

CSB VIRTUAL ACADEMY

FAISONS VIVRE LA FAMILLE CSB, GARDONS LE CONTACT.



Aujourd'hui, on va travailler tout ce qui est appuis. Les appuis sont primordiaux, ils permettent d'être plus équilibré, de gagner en vitesse et d'enchaîner les actions plus rapidement.

Offensivement, ils vont permettre d'améliorer les arrêts, les pivots mais également le tir qu'il soit extérieur ou en course. Les appuis déterminent également la qualité des déplacements (démarquage, prise de position, accélération, arrêt) et donc la capacité à jouer les 1vs1. **Défensivement**, ils déterminent la qualité de la reprise d'appuis, le passage du pas défensif à la course défensive, la qualité des anticipations dans les duels, dans les aides et au rebond.

En conclusion, les appuis, c'est la base donc on va travailler cela en premier !

1

ECHAUFFEMENT

Primordial, indispensable, adapté à son niveau.

2

EXERCICES

Un seul mot : Les Fondamentaux ... alors au boulot !)

3

DETENTE

C'est les vacances, vous avez bien travaillé, on s'étire devant un dessin animé !



Continuer à jouer !

Progresser, évoluer, s'amuser, préparer le retour sur le parquet !



Avancez à votre rythme !

Ne vous blessez pas, respectez les temps donnés.



Adaptez les exercices !

Difficile de trouver des vidéos adaptées, alors faites selon votre environnement.

1 Echauffement

Tout d'abord, on va commencer par s'échauffer en faisant un peu de travail de **proprioception** !

CONSIGNES POUR REALISER LES EXERCICES

Avant de commencer, lisez attentivement les consignes ! Si vous ne comprenez pas l'exercice vous pouvez nous envoyer un message soit par mail contact@bayeux-basket.com soit un message sur la [page Facebook](#) du CSB, sur [Instagram](#) en commentant l'image du jour ou en laissant un commentaire sur la vidéo sur la chaîne youtube du club.



LIEN : <https://frama.link/csb-appui>

DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

Elle va dépendre de votre envie, de votre ressenti, surtout n'oubliez pas : arrêtez-vous si vous avez mal.

	Exercices jusqu'à la 3ème minute	Tous les exercices de la vidéo
U9/U11	15 min	19 min
U13/U15	22 min	28 min
U17 et plus	33 min	42 min

Pour les U9/U11, chaque posture est à réaliser pendant 20sec, 30sec pour les U13/U15 et 45sec pour les grands.

Si vous n'avez pas de plots, vous pouvez positionner n'importe quels objets (bouteille d'eau par exemple), ce sont juste des repères ! Les exercices avec le trampoline peuvent être réalisés directement au sol.

POUR BIEN REUSSIR L'EXERCICE ! à partir de l'exercice à 1min11, après le saut, on se stabilise jambe fléchie pendant deux secondes avant de continuer l'exercice (comme sur la vidéo).

POUR BIEN REUSSIR L'EXERCICE ! pour l'exercice à 2min12 : réaliser l'exercice sur plante de pied au sol (sans les objets gris de la vidéo) avec un squat (flexion des jambes en gardant le dos droit).

CONSIGNE SPECIALE : Ne pas réaliser les exercices entre 2min59 et 4min16.

Entre deux postures, **il faut absolument récupérer** : 20 secondes de récupération si vous avez travaillé pendant 20sec, etc !

Attention, si vous travaillez la jambe droite, il faut faire le même exercice avec la jambe gauche.

ARRET DE L'ECHAUFFEMENT POUR CEUX QUI ONT MAL AUX JAMBES OU RESSENTENT DES DOULEURS.

POUR CEUX QUI N'ONT PAS ENCORE MAL AUX JAMBES l'exercice à 4min16, réaliser les passes contre un mur ou avec vos parents sur une jambe fléchie.

2 Travail des appuis

Et maintenant, les choses sérieuses commencent ! Première chose à faire, lire attentivement les consignes et faites vous aider au besoin.

POUR LES U9/U11	POUR LES U13/U15	POUR LES U17 ET PLUS
		
https://youtu.be/AFSRBZRqkeQ	https://youtu.be/kaHtXx43tQg	https://youtu.be/7ysAlnKeh4o
CONSIGNES	CONSIGNES	CONSIGNES
<p>Du début de la video à 2min47 :</p> <p>L'idée est d'aller le plus vite possible en décollant le talon du sol (appuis en plante de pied), jambes fléchies.</p> <p>5min par exercice ou 20min de circuit.</p> <p>- De 3min35 à la fin :</p> <p>Travail en circuit, 10min.</p>	<p>- Une première série avec 3min par exercice sur l'échelle de course pour comprendre la coordination et aller de plus en plus vite (15min).</p> <p>- Une deuxième série de 30sec par exercice sur l'échelle (avec 30sec de récupération entre les exercices) avec pour objectif d'aller le plus vite possible (5min)</p>	<p>- Une première série avec 3min par exercice sur l'échelle de course pour comprendre la coordination et aller de plus en plus vite (12min).</p> <p>- Une deuxième série de 45sec par exercice sur l'échelle (avec 15sec de récupération entre les exercices) avec pour objectif d'aller le plus vite possible (4min).</p>

3

DETENTE

TONY PARKER - ép. 1:
<https://youtu.be/-fA7Bhup0rk>

HARLEM GLOBE TROTTERS (on en profite pour travailler son anglais) : https://www.youtube.com/watch?v=xO_dWmrJV_U
<https://www.youtube.com/watch?v=Mlgyw7x8Tzc>



KUROKO BASKET

<https://www.youtube.com/watch?v=Mlgyw7x8Tzc>

