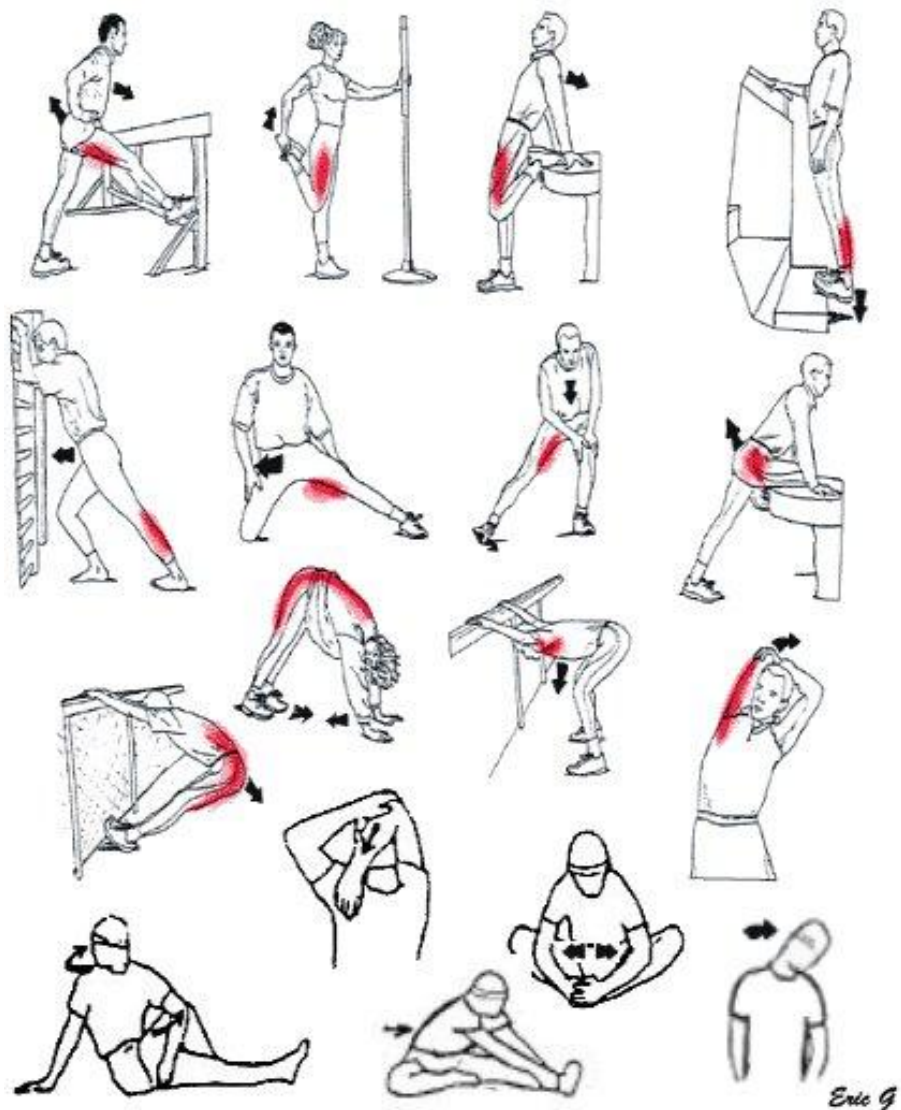
Voici une chose bien trop oubliée et essentielle pour un basketteur. La SOUPLESSE

La souplesse est très importante pour la détente et les sprints. Etre souple est aussi un facteur qui préserve des blessures.

Le stretching est à faire après CHAQUE ENTRAINEMENT. C'est aussi important que l'échauffement voire même plus.

Attention faire un stretching sans échauffement n'est pas bon.

Voici quelques exercices de stretching « spécial basket ». La liste est loin d'être exhaustive mais ceci est un bon début.



Renforcement musculaire

Les pompages :

Normaux – mains écartées – mains rapprochées – une main sur une balle, l'autre au sol – deux mains sur la balle – les pieds en hauteur – à deux-....etc.

Attention : Mieux vaut travailler en qualité qu'en quantité.

Les qualités d'un bon pompage : - Rester bien gainé (serrer les fesses et les abdos)

- Avoir les pieds joints
- Les mains orientées vers l'avant

Quand : les pompages peuvent se faire à chaque séance d'entraînement.

Entre 50 et 100 pour les minimes et cadets 100-200 pour les juniors.

Les abdos :

Exercices : Pieds coincés – pieds à 90 degré – portefeuille – à deux- aller toucher avec l'épaule ou le coude, le genou opposé...etc.

Attention : Mieux vaut travailler en qualité qu'en quantité.

Les qualités de bons mouvements : - Ne jamais déposer les épaules au sol

- Les mains au niveau des oreilles (ne pas tirer la tête)
- Etre explosif pour la remontée et contrôler la descente

Quand : Les abdos peuvent être fait tous les jours. Ils sont très importants pour bien maintenir la colonne vertébrale.

Faire les abdominaux par série de 20 ou 25, entre 100 et 200.

Les gainages :

Exercices : la planche est un excellent exercice pour travailler en isométrie (les muscles d'action contraires travail en même temps) et la musculature profonde (les muscles qui ne se voient pas mais qui sont très importants)

Qualité d'une bonne planche : - rester bien droit (serrer les abdos et les fessiers)

- Ne pas avoir les fesses trop en l'air ou trop vers le sol
- Regarder le sol
- Avoir les pieds joints

fréquence : Entre 30'' et 1'(3 à 5 séries).

Pour les joueurs de 18 ans et plus :

Vous avez l'âge pour commencer la musculation. Si ça vous tente, n'hésitez pas à aller en salle et à vous faire conseiller par un spécialiste (il est là pour ça) sur les exercices que vous pouvez faire.

Pour ceux que ça intéresse voici un très bon site : www.musculation.com

Nous aurons l'occasion d'aller en salle en début de saison prochaine

Conclusion :

Si vous avez des questions je suis joignable sur facebook ou par mail arthur.melotte@outlook.com

Au plaisir de vous revoir la saison prochaine !

Arthur