

Echauffement d'avant match

Cadets France SVBD 2006/07

Vincent Chetail, 17/11/2006

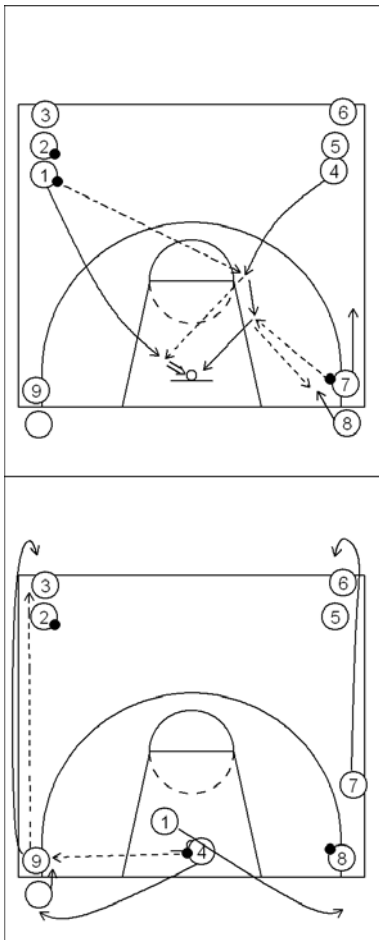
S'échauffer avant le match se fait dans un but cardio-vasculaire et aussi psychologique. Nous ne débattons pas ici de ces deux facteurs ô combien importants de la performance et mais plutôt de l'aspect technique des exercices proposés.

Dans un souci de préparer les joueurs à un match de basket-ball, il est donc important de mettre en place des situations où ceux-ci vont répéter et/ou régler les gestes techniques précis qu'ils devront utiliser pendant le match.

Les objectifs techniques sont les suivants :

- Des déplacements dans toutes les directions
- Un maximum de passes pour un minimum de dribbles
- Répéter les tirs en course les plus utilisés (lay-up et power)
- Répéter les tirs extérieurs les plus utilisés
- Répéter des gestes techniques spécifiques aux postes de jeu
- Une utilisation du dribble dans un but précis
- Des lancers francs en situation de fatigue

Exercice 1 - Le « 8 »



Objectif :

- Faire beaucoup de passes
- Marquer des tirs en courses
- Concentration

Mise en place :

2 colonnes de 3 joueurs ligne médiane, dont une avec 2 ballons.

2 colonnes de 2 joueurs dans les coins du terrain, dont une avec un ballon à l'opposé des autres porteurs de balle.

Déroulement :

1 passe à 4 qui lui rend, 1 va tirer en course

7 passe à 4, qui passe à 8

4 prend le rebond sur le tir de 1 puis passe à 9

Rotations :

1 va derrière 9

4 va derrière 10

7 va derrière 6

9 va derrière 3

Critères de réussite :

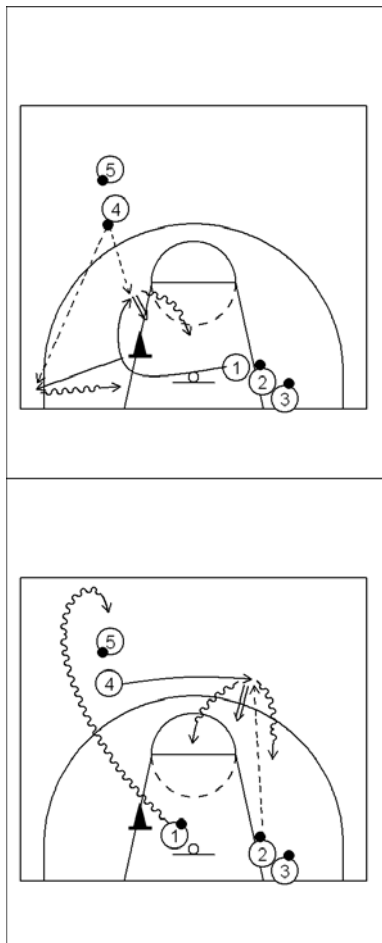
Toutes les passes sont faites à deux mains.

Contrat :

Marquer 15 lay-ups et 15 power à droite puis en faire de même à gauche.

Ensuite, nous séparons les joueurs en deux groupes de 5, avec d'un côté les extérieurs et de l'autre les intérieurs. Pendant que les intérieurs s'étirent à l'extérieur du terrain, les extérieurs effectuent un exercice spécifique pour extérieur sur le terrain. Ensuite, les groupes changent de place.

Exercice spécifique des extérieurs



Objectifs :

- Utilisation d'écran sortant (en référence à la forme de jeu « POING »)
- Ouverture d'angle de passe

Mise en place :

Une colonne de 3 joueurs poste bas, à l'opposé du plot, dont le premier n'a pas de ballon.
Une colonne de 2 joueurs avec ballons à 45°, du côté du plot.

Déroulement :

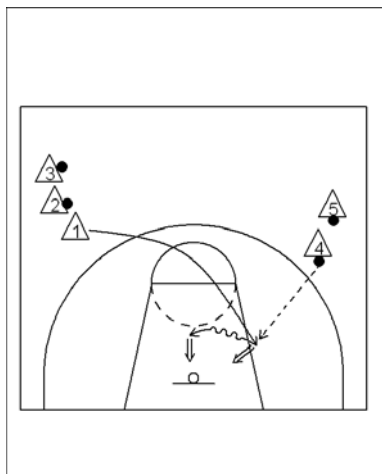
1 utilise un écran sortant (matérialisé par le plot) comme il le souhaite (petit curl, grand curl, flare : en fonction de la défense imaginée), reçoit la balle de 4, puis tire ou attaque en dribble.

Après sa passe, 4 se déplace en déplacement latéraux (ouverture d'angle de passe) pour recevoir la balle de 2, situé en poste bas. 4 est libre de tirer à la réception ou d'attaquer en dribble.

Rotations :

Après son tir, 1 prend son rebond et va derrière 5.
Après son tir, 4 prend son rebond et va derrière 3.

Exercice spécifique des intérieurs



Objectifs :

- Relation intérieur / extérieur
- Jeu 1 contre 1 poste bas

Mise en place :

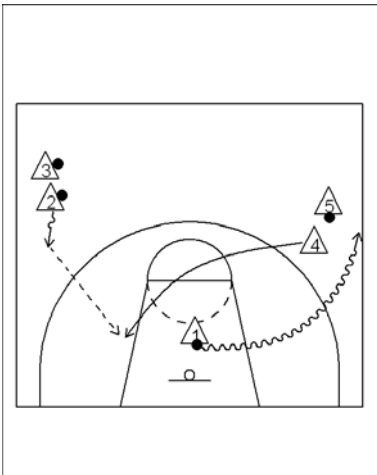
Deux colonnes à 45°, deux ballons dans chaque colonne.

Déroulement :

1 coupe pour venir poster côté 4 et recevoir la balle de celui-ci.

Il enchaîne différents gestes techniques de son choix, après avoir regardé vers le milieu :

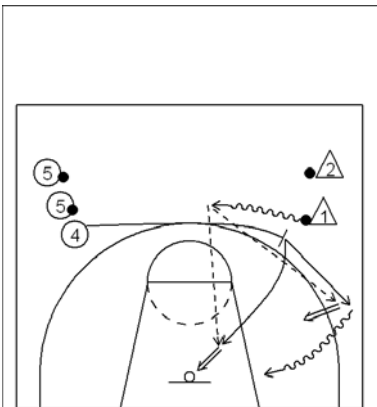
- Tir en pivoté effacé
- Attaque en dribble au milieu...



Rotations :

Après son tir, 1 prend son rebond et va derrière 5.
Après sa passe, 4 va poster côté 2 pour recevoir la balle de celui-ci.

Exercice spécifique des intérieurs modifié



Dans le cas où il n'y ait que trois intérieurs dans l'équipe, on peut intégrer deux extérieurs dans le groupe des intérieurs (de préférence deux meneurs de jeu).

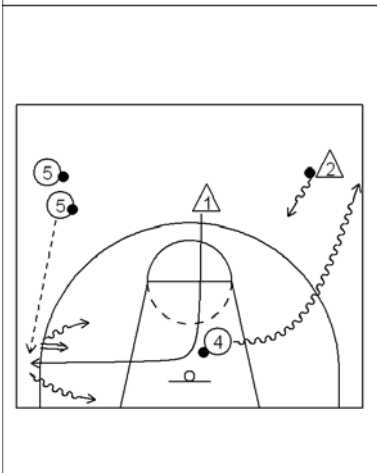
Déroulement :

Ici le joueur 4 peut aller poster côté 1, comme précédemment mais il peut aussi aller porter un écran porteur à 1. 1 utilise l'écran vers le milieu et passe à 4 dans la raquette (pick and roll) ou à l'extérieur (pick and flare).

Attention le joueur 4 ne peut aller porter un écran que si son partenaire est un extérieur, il ne peut pas y avoir d'écran porteur entre deux intérieurs.

Après sa passe, le joueur 1 coupe sous le cercle et ressort dans le coin pour y recevoir la balle de 5. Il peut enchaîner tir ou attaque en dribble.

Sur les deux schémas, les extérieurs sont représentés par des triangles et les intérieurs par des cercles.



Le cycle d'étirements actifs dure environ 7 minutes. C'est cet exercice qui détermine la durée des séquences spécifiques.

A l'issue de cette phase, les joueurs se dirigent au vestiaire pour de le briefing d'avant match, qui ne dure pas plus de 5 minutes.

Voici le timing des exercices que font les joueurs :

Le « 8 »	10 minutes
Spécifiques / Etirements	15 minutes
Briefing	5 minutes
Passe – Passe à droite	3 minutes
Passe – Passe à gauche	3 minutes
Lancers francs	3 minutes
Tourne à gauche	3 minutes
Tourne à droite	3 minutes
Tourne à droite sans dribble	2 minutes
Durée totale	45 minutes environ

Les exercices nommés « passe-passe » et « tourne » sont des situations pratiquées par la plupart des équipes de basket, je ne prendrais donc pas la peine de les détailler.

Sur la totalité de l'échauffement, il y a 25 minutes de « nouveautés » et 17 de « classique ». Le fait de garder des deux permet, je l'espère, de garder les aspects positifs des deux. C'est-à-dire, les aspects développés au dessus pour les « nouveaux » exercices et le un contre un balle en main (répétitions des gestes préférés et des « spécial »), pour les exercices dits « classiques ».

Conclusion

Les exercices pratiqués juste avant le match ont maintenant un lien avec les contenus abordés à l'entraînement et les exigences du match en terme de :

- Gestes techniques
- Relations à 2
- Spacing
- Timing

Les joueurs vont prendre des repères qui correspondent aux conditions réelles de jeu du match qui va suivre.



Ces situations sont nées de l'observation de l'échauffement de l'équipe professionnelle de l'Adecco ASVEL cette saison.

Dans leur cas, les situations de travail spécifique permettent aussi aux kinésithérapeutes un travail plus long avec chaque joueur lors des étirements.

