

## PISTES DE TRAVAIL :

### ➤ TRAVAIL SUR EFFORT MAX A PARTIR DE L'ARRET : (verticale)

1. Améliorer la détente verticale
  2. Améliorer l'explosivité des membres inférieurs
  3. Améliorer l'élasticité musculaire (étirements)
  4. Améliorer la qualité de rebonds du corps (activité pliométrique répétée)
  5. Améliorer le maintien de la sangle abdominale, des muscles stabilisateurs
- Renforcement musculaire adéquate :
    1. Travail de corde à sauter
    2. Travail de musculation : demi squat descente à une jambe en excentrique avec un banc et remonté avec les deux jambes, travail d'arraché avec barre (poids si besoin)
    3. Travail sur les ischios jambiers avec swissball , renforcement des fessiers
    4. Travail du pied pour la réactivité au sol, saut par-dessus des haies (pas trop haute)
    5. Travail de gainage statique et dynamique bras et jambe opposé levés en même temps par exemple, travail sur surface instable
  - Spécifique basket Ball :
    1. Travail de saut départ statique retenu par un élastique, but rechercher sauter le plus haut possible (tirer et prendre rebond sous cercle 5 fois de suite)
    2. Travail de fréquence d'appuis avec dribble