



## COMMISSION TECHNIQUE CD03 BASKET – COVID 19 - 2020

- En cette période particulière de trêve COVID-19, la commission technique du CD03 Basket vous propose vous t au travers ce document une manière de rester en mouvement et de conserver une certaine forme physique. Pour ne pas perdre ce qui à été emmagasiné depuis le mois de septembre et vous permettre de reprendre dans de bonne condition à l'issu de ce confinement.
- Ne possédant aucunes informations sur une éventuelle date de reprise des championnats ou entrainement, nous vous proposons d'organiser vos séances et semaines d'entrainement suivant vos envies. Idéalement il faudrait organiser votre pratique sur une ou deux séances avec ballon (U9-U11, U12-U15), une renforcement musculaire (U9-U15) (deux U17- séniors) , un à deux de course à pied (U12-U15) deux à trois (U17-Séniors).
- une Si la période de confinement est amenée à évoluer, nous reviendrons vers vous à travers l'envoi d'un second document concernant les semaines à venir. (
- Vous trouverez des séances d'aérobie, de fractionné, de mobilité, de renforcement musculaire et de gainage. Un protocole d'étirements sera à effectuer à l'issu des séances. Vous trouverez également deux protocoles de prévention des blessures (cheville et genou). Libre court à vous d'essayer plusieurs de ces exercices, quand vous le souhaitez en fonction de vos ressentis et de vos besoins. (



## COMMISSION TECHNIQUE CD03 BASKET – COVID 19 - 2020

### Notions à respecter :

- Variez les types de terrains : ne pas courir sur un terrain dur et accidenté pouvant accroître le risque de blessures (présence de cailloux, racines... etc). Amusez vous sur des terrains vallonnés, des marches ou des chemins en terre. (
- Courrez avec des chaussures adaptées à la pratique de la course à pied – les chaussures de basket-ball ne sont pas idéales. (
- Vous pouvez également effectuer les séances aérobies sur vélo d'intérieur, rameur ou vélo elliptique si vous en avez à votre disposition. ((
- Veillez à une bonne hydratation avant la séance, pendant et après la séance – (idéalement 2 gorgées toutes les 10 minutes. (
- Ne travaillez pas dans la douleur. Si vous sentez une gêne physique, ayez un avis (médical avant de continuer l'entraînement. (
- **En cas de confinement, munissez vous de votre attestation de déplacement si vous devez pratiquer en extérieur, utilisez un panier de basket dans votre jardin**
- Malgré tout CONSERVEZ UNE ACTIVITE DANS UN OBJECTIF DE PLAISIR.**
  - AVOIR SON ATTESTATION, SA CARTE D'IDENTITE, ETRE DANS UN PERIMETRE DE 1 KM DE SON DOMICILE**



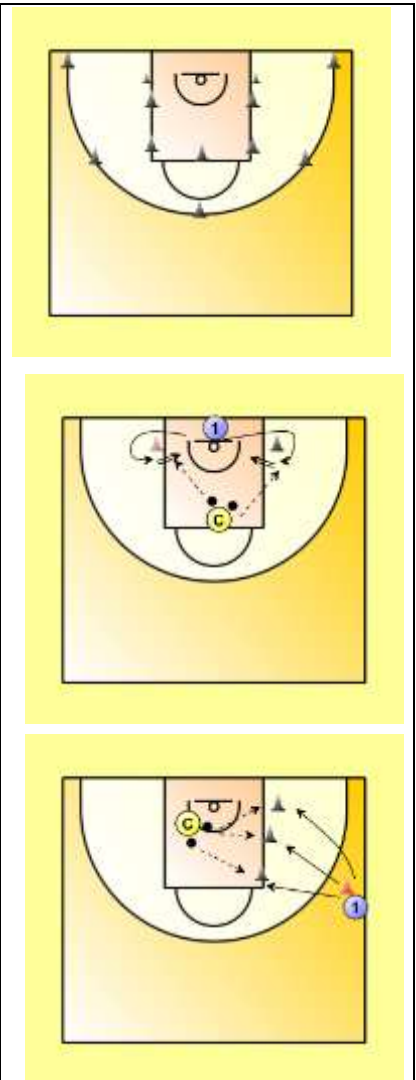
COMMISSION TECHNIQUE CD03 BASKET – COVID 19 - 2020

	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	COURSE A PIED = vitesse ou bondissements	BASKET-BALL Aisance avec le ballon	BASKET-BALL
<b>U9 – U11</b>	<p><b>Déplacement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-type brouette</li> <li>-faire le pont</li> <li>-faire le pont enlever un appui ou main</li> <li>-marcher à 4 pattes sans toucher les genoux au sol</li> <li>-marcher à 4 pattes en avançant main-pied opposé</li> <li>-sur place tenir sur quatre appuis au sol ( pas de genoux au sol</li> <li>-enlever un appui main</li> <li>-enlever un appui pied</li> <li>-marche en mode pont ventre et tête vers le ciel</li> <li>-sur place passer d'une position à 4 pattes sans toucher le sol à pont et vice versa</li> </ul> <p style="color: red;">Attention veuillez à la posture ne pas cambrer ou creuser le dos</p>	<p>Faire des déplacements rapide à très rapide avec ballon et sans ballon.</p> <p>Sur des périodes de 15 secondes, 30 secondes , 45 secondes.</p> <p>Organiser les temps de repos de la même durée que le temps de travail</p> <p>Possibilité de le faire de 3 à 6 fois</p> <p>Proposer des situations avec tir + un déplacement avant ou après.</p> <p>Variez les déplacements en ligne droite, avant arrière, sur les cotés...</p>		<p style="color: red;">Schéma 1 :</p> <p>Faire des séries à chaque spot de tir sauf 3 points :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-3 d'affilés devant le plot , 3 derrière le plot</li> <li>-1 marqué à chaque plot si je loupe je recommence du début</li> <li>-Sauté par dessus le plot , reprendre ses appuis tiré , marqué je change de plot</li> <li>- Faire des séries de tir 10-15-20 à chaque plot ( réception de passe tir, réception de passe dribble vers l'avant après départ Tir, Dribble vers le plot arrêt + tir)</li> </ul> <p style="color: red;">Schéma 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Contourné le plot recevoir la passe et effectuer un tir en course sans dribbler ( avec les bons appuis et la bonne main)</li> <li>- en variant les appuis et en variant la main qui tir</li> <li>- en tir après arrêt simultané, ou arrêt alternatif. Effectuer des séries de 10 tirs à droite et à gauche.</li> </ul>

Effectuer les exercices 1-2-3-4-10-11

Ne pas faire les autres pour un problème de posture

20 SECONDES PAR EXERCICES (2 TOURS)  
U11 SEULEMENT EX 1/3/4/11

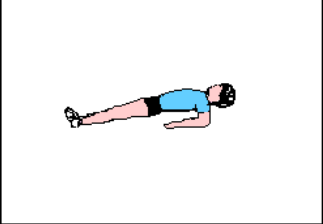


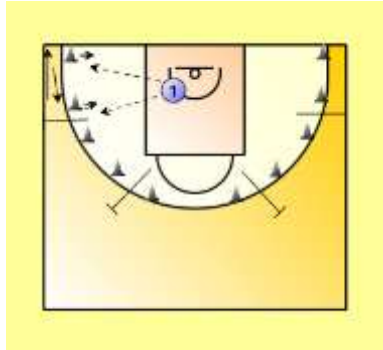

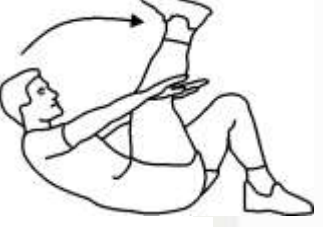


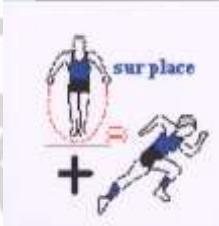


FAIRE SUR PLACE OU EN MOUVEMENT, VOIR EN SPRINT

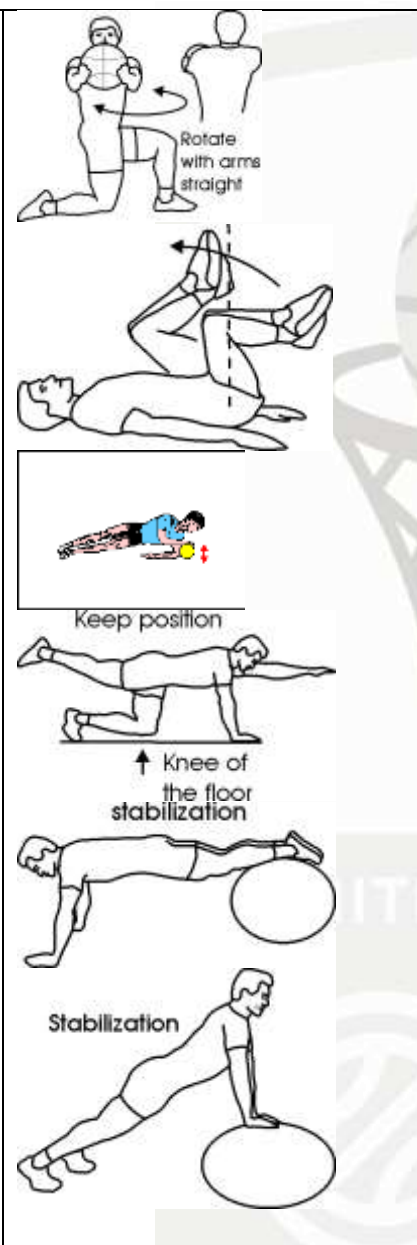

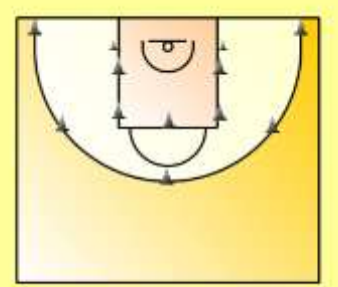

Schéma 3 :  
Après réception de passe au plot, tir en course ou tir Effectuer à Droite et à Gauche.









# COMMISSION TECHNIQUE CD03 BASKET – COVID 19 - 2020

	<b><u>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</u></b>	<b><u>COURSE A PIED</u></b>	<b><u>BASKET-BALL</u> <u>Aisance avec le ballon</u></b>	<b><u>BASKET-BALL</u></b>
<b>U12 - U15</b> <b>GAINAGE</b>		 <p>Corde à sauter Sur place ou en mouvement.</p>	 <p>Tir d'une chaise en positionnant à 1-2-3 mètres du panier.</p>	 <p>Schéma 2 : Tir à 3 pts par station de deux plots effectuer 10 tirs en alternant un tir un plot changé de plot . Réception de passe tir.</p>
	   	 <p>Corde à sauter sur place 30 s à 45 s lâcher la corde + sprint sur 5-10-15 mètres</p>		

## COMMISSION TECHNIQUE CD03 BASKET – COVID 19 - 2020

		<p>-1minutes30 Allure rapide - 3'30 allure lente          -2 minutes allure rapide - 3 minutes allure lente          -2minutes 30 allure rapide - 2minutes 30 allure lente          -3minutes allure rapide - 2 minutes allure lente          -3minutes 30 allure rapide - 5 minutes allure footing</p> <p><b>C) 10 minutes</b>          Echauffement          -2 fois 10 minutes 1 minute allure rapide-1 minute allure lente          5 minutes allure footing entre les deux séries          -10 minutes retour au calme</p> <p><b>D) 10 minutes</b>          Echauffement          -2 Fois 8 minutes 30 secondes sprint- 30s allure lente, 3 minutes entre série allure lente.          -10 minutes allure modérée</p>	 <p><b>FAIRE SUR PLACE OU EN MOUVEMENT, VOIR EN SPRINT</b></p>	 <p><b>Schéma 3</b> faire des séries de 10-15-20 tirs à chaque plot. Dans la zone à deux points variez réception-tir et Réception-dribble vers l'avant-tir.</p>  <p><b>Schéma 4</b> : Effectuez deux L.F, courir faire le tour d'un objet, refaire 2 tirs. Effectuez sur des séries de 10-20-30 LF.</p>
--	--	--	---	--

POUR LE RENFORMCEMNT MUSCULAIRE EX STATIQUES 10\_15\_20\_25\_30 secondes POUR LES EX EN MOUVEMENT SERIES DE 10-15\_20 répétitions

<p><b>U17-SENIORS</b> <b>GAINAGE</b></p>	<p><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b></p>	<p><b>COURSE A PIED</b></p>	<p><b>COURSE A PIED</b></p>
<p>USC ATHLETISME Sport - Séances &amp; Luttes</p> <p><b>GAINAGE – SEANCE TYPE</b></p> <p>Page supplémentaire pour quand la page précédente sera exécutée avec facilité.</p> 	    	<p>A)- routine d'échauffement (montée de genou, talon fesse, ouverture/fermeture de hanche, balancé de jambe, corde à sauter) -30 à 40 minutes de footing à allure modérée -10 minutes footing lent <b>+ étirements</b></p> <p>B) routine d'échauffement Echauffement 15 à 20 minutes -3 fois 10 minutes à vitesse soutenue marche rapide 5 à 8 minutes entre. -10 minutes de marche lente</p> <p>B)-15-20 minutes d'échauffement + routine d'échauffement (montée de genou, talon fesse, ouverture/fermeture de hanche, balancé de jambe, corde à sauter) <b>-2 Fois</b> -3x1minute course</p>	<p>E) routine d'échauffement Echauffement : 10-15 minutes footing à allure modérée -6*5 minutes de course progressive toutes les minutes 4 minutes à allure footing entre chaque -5 minutes de marche</p> <p>F) routine d'échauffement Echauffement : 10-15 minutes footing à allure modérée -2 fois 7 minutes 1 minute rapide- 1 minute lent Marche rapide de 8 à 10minutes entre. -5 minutes de marche lente</p> <p>G) Routine d'échauffement <b>30-40 minutes</b> footing à allure modérée</p>

# COMMISSION TECHNIQUE CD03 BASKET – COVID 19 - 2020

**GAINAGE - SEANCE TYPE**



 x20	 x30	 30"
 x20	 x20	 60"
 x20	 45"	 45"
 45"	 60"	 x30
 x40	 x10	 x20

Suivant votre forme et vos sensations, moduler l'ordre et les répétitions de ces 12 ateliers.

Merci à youyouball.com pour les images.

**CIRCUIT TRAINING OCCITANIE BASKETBALL**

**1 séance par jour - 15-20 minutes - sans matériel**

5 TOURS

20 SQUATS

10 FENTES SAUTÉES

10 BRUPEES

BOBES DE 7 MIN 15 x 10s / 20s PUMP JUMP OCCULTEES

REPART!

50 SQUATS

40 SUPERMAN

30 POMPES

4 TOURS

CONSTAT: 6/3/3/3 - INTERMEDIARE: 12/15/15/15  
AVANCE: 20/10/10/10 + BOBES DE 7 MIN

CONSTAT: 20/15/10/10 - INTERMEDIARE: 30/25/20  
AVANCE: 50/40/30

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**EXERCICES - BAS DU CORPS**

1 CHAISE - 2 jambes / CHAISE - 1 jambe / SQUATS COMPLETS

2 FENTES avant / FENTES latérales / FENTES - MONTÉES DE GENOU

3 ISCHIOS / MOLLETS - rebondir & contrôler la descente

**EXERCICES - HAUT DU CORPS**

4 POMPES / POMPES surélevées / TRICEPS

**5 GAINAGE STATIQUE** face / superset / latéral / dos

**6 GAINAGE DYNAMIQUE**

**CARDIO**

7 & 8 Choisir 2 exercices dans la catégorie

- CORDE A SAUTER
- ALLERS/RETOURS EN NAVETTE SUR 10-15M
- ALLERS/RETOURS EN COURSES AVANT-ARRIERE
- SLALOMS AVEC CHANGEMENTS DE DIRECTION
- MONTÉES DE BANC (du face et en latéral)
- SQUATS SAUTÉS
- FENTES SAUTÉES
- BRUPEES

/1minute récup  
-3 x 2 minutes course /1 minute récup  
-3 minutes de récup entre chaque série en marche lente  
- 10 minutes footing lent  
**+ étirements**

C) routine d'échauffement (montée de genou, talon fesse, ouverture/fermeture de hanche, balancé de jambe, corde à sauter + 45 minutes à allure modérée  
- insérer 8 accélérations de 15 à 20 secondes dans les 45 min  
-5' retour au calme  
Etirements si besoin

D) / routine d'échauffement - Echauffement 15-20 minutes allure progressive toutes les 5 minutes  
-2\*6 minutes de 30 rapide-30 lent avec 5 minutes de course modérée entre 2 fois 2 minutes de course rapide

H) Echauffement : 10-15 minutes footing à allure modérée  
-6\*5 minutes de course progressive toutes les minutes 4 minutes à allure footing entre chaque  
-5 minutes de marche

I) routine d'échauffement + 45 min Footing





## COMMISSION TECHNIQUE CD03 BASKET – COVID 19 - 2020