

PREPARATION PHYSIQUE

LA PREPARATION PHYSIQUE ASSOCIEE A L'ENTRAINEMENT BASKET

***ANALYSE DE L'ACTIVITE
SUR LE PLAN DE L'EFFORT***

***LA PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE
AU BASKET-BALL***

***PROBLEMATIQUE DE LA
PLANIFICATION***

CARACTERISTIQUES DE L'EFFORT BASKET

TRAVAUX DE GUILLAUME TRAVAILLANT

LA DUREE TOTALE D'UN MATCH
DTM
81'

TEMPS DE JEU REEL
36'

Temps de Jeu Réel = 36 min

Récupération

12 min 30

35%

Efforts faibles

11 min 30

32%

Eff. Moy.

7 min 30

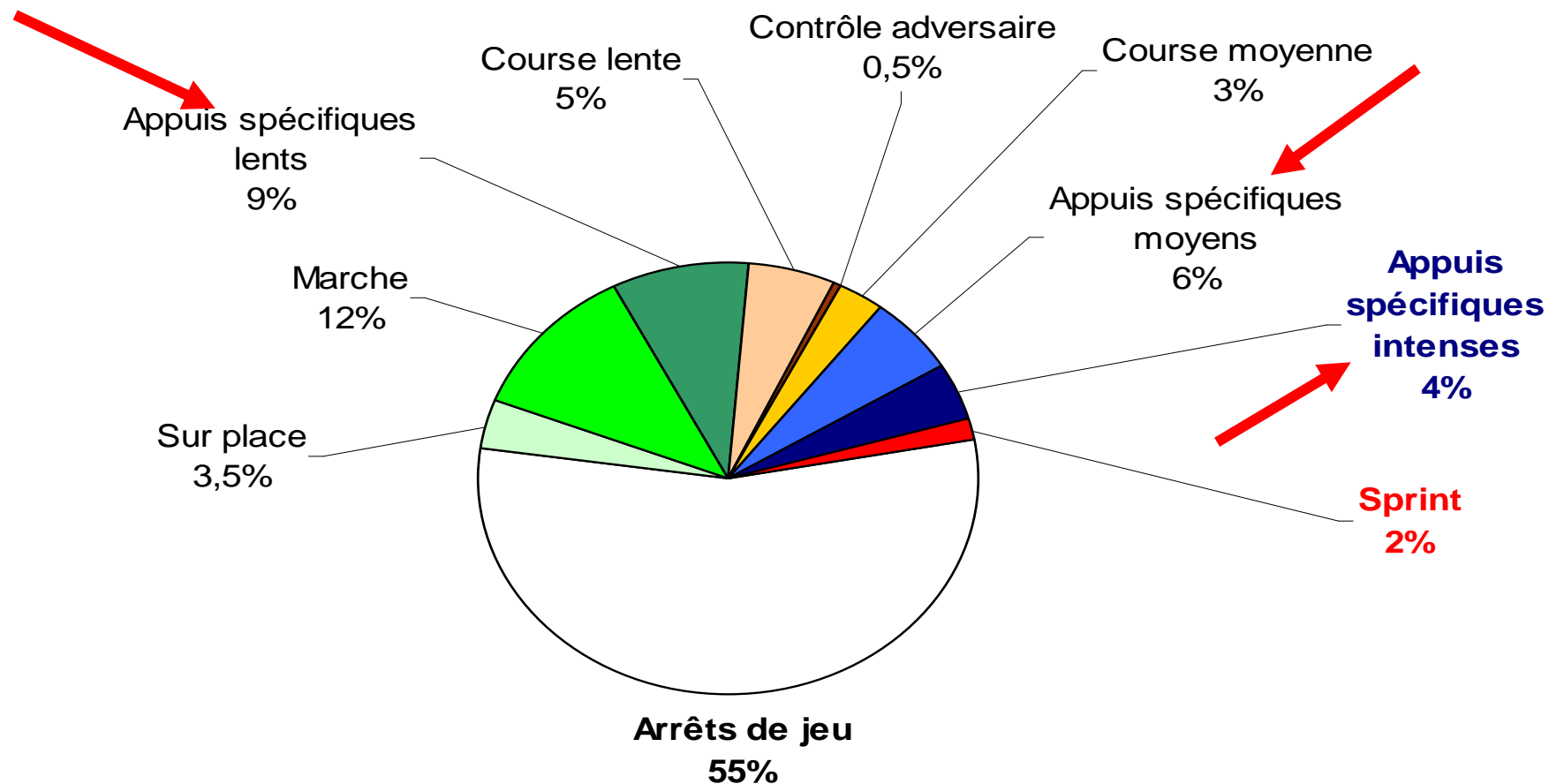
21%

Efforts intenses

4 min 30

13%

• Types d'actions (sur la DTM)



Importance des appuis spécifiques

Jean-Pascal BOISSE - FORMATION ENTRAINEUR REGION SAISON 2010 2011

ACCELERATION / FREINAGE

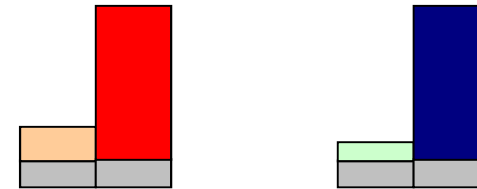
- Variations d'intensité

Accélérations « explosives »:

Nombre moyen = **55** /match

Blocages d'appuis :

Nombre moyen = **74** /match



>> 1 toutes les 1'27s

>> 1 toutes les 1'06s

SPECIFICITES DES ACTIONS

Actions Spécifiques

Dribble en marche
Dribble en course lente
Dribble en course moyenne
Dribble en sprint
Appuis spécifiques lents
Appuis spécifiques moyens
Appuis spécifiques intenses
Contrôle adversaire

49% du TJR
(22% de la DTM)

Actions Non Spécifiques

Marche
25% du TJR
(11% de la DTM)

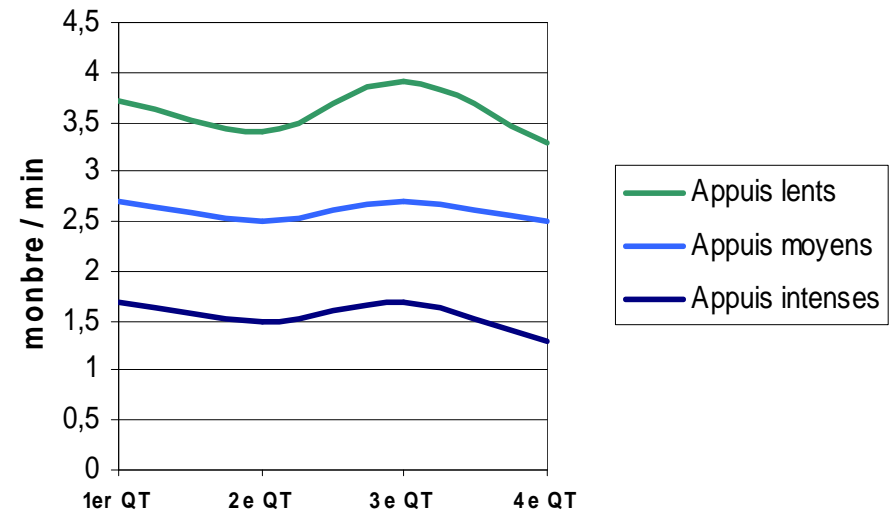
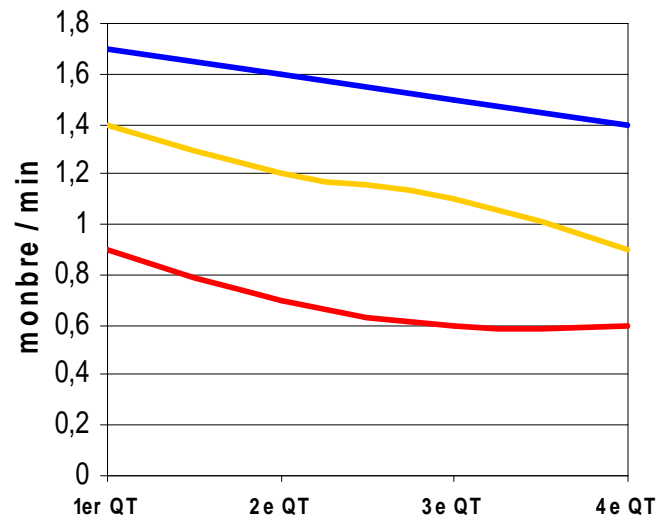
Sur Place
Marche
Course lente
Course moyenne
Sprint

51% du TJR
(23% de la DTM)

EVOLUTION EN COURS DE MATCHS

- Courses et Appuis spécifiques

Evolution des fréquences aux différentes intensités

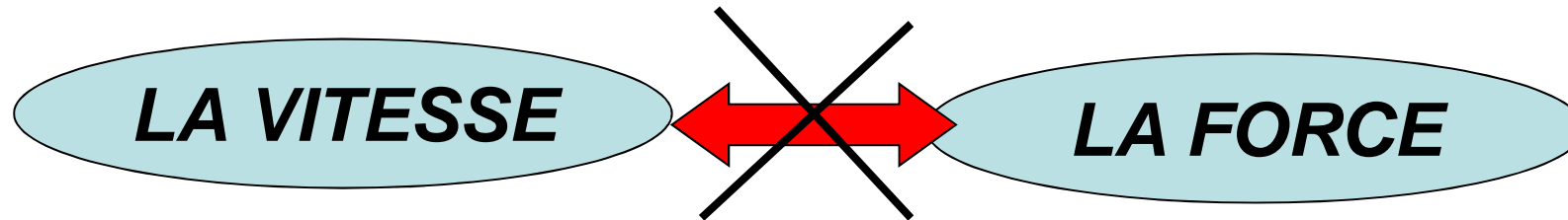


- Augmentation de la durée moyenne des matches
- Importance des appuis spécifiques (42% du TJR)
- Durée moyenne des actions :
 - **2 à 3 secondes** d'efforts intenses
 - **2 à 3 secondes** d'efforts moyens
 - **4 à 5 secondes** d'efforts faibles
 - **16 à 21 secondes** de récupération
- 1 SPRINT toutes les 1'27s
- Des appuis spé. intenses toutes les 39 s



LA PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE

LA NOTION DE PUISSANCE



La vitesse de course

La ceinture scapulaire

La vitesse d'accélération

La ceinture abdominale

La vitesse d'exécution gestuelle

Le tronc inférieur

1 SEQUENCE / SEMAINE

LA PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE

LE BASKET-BALL → SPORT AEROBIE

SPORT INTERMITTENT

Alternance effort – pause
équilibré



Taux de lactate
4mm mol/l

Problématique réitération des efforts

Intensité

Exigences
techniques

Récupération

Types d'efforts : 15/15 – 30/30 – 1'/1'30 – 3'/3'

Organise les formes d'exercices proposées sur la plan basket

Jean-Pascal BOISSE - FORMATION ENTRAINEUR REGION SAISON 2010-2011

LA PROBLEMATIQUE DE LA FORCE

L'idée du gainage

Travaux de Sabine Juras / Ecole de Macolin

Remise en question des
Grands droits dans le travail
abdominal

La notion de fixation du bassin

***Une meilleure transmission
Des forces haut - bas***

***Un meilleur équilibre
Gestuel - Le tir***

Mieux supporter