

FIBA
We Are Basketball

AMÉLIOREZ VOTRE...
ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Publié en février 2021
version 1.0

Le contenu ne peut pas être modifié et présenté avec le logo de la FIBA, sans l'autorisation écrite de FIBA Referee Operations.

En cas de divergence entre les différentes éditions linguistiques sur le sens ou l'interprétation d'un mot ou d'une phrase, le texte anglais prévaut.

Tout au long de cette publication, toutes les références faites à un joueur, un entraîneur, un arbitre, etc., au genre masculin s'appliquent également au genre féminin. Il faut comprendre que cela n'est fait que pour des raisons pratiques.

Février 2020,
Tous droits réservés

FIBA - International Basketball Federation
5 Route Suisse, PO Box 29
1295 Mies Switzerland
fiba.basketball
Tel: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99

Ce matériel a été créé par FIBA Referee Operations.

Si vous identifiez une erreur ou une anomalie, veuillez en aviser FIBA Referee Operations à refereeing@fiba.basketball

À télécharger dès maintenant !

FIBA iRef Academy Apps

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



FIBA iRef Academy Library App

Cette application vous permet d'accéder à tous les documents publics édités par la FIBA.

Elle couvre une large gamme de sujets, du niveau débutant à élite. Vous pourrez y trouver des vidéos, manuels et directives publiées par FIBA Referee Operations pour les arbitres, commissaires, officiels de table de marque, instructeurs d'arbitres et opérateurs vidéos.

Elle contient également les nouvelles règles et leurs interprétations.

FIBA iRef Academy Pre-Game App

Il s'agit d'une application spécialement conçue par la FIBA pour la préparation de match des arbitres.

Elles contient des vidéos, une checklist d'avant-match, des manuels techniques, le règlement officiel de basketball et ses interprétations, des demi-terrains et terrains entiers où l'on peut ajouter et déplacer des arbitres, joueurs, des zones de responsabilités, des outils de dessin, tout cela afin de permettre d'illustrer et d'enregistrer ses propres actions de jeu.



STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION

AMÉLIOREZ VOTRE...
ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

COMMENT AMÉLIORER VOTRE ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

Dans le monde actuel de l'arbitrage, les arbitres de basketball sont considérés comme des athlètes et sont donc tenus de travailler leurs différentes capacités physiques pour améliorer leurs performances sur le terrain. La plupart des capacités physiques sont similaires à d'autres entraînements sportifs en général, mais comme pour toute discipline spécifique, l'arbitrage a ses propres caractéristiques. C'est pourquoi ce document a été créé pour vous présenter quelques idées afin d'améliorer vos séances d'entraînement spécifique qui contribueront à une meilleure performance sur le terrain.

SPRINTS SPÉCIFIQUES

Il y a certains types de sprints qui sont vraiment spécifiques pour un arbitre de basketball. Le sprint sans regarder devant soi en est un. Ils simulent un vrai sprint d'un arbitre de basketball lorsqu'il court, la tête tournée vers le côté afin de pouvoir continuer à regarder le terrain et le jeu.

Pendant un match, les arbitres doivent souvent changer de direction et sprinter de l'autre côté du terrain. Pour commencer cette course, ils doivent d'abord effectuer un « appui en puissance » (power step) puis « se déplacer de manière explosive vers la ligne de fond » (ce qui signifie courir depuis la position d'arbitre de queue vers la ligne de fond en effectuant un demi-tour de deux pas qui vous donnera immédiatement un équilibre intégral et vous permettra d'être prêt à arbitrer en position d'arbitre de tête). Ce « déplacement explosif vers la ligne de fond » est vraiment un mouvement spécifique à l'arbitre de basketball et la plupart du temps, il commence par un « appui en puissance ».

Lors de l'entraînement, il est important de simuler de la manière la plus réaliste possible ce qui se passe sur le terrain. Quel que soit le type d'entraînement au sprint que vous faites, nous vous recommandons de vous entraîner à sprinter avec un sifflet en bouche. Cela peut sembler étrange, mais c'est précisément ce que vous faites quand vous arbitrez un match.

En général, les distances pour l'entraînement au sprint doivent être comprises entre 20 et 60 mètres et il est important que votre récupération soit COMPLÈTE avant la prochaine répétition.

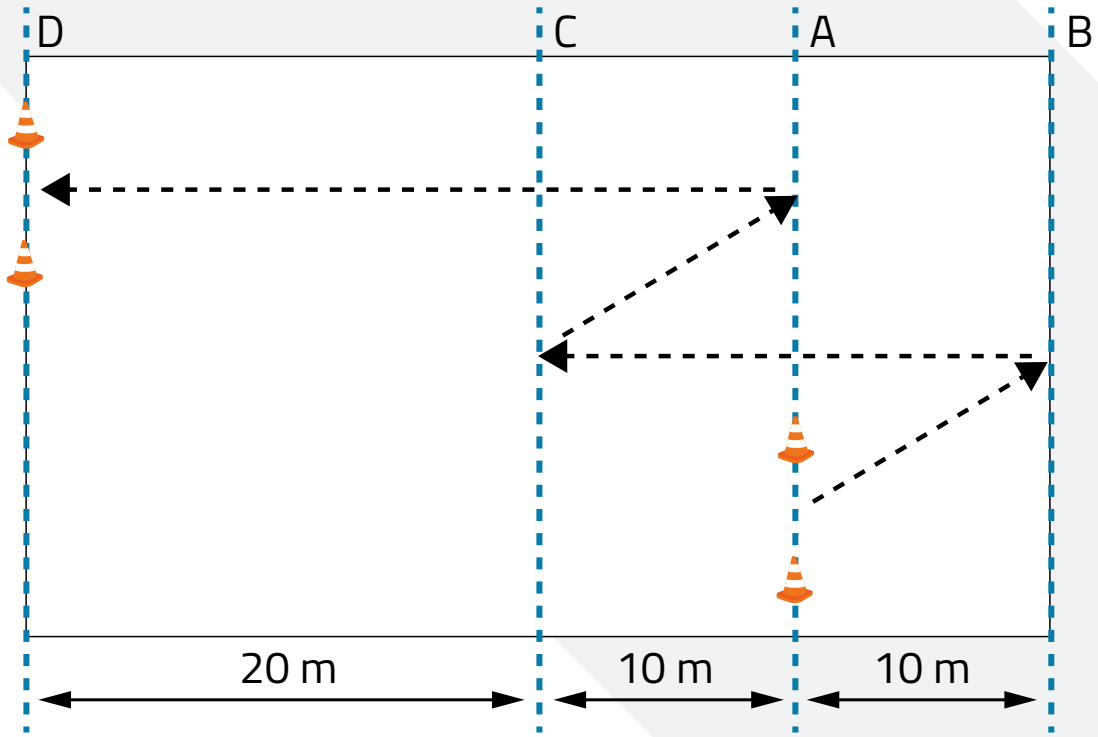
Vous trouverez ci-dessous des exemples d'entraînements, où vous pouvez utiliser les différents types de sprints dans différentes sessions ou même les combiner dans la même session (sprints sans regarder devant soi, courir avec le sifflet, appui en puissance + déplacement explosif vers la ligne de fond).

Exemple d'entraînement spécifique de vitesse	
1) 15' échauffement	4) 2 répétitions x 40m
2) 5' étirements actifs	5) 3 répétitions x 30m
Séries de vitesse	6) 4 répétitions x 20m
Récupération complète (environ 1 minute)	7) 5 répétitions x 10m
3) 1 répétition x 50m	8) 10' retour au calme + étirements

RSA SPÉCIFIQUE

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le RSA (capacité à répéter des sprints), est la capacité de votre corps à récupérer après une courte poussée de vitesse et la capacité d'effectuer des sprints ultérieurs. Au basketball, la plupart du temps, il arrive de sprinter dans plus d'une direction : une équipe intercepte le ballon, récupère la possession, l'arbitre doit faire demi-tour (appui en puissance) et sprinter dans l'autre sens (déplacement explosif vers la ligne de fond). En conséquence, nous devons nous entraîner de la manière la plus spécifique et réaliste possible. Cela peut être fait par un entraînement au RSA dans au moins deux directions tout en maintenant une récupération incomplète. C'est ce qu'on appelle le RSA avec changement de direction. Il est scientifiquement prouvé que l'amélioration des sprints répétés est plus élevée en utilisant le changement de direction chez les athlètes bien entraînés (Sanchez et coll., 2019).

Au basket, il est important de terminer le dernier sprint (de A à D) tout en conservant un bon équilibre et une bonne position technique.



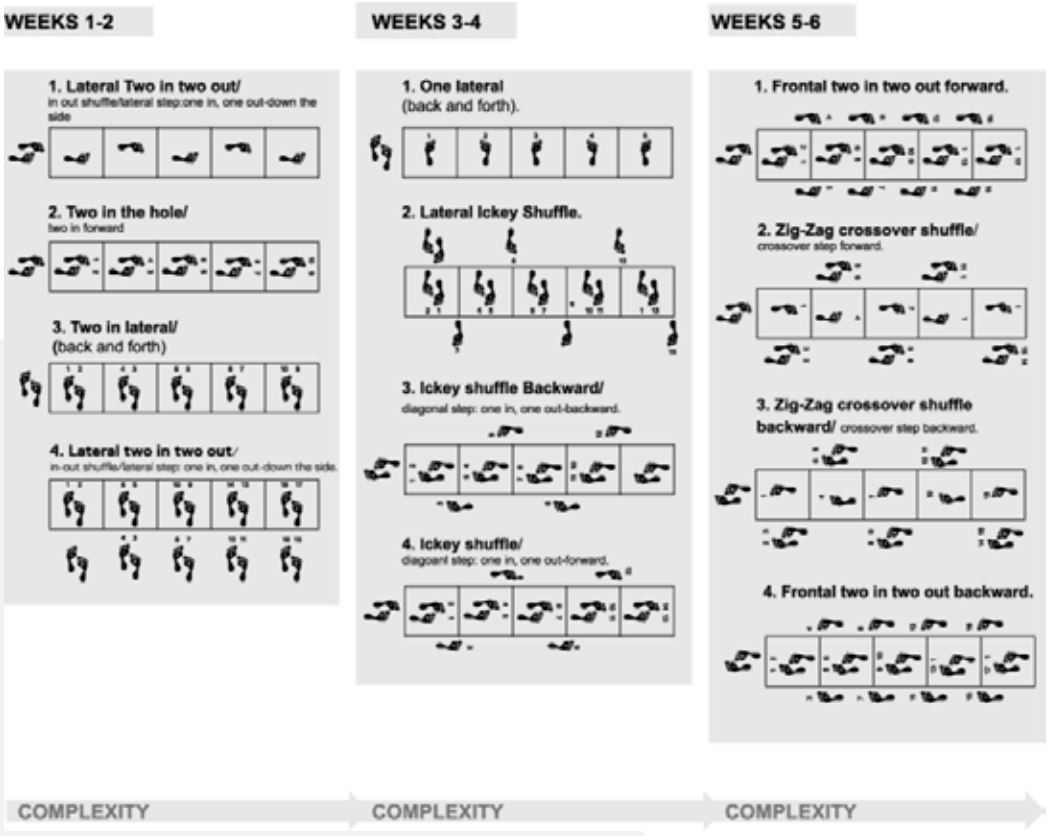
Exemple de Sanchez et coll., 2019.

RSA spécifique avec changement de direction- Exemples d'exercices	
1) 15' échauffement	3) 2 répétitions x 20m x 10m x 15m x 10m
2) 5' étirements actifs	4) 4 répétitions x 15m x 10m x 5m x 10m
Séries de vitesse	5) 6 répétitions x 10m x 5m x 3m x 5m
Récupération incomplète (marche vers l'autre extrémité)	6) 10' retour au calme + étirements

AGILITÉ - ENTRAÎNEMENT DE JEU DE JAMBES

L'agilité est la capacité du corps à changer de direction rapidement et avec précision sans perdre l'équilibre et la vitesse. Pour un arbitre de basketball, l'agilité est l'une des capacités clés pour se déplacer efficacement sur le terrain.

Une des façons d'améliorer l'agilité pour un arbitre de basketball est de s'entraîner à faire des jeux de jambes comme les exercices d'échelle et la corde à sauter, pour n'en nommer que deux. Le jeu de jambes est la façon dont un arbitre de basketball déplace ses pieds par de petits mouvements sur le terrain. Le jeu de jambes vous aidera à travailler votre agilité, équilibre, vitesse et rapidité en reproduisant les modèles de mouvement les plus utiles au basketball. Un bon jeu de jambes favorise l'équilibre, la rapidité et le temps de réaction sur le terrain. Vous trouverez ci-dessous un exemple de programme - testé scientifiquement - de 6 semaines, qui peut améliorer votre agilité (jeu de jambes), en suivant le programme progressif proposé par Padron-Cabo et coll. (2019)



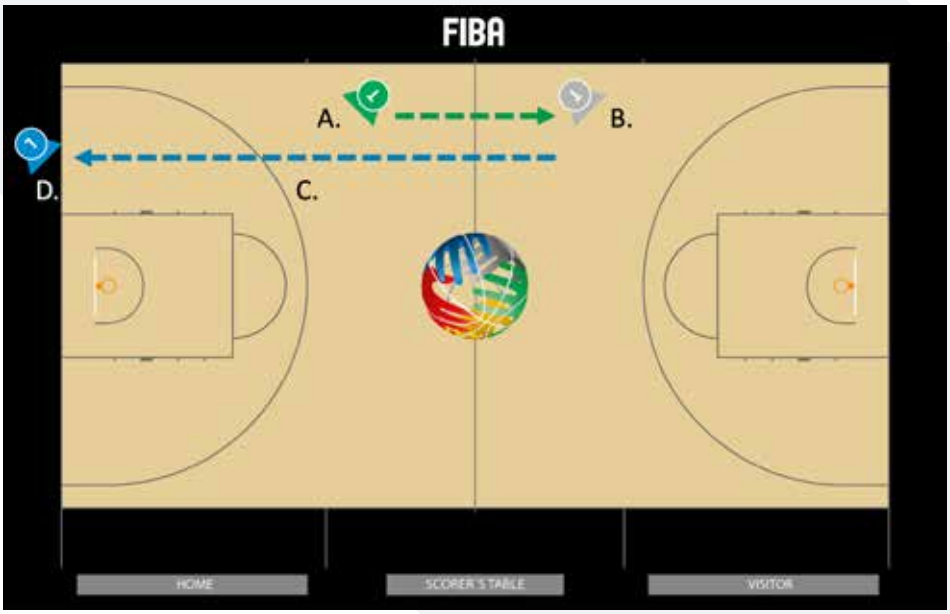
Progression du jeu de jambes (Padron-Cabo et coll., 2019)

EXERCICES SUR LE TERRAIN POUR ARBITRES

Comme nous l'avons mentionné précédemment, la somme des différentes parties (sprint sans regarder devant soi + changements de direction + appui en puissance + déplacement explosif vers la ligne de fond) nous donne l'action réelle que les arbitres reproduisent sur le terrain pendant un match. Par conséquent, vous trouverez ci-dessous des exemples d'exercices qui comprennent toutes ces parties.

L'arbitre commence en position a), sprinte vers la position b), se retourne à l'aide d'un appui en puissance, sprinte à nouveau de l'autre côté c), et termine par un déplacement explosif vers la ligne de fond d).

Afin de s'entraîner à cet exercice spécifique, il est possible de le répéter plusieurs fois dans la même séance d'entraînement. Pensez aussi à faire des sprints sans regarder devant vous, avec le sifflet en bouche, pour rendre l'exercice encore plus spécifique et réaliste.



Exercice sur le terrain pour arbitres

Arbitres sur le terrain – exemple d'exercice	
1) 15' échauffement	Récupération incomplète (marche vers l'autre extrémité)
2) 5' étirements actifs	3) 3 séries x 5 répétitions x 5m + 20m
Séries de vitesse	4) 10' retour au calme + étirements

STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION

5, route Suisse - P.O. Box 29
1295 Mies
Switzerland
Tel.: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99