

Cours animateurs mini basket

L'école de course

L'école de course : pourquoi ?

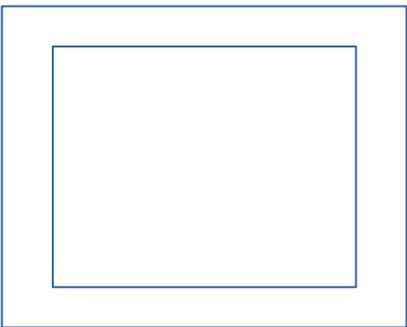
A l'origine, ces exercices ont été élaborés par les spécialistes de l'athlétisme. Ils servent à améliorer la course et le mouvement de course des athlètes, à améliorer leurs appuis au sol. Ils augmentent également la vitesse d'exécution de ceux qui la pratique. Ils permettent de travailler également la différenciation entre le haut et le bas du corps.

Les autres sports, s'y sont rapidement intéressés, le football notamment.

Dans le cadre du basket, ces exercices ont comme effet d'améliorer grandement les appuis des basketteurs. (La qualité des déplacements défensifs par exemple.)

Apprentissage par la course



Exercices de course : le 8	Organisation	Accents
<p>a. Taper les fesses avec les talons.</p> <p>b. Genoux hauts contre la poitrine. Taper genoux dans la paume de main.</p> <p>c. Lancer les jambes en avant, en arrière</p> <p>d. Chaque fois qu'on pose le pied gauche, lever le bras droit, idem et inversement</p> <p>e. Tous les trois pas, tourner sur soi-même en trois pas, à gauche, puis à droite.</p>		<p>a. Mettre les mains sur les fesses, paumes vers l'extérieur</p> <p>b. Dos droit</p> <p>c. Dos droit, jambes tendues</p> <p>e. Attention à l'équilibre et à l'axe de course</p>

Cours animateurs mini basket

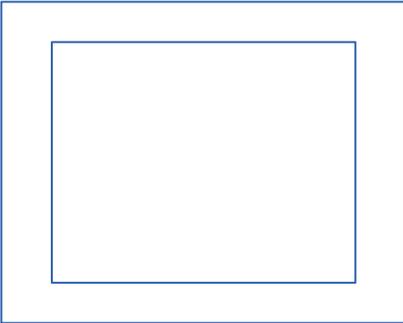
f. Courir en tapant sur le genou gauche avec la main gauche, puis le genou droit avec la main droite.

g. Idem mais la main gauche sur genou droit et main droite sur genou gauche, et inversement.

h. Tous les 4 pas, faire un même appui, soit gauche-droite-gauche-droite, gauche, gauche, droite gauche droite-gauche, droite, droite etc...

Les exercices ci-dessus, se travaillent sur les deux diagonales. Chaque exercice peut être réalisé aussi en arrière. Les exercices a, b, c et d, travailler les deux jambes indépendamment.

Cours animateurs mini basket

Exercices de course : le 8 suite	Organisation	Accents
<p>i. Lever le genou à hauteur de poitrine, mais uniquement sur l'appui gauche. Taper genou - paume</p> <p>j. Lever le genou à hauteur de poitrine, mais uniquement sur l'appui droit. Taper genou paume.</p> <p>k. Taper la fesse avec le talon, mais uniquement sur l'appui gauche.</p> <p>l. Taper la fesse avec le talon, mais uniquement sur l'appui droit.</p> <p>m. Taper la paume avec le genou gauche sur l'appui droit et taper la fesse avec le talon sur l'appui gauche.</p> <p>n. Taper le genou droit dans la paume droite sur l'appui gauche et toucher avec la main gauche l'épaule gauche sur l'appui droit.</p> <p>o. idem, mais toucher en prenant la main opposée !</p>		<p>a. Mettre les mains sur les fesses, paumes vers l'extérieur</p> <p>b. Dos droit</p> <p>c. Dos droit, jambes tendues</p> <p>e. Attention à l'équilibre et à l'axe de course</p>

Cours animateurs mini basket

Les exercices ci-dessus, se travaillent sur les deux diagonales. Chaque exercice peut être réalisé aussi en arrière. Les exercices peuvent à mi-distance s'effectuer en arrière.

REMARQUE IMPORTANTE

Il est évident qu'avant de faire ces exercices, l'enfant doit savoir tout simplement courir. Si ce n'est pas le cas, on commence par les faire marcher sur la pointe des pieds, puis sur les talons.

Ensuite marcher en avant puis en arrière pour sentir la proprioception du pied au sol.

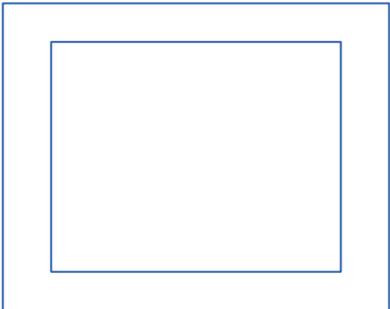
Quand sa position au sol est correcte, on peut commencer ces exercices.

Cours animateurs mini basket

Développement des appuis

	<h3>Exercices</h3>
---	--------------------

Dans ces exercices, lorsque l'on parle de l'appui, il s'agit du premier pas posé.

Exercices d'appuis : les vagues	Organisation	Accents
<p>a. Sautiller sur place. Au signal, partir en répétant deux fois le même appui (droite-droite ou gauche-gauche)</p> <p>b. Pied gauche devant la ligne, pied droit derrière, sauter en ciseaux. Au signal de départ, le pied arrière sert d'appui.</p> <p>Variante : si l'entraîneur lève le bras, on recule à la ligne précédente,</p> <p>c. Sautiller. Au signal, exécuter un demi tour, revenir à la position initiale et départ. Alternier les appuis (gauche/droit).</p> <p>d. Sautiller sur place dos à la direction à prendre. Au signal, faire un demi tour et départ après double appuis sur le même pied.</p> <p>Variante : départ croisé, appui simple, puis double (gauche ou gauche-gauche- droit ou droit-droit)</p> <p>e. Le joueur pose ses appuis de</p>		<p>a. Travailler sur la pointe des pieds</p> <p>b. idem</p> <p>c. Equilibre, pieds largeur d'épaules.</p> <p>d. idem</p>

Cours animateurs mini basket

l'autre côté de la ligne en alterné, puis revient devant la ligne en appui alterné aussi.		
<i>Travailler avec deux groupes de joueurs en vagues successives. Prédéfinir les différentes lignes de travail (p.ex. baseline, lancer-franc, mi-terrain, etc.). Chaque exercice peut débuter face ou dos au terrain (effectuer les adaptations nécessaires).</i>		