

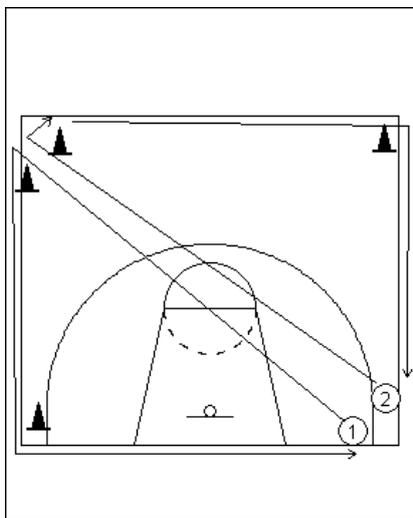
Séance du 25 septembre 2007 : travail de la foulée + tir en course

Echauffement :

Nous allons centrer l'échauffement sur un mélange de course et d'étirements ; ce qui devrait nous permettre de rentrer de suite dans le vif du sujet : le travail et l'appréhension de la foulée. Les joueuses passent par 2 ; elles effectuent l'étirement en question dans le coin de départ, puis effectuent le travail de dynamisation musculaire sur la diagonale. Une fois la longueur effectuée, le retour se fait sur un petit rythme.

La dernière longueur avant le retour à un nouvel étirement met en place un travail de proprioception, au niveau de l'articulation de la cheville.

Voici l'ordre et la liste des étirements activo-dynamiques :



● Mise en tension du mollet. La jambe droite tendue devant, le talon dans le sol, la jambe gauche sous les fesses, à peine fléchie. Le travail de tous les étirements se fait sur une durée de 6-7 secondes. La joueuse doit essayer de faire remonter la pointe du pied droit vers elle. La dynamisation se fera dans la diagonale par une course à base de petits sauts, les pieds joints, impulsion et contact au sol avec le devant du pied.

● Mise tension des ischio-jambiers : la position de base reste la même que la précédente, seul le travail musculaire change : la joueuse doit chercher à enfoncer le talon dans le sol, tout en essayant

également de plier la jambe. Le travail de dynamisation se fait à base de lever de talon fesse, dans la diagonale du demi terrain.

● Mise en tension du quadriceps : la joueuse attrape la jambe gauche par la cheville et non le coup de pied, amène le talon jusqu'à la fesse. Position classique pour étirer ce groupe musculaire, le changement se fera sur la poussée de la cuisse pour déplier la jambe, retenue par la main. La dynamisation se fera par une course jambes tendues, contact avec la partie « avant » du pied.

● Mise en tension des adducteurs (*muscle interne de la cuisse*): position de base très large, la joueuse va descendre les hanches, garder le dos droit, et venir poser les coudes à l'intérieur des genoux, et joindre les mains. Le travail musculaire est la poussée des genoux vers l'intérieur et la position des mains permet de résister. La dynamisation se fera par des déplacements défensifs (*sur la base d'envoyer tirer, et non du pas chassé*).

● Mise en tension des abducteurs : même position de base et même dynamisation. Le changement se fait au niveau de la position des mains qui sera à l'extérieur des genoux, et qui pousseront vers l'intérieur ; alors que les cuisses tenteront de résister.

● Mise en tension du haut de quadriceps et psoas iliaque : en position de fente avant, avec beaucoup d'amplitude, la joueuse tentera d'envoyer les hanches vers le sol tout en gardant le dos droit et un « port de tête haut ». La dynamisation se fera par des levés de genoux.

Tous ces étirements actifs doivent être effectués en début de séances et en préparation d'avant match, afin de préparer le muscle à un effort violent. Vous pouvez les faire en guise d'échauffement, sous cette forme, ou en guise d'étirement, avec une dynamisation statique (*sans la course*)

Travail sous forme de circuit sur la mise en tension des membres inférieurs (1^{ère} partie avec un travail sur la course jambes tendues :

- Course jambes tendues : il est nécessaire d'avoir armé le pied (*bloquer la cheville, pointe de pied vers le haut : position de sécurité*), avoir un contact avec le sol sur le devant du pied (en plante de pied), sur un alignement pied/genou/bassin.
- Course jambes tendues, plus un travail de bras. Le travail des membres inférieurs reste le même, et les bras effectuent des « moulinets ».
- Course jambes tendues, plus un travail de synchronisation des bras (*le bras gauche travaille quand la jambe droite avance*)
- Course plus rebond sur une jambe : le travail de course reste le même et un sursaut est ajouté. L'objectif sur ce type de travail est la montée de genou sur la jambe libre afin de pouvoir repartir rapidement après le sursaut.

Ces exercices sont essentiels pour la découverte et l'apprentissage de la technique de course.

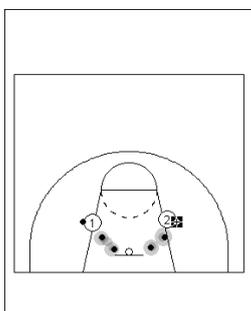
Ateliers de tirs en course

- Placé devant une rangée de lattes en plastiques, la joueuse cale son ballon contre la hanche, à l'opposé du panier. L'intervalle entre les lattes sera progressif, afin d'obliger la joueuse à prendre de la vitesse. (*Il est important de calculer le pied de départ, afin d'obtenir un « droite, gauche à droite, et un gauche droite à gauche.*) les consignes : **prendre de la vitesse et non sauter pour essayer d'être dans les intervalles, ne pas ralentir à la sortie des lattes, montée le genou pour développer une verticalité dans l'attaque du cercle.**

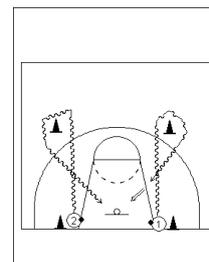
Ce travail, mis en place la semaine précédente est nécessaire car il permet la mise en pratique des ateliers suivants à grande vitesse.

- Un appui de chaque côté de la zone restrictive, à droite du panier, avec le cercle sur le côté de l'épaule gauche, orienté face à l'intersection de la ligne des 3 points et de la ligne de fond. Les appuis écartés, le ballon entre les pieds. Fléchir pour prendre la balle à deux mains, la protéger contre la hanche opposée, enchaîner sur les deux appuis correspondants.

Cet exercice a été retravaillé, afin de sentir les **sensations de poussée dans la cheville et dans le pied, ainsi que la nécessité de monter le genou** pour « l'élan » ainsi que l'équilibre. Une amélioration dans la verticalité s'est faite ressentir.



- Sur la ligne des 3 points, balle en protection sur l'épaule, la joueuse va enchaîner les « cloches pieds » accompagnés de « montée de genoux ». Ex : je démarre avec une montée de genou droit, sursaut sur le pied gauche, et je continue sur une montée de genou gauche, accompagné d'un sursaut pied droit, et etc.... Finir le travail avec un tir en course, main sous la balle, doigts vers soi, finition de tir (*et non lay up*)
L'objectif de ce travail est l'**appréhension de la verticalité et la notion de « poussée dans l'appui »**, problème dans le basket féminin.
- Le dernier exercice est un travail de tir en course à la sortie du dribble. L'objectif est d'appliquer un maximum d'intensité, trouver les appuis correspondants (*gauche droite à gauche, etc....*) et de monter le ballon en protection au dessus de l'épaule.
Enchaîner ainsi les passages pour offrir un grand nombre de répétition, et donc un apprentissage plus rapide.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.