

QUELQUES PETITS EXERCICES POUR MAINTENIR SON NIVEAU DE FORME EN BASKET PENDANT LE CONFINEMENT

(Plusieurs des vidéos d'exemple sont en anglais mais la démonstration devrait être suffisante pour comprendre l'exercice)

Le confinement a stoppé pour beaucoup la pratique du basket. Mais comme beaucoup de joueurs de haut niveau l'ont fait pendant au printemps, il existe le moyen de se composer des séances de basket même sans panier et même de progresser dans certains domaines.

I. ECHAUFFEMENT : MAINTENIR SON NIVEAU DE FORME PHYSIQUE

1. **Le gainage** est une routine à faire avant chaque séance quelle qu'elle soit. Il permet de préparer les muscles posturaux à l'effort et de prévenir bon nombre de pathologies.

Un petit exemple de routine de gainage :

<https://www.youtube.com/watch?v=Rc89DTewTAA>

2. **La corde à sauter** est un excellent moyen d'entretenir ses capacités cardiovasculaires facilement. <https://www.youtube.com/watch?v=1BZM2Vre5oc>

4X100 sauts par jour en alternant sauts simultanés (deux pieds ensemble) et alternatifs (un pied après l'autre).

3. Un effort à rythme modéré de 30 à 45 mn. Ca peut être du vélo d'appartement, du rameur, un footing ou des montées/descentes d'escalier.

4. École de course : Travail la qualité de sa course permet également de faire beaucoup de progrès (départs en dribble, vitesse) avec un aspect de prévention des blessures très intéressants (entorses membre inférieur notamment).

<https://www.youtube.com/watch?v=1zB8dA7GtEs>

5. Étirements et souplesse active.

Avec l'arrêt, votre niveau de souplesse active risque de baisser si vous ne faites pas à chaque séance une petite routine d'étirement. En voici une toute faite :

<https://www.youtube.com/watch?v=LxYSIb8uJxY>

II. SEANCE : MAINTENIR SES SENSATIONS BALLE EN MAIN

C'est un élément assez important, surtout pour les jeunes joueurs.

1. **Dextérité, manipulation de balle.** Il existe sur internet des milliers de vidéos d'exercices de dextérité. Il suffit de taper « Ball handling » sur un moteur de recherche. L'idée est de se poser des petits défis correspondants à son niveau de jeu et de toujours **bien travailler les deux mains !**

Quelques exemples de séance de manipulation :

<https://www.youtube.com/watch?v=DJK267BZ9bQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Zix5EP74jTs>

<https://www.youtube.com/watch?v=OLEn1AKImFc>

2. Aisance dans la passe :

La passe est un élément essentiel de la technique du joueur qu'on a tendance à négliger. Pourtant, sans passe de qualité, précise et rapide, le meilleur collectif ne sera pas efficace. Voici un exercice basique :

<https://www.youtube.com/watch?v=O1fV8QagnVo>

Pour l'améliorer, augmentez la distance, mettez une cible sur le mur et comptez le nombre de passes qui atteignent la cible. Cherchez à améliorer le pourcentage.

Petit exercice de dextérité de passe avec deux ou trois ballons :

Face au mur, envoyer l'une après l'autre les deux (trois balles) directement contre le mur qui reviennent avec un rebond et essayez d'enchaîner le plus de passes possibles à deux mains avant de perdre le contrôle de l'un des ballons.

Consignes : Gardez en permanence le pied de pivot au sol (varier le pied de pivot d'une séquence à l'autre).

TOUJOURS attraper le ballon avec les deux mains en même temps. Il est primordial de se concentrer pour bien attraper la balle.

Variantes : Idem avec une cible sur le mur en essayant de faire le meilleur pourcentage possible.

Idem toujours en attrapant à deux mains mais en alternant passe main droite et passe main gauche.

3. Tir

Si vous disposez d'un panier à la maison, vous pouvez passer du temps à travailler vos tirs.

Tirs en course :

Vous trouverez là-encore beaucoup d'exercices de perfectionnement du tir en course sur le net. Il est important de travailler des deux cotés et sur de grosses séries.

Ne vous dispersez pas et choisissez quelques types de tirs à travailler sous forme de défi (lay up, lay back, crochets, appuis inversés, appuis décalés, ...).

Quelques exercices de tirs en course à travailler seul ou avec un défenseur :

<https://www.youtube.com/watch?v=sNraRLwDRIs>

Tirs extérieurs :

Pour le tir extérieur, vous pouvez travailler l'adresse générale en prenant en enchaînant des tirs simples sous forme de défi ou pour les joueurs confirmés, des tirs à partir des formes de jeu que vous jouez en match (à partir d'une sortie d'écran par exemple).

Voici quelques défis tirs qui vous permettront de maintenir votre motivation au top :

Exercice classique à faire avec ou sans passeur (après dribble ou en se lançant la balle). Il s'agit de marquer un nombre défini de tir sur 20, 30 ou 50 et de valider par un 2/3 au LF (sinon, on recommence !) :

<https://www.youtube.com/watch?v=FaloLdJarso>

Le Stephen Curry challenge : <https://www.youtube.com/watch?v=upknMS6Z5tE>

Le 55 drill : <https://www.youtube.com/watch?v=fgcxd5d5Afo>

III. COMPOSER SES SEANCES

Il ne s'agit pas de tout travailler lors de chaque séance mais de composer un cycle de séances avec deux objectifs techniques au maximum (par exemple : dextérité et gestuelle de passe).

Exemple de semaine type de quatre séances :

Séance 1 les lundis et jeudis :

10' Gainage

10' Corde à sauter

10' Étirements

10' École de course

20' Thème technique 1 (par exemple : Dextérité – Manipulation de balle)

20' Thème technique 2 (par exemple : Tir en course)

Séance 2 les mardis et vendredis :

10' Gainage

30' à 45' Effort modéré (footing, vélo, escaliers, ...)

10' Étirements

20' Thème technique 1 ou 2 au choix.