

# Une séance de basket tournée vers la vitesse

B. Grosgeorge

**A**u cours de la saison pour les équipes qui s'entraînent 3 à 5 fois par semaine, leurs entraîneurs n'ont pas le temps de se fixer des objectifs d'amélioration des qualités de vitesse cyclique de type athlétique ; cependant il

leur est possible d'associer des séquences visant à améliorer la vivacité du joueur, sans perturber l'organisation d'une séance d'entraînement. Pour avoir plus d'impact, cette séance sera la première de la semaine et les séquences ciblées se

feront après un échauffement général prolongé par un travail spécifique de fondamentaux à intensité moyenne (révision de quelques gammes). Après la séquence (vivacité), l'entraînement pourra reprendre son cours normal.

## 1

### PLAN DE SEANCE - DEROULEMENT DES SEQUENCES

0 – 15 minutes	→	Echauffement général avec des étirements en alternance avec des déplacements	
15 à 30 minutes	→	Gammes de fondamentaux (intensité modérée)	
<b>30 à 50 minutes</b>	→	<b>Vivacité basket</b>	
50 à 60 minutes	→	Récupération : Boisson, tirs libres avec déplacement + lancers francs	
60 à 90 minutes	→	Séquence de jeu dirigé à thème avec score et temps de jeu	} x 2
(4 x 7 minutes)		Exemple : 1 AR + 3 attaques consécutives sur 1 panier + 1 AR... LF + tirs très dynamiques + LF...	
90 à 100 minutes	→	Exercices de relâchement, étirements légers + éventuellement abdominaux	

## 2

### PRECISIONS SUR LA VIVACITE DU BASKET

Ces répétitions peuvent se situer autour de 18 avec par exemple 6 exercices de 3 répétitions pour chaque exercice, chaque passage se fera avec un chrono ou un duel spécifique. Ils dureront de

4 à 8 secondes (voire moins s'il s'agit de démarrage ; 10 mètres de course sous forme de compétition suffiront). Un départ d'une nouvelle répétition se fera au début de chaque nouvelle minute.

Si les pauses sont plus longues, la qualité d'engagement athlétique sera probablement supérieure mais moins en rapport direct avec la demande énergétique du basket-ball – c'est à vous de voir...



Quelques mètres avec la plus grande vitesse de déplacement – un appui entre chaque latte.



Ecraser la toile du mini trampoline pendant 8 secondes.



Compétition de dribble en parallèle sur 15 mètres.

■ Les exercices de fréquence peuvent se faire depuis l'arrêt ou au contraire se faire avec comme objectif de garder une vitesse initiale augmenter la fréquence d'appuis sans perdre de vitesse de déplacement. Ils peuvent aussi se faire sous forme slalomée.

■ Vous pouvez très bien imposer dans des exerci-

ces de dribbles de fixer le regard sur la cible opposée sous peine de perdre le duel... dans ce cas vous obligez le joueur à gérer simultanément 3 difficultés (vitesse et contrôle du ballon au toucher en plaçant potentiellement le regard en anticipation.

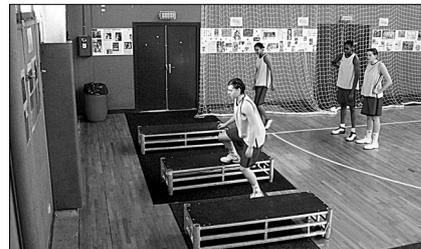
■ Les exercices de vitesse de déplacement peuvent aussi se faire sans ballon avec une

compétition sur quelques mètres.

■ Enfin les exercices de type pliométriques se feront plutôt en fin de la série ; ils peuvent se faire avec des différences de hauteurs des reprises d'appuis ou à la consigne de l'entraîneur ; le tout pour introduire une relative incertitude dans les reprises de contacts au sol...



Déplacements défensifs en pas croisés en étant retenu par un partenaire.



Déplacements latéraux avec des appuis à hauteur décalée, avec objectif de vitesse latérale.



Déplacements latéraux en respectant la commande visuelle de l'entraîneur.

### CONCLUSION

Plus vous mettez l'accent sur l'incertitude et plus l'exercice sera exigeant sur le plan proprioceptif... mais en allant dans cette direction le but de l'exercice risque de se déplacer du pôle énergétique vers un pôle de contrôle et de pilotage (et dans ce cas l'intensité étant moindre, la durée des exercices peut durer un peu plus longtemps) – à vous de fixer votre stratégie selon les besoins de vos joueurs.