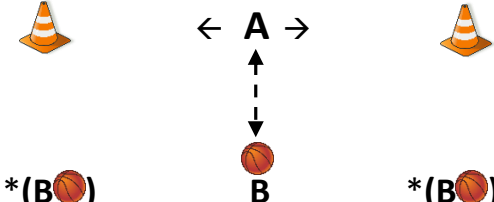


|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <br><small>FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL</small> | <h1>15.10 - FORCE</h1>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <h1>Niveau<br/>2 et +</h1> |
| <b>Qualités complémentaires</b>                                                                                                       | Endurance - Amplitude - Equilibre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |
| <b>Consignes techniques</b>                                                                                                           | <p>Par 2 avec 1 ballon :</p> <p><b>A</b> se déplace latéralement entre les 2 plots<br/>(en pas chassés / en "jeu de jambes du basketteur" -&gt; en restant fléchi, conserver le même écartement d'appuis + utiliser les membres supérieurs pour s'équilibrer)<br/> <b>B</b> se tient en face avec un ballon et fait une passe à <b>A</b> à chacun de ses passages au centre du trajet<br/> <b>A</b> renvoie le ballon et enchaîne son déplacement latéral</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |
| <b>Matériel</b>                                                                                                                       | 2 grands plots (ou 2 chaises)<br>1 ballon (d'initiation ou traditionnel) / 2 joueurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
| <b>Evolution(s)</b>                                                                                                                   | <p><b>A</b> touchera le plot :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Avec la main extérieure, en restant sur sa ligne de déplacement</li> <li>→ Avec les 2 mains, après s'être positionné face au plot en l'encadrant avec ses appuis et en réalisant une flexion</li> </ul> <p><i>Avec une chaise, toucher :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Le dossier ou l'assise (avec 1 ou 2 mains)</li> <li>→ L'assise avec les fessiers et repartir</li> </ul> <p>Dans la phase PASSES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pour <b>A</b> et <b>B</b> : être en fente (penser à alterner D et G) pour transmettre la balle, puis replacer l'appui</li> <li>→ Varier la passe : à 1 ou 2 mains, sans ou avec un rebond, etc ...</li> <li>→ Effectuer plusieurs redoublements de passes (la même ou les combiner)</li> <li>→ Utiliser un médecine-ball</li> </ul> <p>Dans la phase DEPLACEMENTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>B</b> indiquera le sens dans lequel <b>A</b> doit repartir après la phase PASSES</li> <li>→ *Changer le positionnement de <b>B</b> : <b>A</b> recevra la passe sur le plot le plus proche et/ou le plus éloigné de <b>B</b> (penser à changer de balle en fonction des distances)</li> <li>→ Après la réception de la passe, <b>A</b> tire et enchaîne le déplacement, <b>B</b> récupérera la balle le temps que <b>A</b> fasse son aller-retour</li> </ul> |                            |
| <b>Difficulté</b>                                                                                                                     | Modérée à élevée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            |
| <b>Travail</b>                                                                                                                        | Membres inférieurs - Membres supérieurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |
| <b>Précautions particulières</b>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adapter les situations et réalisations aux capacités de chacun (distances à parcourir, types de déplacements, distances entre les joueurs, poids des balles, durée, répétitions ...)</li> <li>-Vigilance sur les poses d'appuis et les postures selon la Vitesse de déplacement :<br/> V. lente : pose plantigrade (pied à plat) privilégiée / V. + élevée : pose digitigrade (avant du pied)<br/> → Pas chassés : buste "droit" (auto-grandissement)<br/> → Jeu de jambes du basketteur : buste légèrement incliné (par rapport aux courbures)</li> <li>-Vigilance sur les flexions : Pointes de pied légèrement vers l'extérieur, plier les genoux (sans qu'ils ne dépassent la pointe des pieds), descendre les fessiers en penchant sensiblement le buste (façon Squat) pour éviter une cambrure trop prononcée du bas du dos</li> <li>-Respiration : Inspirer par le nez et expirer par la bouche<br/> Membres inférieurs (genoux) : flexion-inspiration / extension-expiration</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |