



Commission Jeunes et technique CD71

**Développement de la motricité générale
U13/U15/U18**

- **Le protocole qui suit à pour objectifs:**
- l'initiation aux postures de bases pour le travail de préparation physique
- Enrichir les joueurs dans leur motricité générale
- Déverrouiller et activer les zones dominantes dans l'exécution des gestes techniques du basketteur
- Agir sur la prévention des blessures

Exercice 1

- En position de départ sur le dos avec le coude et le genou du côté de la rotation qui touchent.
- Le joueur va entrer en rotation du côté du genoux fléchi et chercher à s'étendre dans une amplitude maximale.
- En position finale, le corps est en appuis sur le côté, bras et jambes en extension complètes.



Exercice 2

- Au départ, le joueur est sur le dos avec les genoux fléchis.
- Il laisse aller ses genoux le plus loin possible sans aller au contact du sol.
- Le joueur doit garder ses omoplates au contact du sol.
- Le mouvement doit être contrôlé.
- Il ramène ensuite ses genoux dans la position de départ.
- Les genoux doivent être collés pendant l'exercice.



Exercice 3

- Au départ sur le dos, bras à plat le long du corps, genoux, fléchis à 90°.
- Le joueur va chercher à décoller les fesses du sol sans rapprocher ses genoux de son visage.
- Chercher à aller vers le haut.
- Les omoplates doivent rester au sol.
- Le joueur chercher en enrouler le bas du dos pour décoller ses fesses.
- Contrôler le mouvement.



Exercice 4

- Au départ sur le ventre, mains au niveau des omoplates sans contact avec le sol, les coudes cassés.
- Possibilité de placer un jalon dans le creux des coudes passant dans le dos.
- Le joueur va décoller les épaules en extension thoracique maximal puis revenir dans la position initiale.
- Le mouvement doit s'effectuer sans à-coup en contrôlant la descente.
- Les jambes ne doivent pas être activées pendant le mouvement.



Exercice 5

- Au départ sur le ventre, coudes cassés, mains au niveau des épaules.
- Le joueur a la tête relevée et va chercher à tendre un bras vers l'avant tout en ouvrant la hanche opposée et engageant le genou le plus haut possible.
- Rechercher la coordination entre l'extension du bras et l'ouverture de la hanche.
- Le membre inférieur non activé reste aligné. Corriger les rotations de la hanche pendant le mouvement.



Exercice 6

- Au départ, le joueur en position 4 pattes sur les mains et à genoux.
- Démarrer avec le dos en position neutre, le buste droit et le regard vers le sol.
- A l'inspiration, il creuse son dos le plus possible en relevant la tête puis retiens sa respiration de 3 à 5s.
- Ensuite il expire en arrondissant le dos et baissant la tête puis retiens sa respiration pendant 3 à 5s.
- Le joueur doit chercher à ressentir ses sensations internes.



Exercice 7

- Au départ, le joueur en position 4 pattes sur les mains et à genoux.
- Il place dans le même temps un bras et la jambe opposée à l'horizontal tout en gardant son dos en position neutre.
- Maintenir la position d'extension pendant 2 sec. Le mouvement s'effectue avec le regard sur le sol.
- Être vigilant sur la position horizontale des membres tendus, corriger les rotations de la hanche pendant le mouvement.



Exercice 8

- En position de départ sur le côté, bras et genoux fléchis en appuis sur les jambes et l'avant bras.
- Le joueur va chercher va cherche à engager le bassin vers l'avant et le haut dans le même temps.
- Puis revenir en position de départ.
- Répéter X fois de chaque côté.



Exercice 9

- Position de départ debout, pieds écartés de la largeur des épaules, le joueur va se fléchir à 90° tout en gardant une bonne extension thoracique.
- Le dos reste en position neutre, les bras sont positionnés à la verticale.
- Les talons doivent rester au sol et le joueur va chercher à pousser la pointe de ses genoux vers l'extérieur pendant la descente.



Exercice 10

- Départ position debout, pieds écartés de la largeur du bassin.
- Le joueur fait un pas vers l'avant puis réalise une flexion de ce genou jusqu'à 90°. Le talon du pied avant est à l'aplomb du genou.
- Le pied arrière est en appuis sur la pointe, le genou arrière ne touche pas le sol.
- Le joueur pousse sur la jambe pour revenir en position initiale.
- Répéter X fois sur chaque jambe.



Exercice 11

- En position de départ debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Le joueur va s'accroupir en fléchissant ses genoux à 90°.
- Il doit garder le dos le plus à l'horizontal possible pendant l'exécution de tout l'exercice.



Exercice 12

- En position de départ debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Le joueur va lever le pied en engageant le genou vers le haut puis en ouvrant sa hanche pour le poser dans le même axe sur le côté.
- L'autre jambe reste en extension pendant que le joueur va fléchir le genou de la jambe décalés tout en conservant le talon au sol.
- Il revient en position initiale pour le procédé inverse.
- Répéter X fois sur chaque jambe.



- Programme à effectuer deux fois par semaine en « Warm up » ou en autonomie à la maison.
- Semaine 1-2-3 effectuer 8 répétitions par exercice.
- Semaine 4-5-6 effectuer 10 répétitions par exercice.
- Semaine 8-9-10 effectuer 12 répétitions par exercice.
- Ce protocole de motricité générale se présentera sur 3 cycles de 9 semaines avec une semaine de récupération entre chaque cycle.
- Chaque cycle comporte 12 exercices.
- La planification de la charge restera la même pour les autres cycles.
- Cycle 2 = Avril 2020.
- Cycle 3 = Septembre 2020.

www.cdbasket71.com



Contact :
fabien.vaterlaus@hotmail.fr

Fabien VATERLAUS
CTF CD71 BASKET



Comité Départemental de Saône et Loire de Basket
16 rue des Prés
71300 MONTCEAU LES MINES

03.85.57.42.61
comite71basket@orange.fr

Dernière mise à jour 20 février 2020