



PREPARATION PHYSIQUE POUR UN BASKET-BALL DE COMPETITION VITESSE GENERALE ET SPECIFIQUE

Par Adil El Ghissassi

Le basket-ball est un sport de vitesse (vitesse de réaction, vitesse d'exécution, vitesse d'accélération). De part l'exiguïté du terrain (28 m sur 15), les contraintes réglementaires (temps limité à « 8 secondes » pour dépasser la ligne médiane), les qualités athlétiques des joueurs et grâce à la musculation, la vitesse est sollicitée dans tous les compartiments de jeu, avec sans ballon, aussi bien en attaque qu'en défense. Une bonne connaissance de la physiologie musculaire (les bases) et de quelques principes de construction des séances de vitesse, peut aider l'entraîneur à mieux cerner la programmation de cette qualité physique déterminante en basket-ball.

RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

D'un point de vue énergétique, c'est l'A.T.P. (Adénosine Triphosphate) présente à l'intérieur du muscle qui représente le carburant de la filière anaérobie alactique.

La qualité étant très limitée dans le muscle, cette source d'énergie est amenée à s'épuiser rapidement au bout de quelques secondes :

- 5 à 7 sec pour des sujets sédentaires,
- 7 à 10 sec chez des sujets moyennement entraînés,
- 15 à 20 sec chez les athlètes de très haut niveau.

Le niveau de fonctionnement idéal de la filière anaérobie alactique se situe entre 3 et 8 sec.

Des temps de récupération adaptés permettent la resynthèse de l'A.T.P. et la possibilité de refaire des exercices brefs et intenses.

LES PRINCIPES A RESPECTER POUR PREPARER UNE SEANCE DE VITESSE

Durée : 3 à 8 sec.

Distance : 10 à 50 m en fonction des objectifs.

Nombre de répétitions : 4 à 6 par série pour éviter l'accumulation d'acide lactique (wolcou).

Nombre de séries : 4 jusqu'à 5 à 6 séries avec le haut niveau.

Récupération entre les répétitions : minimum 30 sec pour resynthétiser plus de la moitié des réserves d'A.T.P..

Récupération entre les séries : 5 à 8 mn pour rester dans le registre anaérobie alactique et avoir une meilleure récupération au niveau neuromusculaire.

Nature de la récupération : exemple sur 5 mn : 2 mn passives, 3 mn actives (étirements, sautilllements...).

LES DIFFERENTS TYPES DE SEANCES

Les séances de vitesse nécessitent un échauffement particulièrement rigoureux et des étirements spécifiques pour éviter les blessures qui peuvent survenir durant ce type de travail, notamment les « ischios jambiers, muscles antagonistes » qui font souvent l'objet de crampes et de blessures graves. Etirements avant, pendant et après la séance.

Vitesse générale

Contenu : course explosives.

Distances : 10, 20, 30, 40 ou 50 m à vitesse maximale.

Positions de départ :

- Debout, fléchi, assis, allongé.
- Saut plus course, tipping plus course.
- Saut arrière plus course.

Signaux de réactions :

- Auditifs.
- Tactiles.
- Combinés.

Motivation :

- Compétition par 2, par 3, par groupe.
- Temps chronométré, records à battre.
- Départ en retard...
- Encouragements et incitations.

Remarques :

Pour les récupérations, les séries et répétitions, reportez-vous à la partie sur la préparation des séances de vitesse.

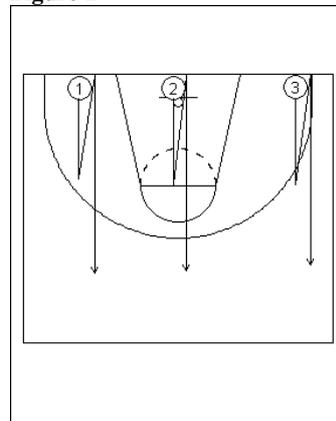
Vitesse spécifique sans ballon

L'objectif escompté à travers la proposition de ces exercices est de s'approcher au maximum des efforts réalisés par les joueurs en situation de jeux, en respectant toujours les principes de base énoncés précédemment.

Exemple d'exercices :

- a) Exercice du type course navette** « suicide » distances et temps contrôlés.

Figure 1

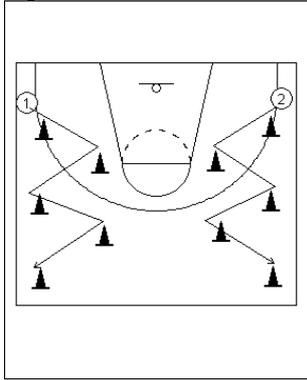


- a) Exercice s'approchant de l'effort de démarquage.**

Les plots sont espacés de 4 à 6 m. Demander aux joueurs de poser au moins un pied de part et d'autre des lignes.

Voire figure 2

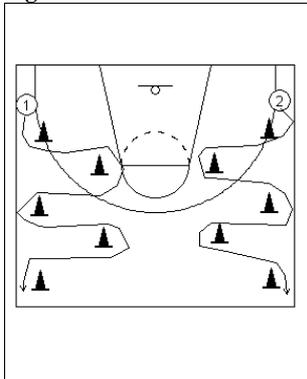
Figure 2



b) Exercice de type changement de directions.

Les plots sont espacés de 4 à 6m. Demander aux joueurs de passer près des plots en flexion sur les jambes et d'accélérer après chaque plot.

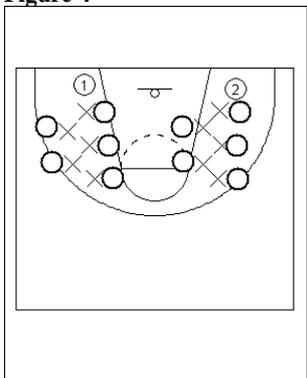
Figure 3.



c) Exercice du type bondissements et changements de directions.

Espacer les cerceaux de 2 à 3 m. Réagir le plus vite possible, pousser sur l'appui intérieur et envoyer l'autre appui vers l'extérieur, fléchi lors des changements de directions.

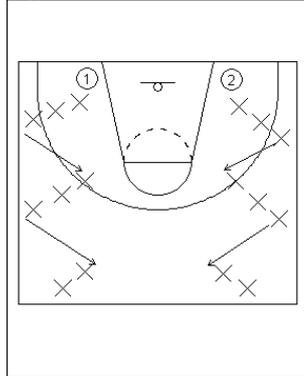
Figure 4



O = pied droit et X = pied gauche

d) Exercice de type déplacements défensifs.

Figure 5



X = jeu de jambes défensifs et = course

Remarque :

Si l'objectif est l'amélioration des qualités de vitesse pure et d'explosivité, insistez sur le respect des temps et distances de travail ainsi que sur la récupération entre les séries et les répétitions.

Vitesse spécifique avec ballon

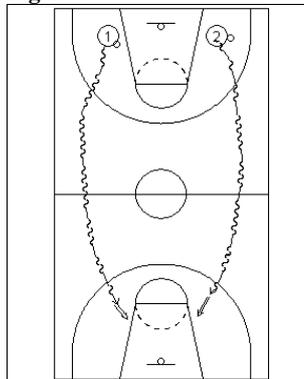
L'objectif des exercices proposés ici est naturellement technico-physique. Le but est d'améliorer la technique tout en restant dans le registre physiologique ciblé, en l'occurrence l'anaérobic alactique. Néanmoins, la nature et la durée de récupération entre les répétitions et séries sont plus courtes par rapport à une séance de vitesse pure, pour respecter la spécificité de l'effort de compétition.

Exemple d'exercices :

a) Conduite du ballon.

Faire le minimum de dribbles pour aller tirer en course, à 45° ou à trois points.

Figure 6

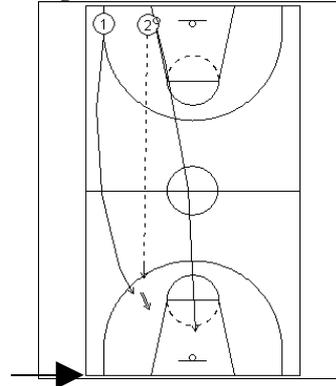


b) Longue passe.

Deux joueurs sont disposés sur la ligne de fond. Le porteur du ballon fait une grande passe et suit sa

passé et le receveur va tirer, en course ou à l'extérieur de la raquette, avec ou sans dribble.

Figure 7



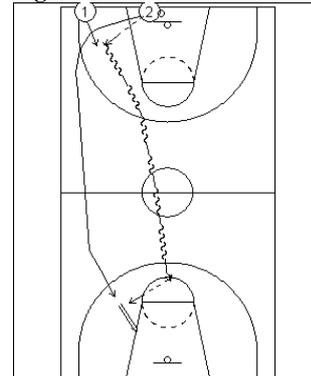
c) Jeu rapide.

Deux joueurs 1 et 2.

2 passe à 1 qui dribble dans le couloir central et s'arrête à hauteur des lancers francs.

2 qui a pris le couloir latéral appelle le ballon et tire en course ou 45°. Travail sur aller retour en changeant les rôles.

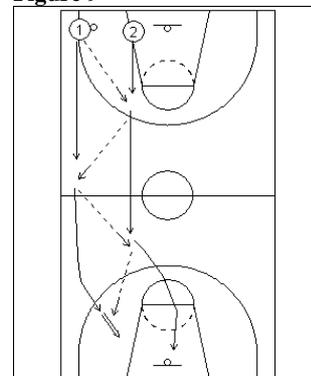
Figure 8



d) Redoublement de passe à 2.

Travail sur aller et retour en ponctuant chaque passage par un tir.

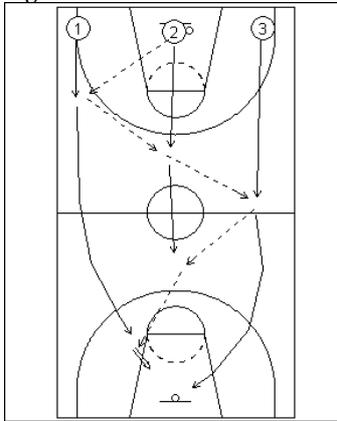
Figure 9



e)Redoublement de passe à trois.

Travail sur aller et retour en ponctuant chaque passage par un tir.

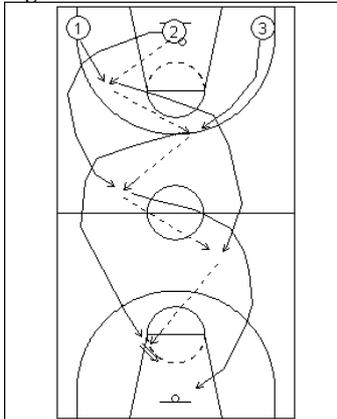
Figure 10



f)Criss-cross.

Faire 1, 2 ou 3 passages.

Figure 11

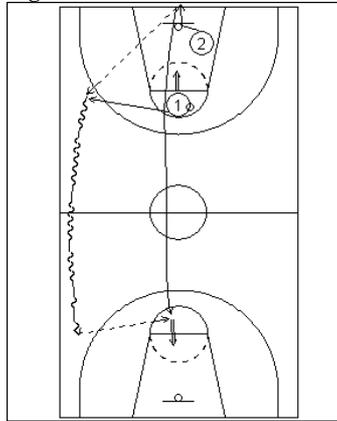


1 tire à hauteur des lancers francs, 2 prend le rebond et passe à 1 qui s'est décalé dans le prolongement des lancers francs.

1 monte le ballon en dribble le long de la ligne de touche, passe à 2 qui arrive en « trailer » et tire.

Travail sur aller et retour.

Figure 12



h)Vitesse et adresse.

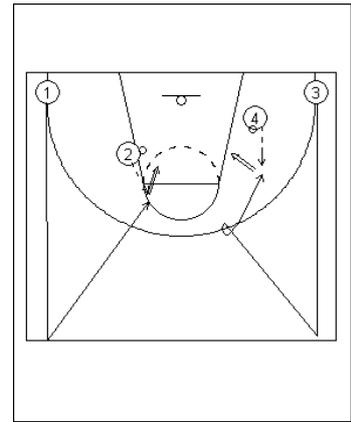
Un passeur et un tireur.

Le tireur sprinte jusqu'à la ligne médiane, simule un démarquage, appelle le ballon et tire.

Alterner à chaque passage.

Vérifier la qualité des appuis sur les changements de directions et les arrêts.

Voir figure 13.



Règles communes de fonctionnement.

- Tous les exercices se font en compétition par équipes ou individuels.
- Au moins 30 secondes de récupération entre chaque répétition (pour garder l'explosivité).
- Exemple : sur une répétition de 7 sec, former un groupe de 5 joueurs.
- Insister sur la précision et la qualité de la gestuelle technique malgré l'augmentation de la vitesse de course et de la fatigue neuromusculaire.

Figure 13

g)Utilisation du « trailer ».