

Damien Bouillac
BEES 2^{ème} degré
Comité basketball Isère

Le développement des grands gabarits

Qui est le plus grand joueur qui ait jamais joué dans le championnat de France ? Muresan.
Né en 1971, arrive à Pau en 92-93 (18,3 pts de moyenne). Michel Gomez le découvre en Roumanie en 92 suite à un match de coupe des coupes ou il a faillit éliminer Pau à lui tout seul.
Michel Gomez le fait venir et là il découvre un bébé de 20 ans et 2m31, de très bonnes mains mais aucune coordination, aucune possibilité physique de tenir le rythme dans le championnat de France, incapable d'enchaîner 2 sauts à la corde, in capable de faire une pompe.
Il est l'exemple typique du joueur de très grande taille et des problèmes moteurs et posturaux liés à cette caractéristique physique.

j'en profite pour rendre hommage à Michel Gomez pour sa carrière, son inventivité dans sa pédagogie.

Qu'est-ce qu'un TGG ?

La FFBB définit ce qu'elle entend par TGG chez les jeunes

- **U12** : Plus de 1,76 m (F) / 1,83 m (M)
- **U13** : Plus de 1,80 m (F) / 1,88 m (M)
- **U14** : Plus de 1,85 m (F) / 1,95 m (M)
- **U15** : Plus de 1,89 m (F) / 1,98 m (M)
- **U16** : Plus de 1,95 m (F) / 2,04 m (M)
- **U17** : Plus de 1,96 m (F) / 2,08 m (M)
- **U18** : Plus de 1,76m (F) / 2,10 m (M)

Par ses mensurations, présente des qualités très exceptionnelles.

Effet dissuasif se traduit encore plus dans le secteur féminin car globalement moins de verticalité pour compenser.

Exemples :

Dideck (2m18), **liz cambage** (2m03, 104 kg)

Dominique Malonga 1m97

Victor wembanyama 2m26, Gobert (2m20)

Adulte : au moins 1m95 pour les femmes, au moins 2m10 chez les hommes

Motricité particulière. Approche singulière et appropriée.

I. La dimension émotionnelle, préalable à toute forme de travail

Cette dimension est souvent négligée et pourtant, elle a une importance capitale sur la réussite, l'efficacité, l'épanouissement du joueur de grande taille, particulièrement chez les jeunes. Les joueurs intérieurs, joueurs de grande taille sont très souvent des individus avec une sensibilité accrue, un rapport aux autres et au monde un peu différent.

Des interactions sociales parfois difficiles, construction personnalité rendue plus complexe de par sa particularité de grande taille. Être un garçon ou une fille de grande taille au moment de l'adolescence va façonner des réactions, des profils psychologiques, des profils d'apprentissage très différents des autres.

Passer à côté de ce paramètre peut nous mettre, nous entraîneur. En situation d'échec.

Quelques points sur lesquels être attentifs :

- **Ne pas avoir les mêmes attentes** vis-à-vis du joueur intérieur que des autres, notamment au niveau moteur. (Vitesse, déplacements, explosivité, aisance...)
- **Le laisser dans une sécurité affective** (attention aux groupes/équipes dans les entraînements)
- **Attention aussi à son management**, à son coaching durant les matchs (ces joueurs seront plus sensibles aux commentaires négatifs, aux remontrances, ils ont besoin de plus de feedbacks et de renforcements positifs). Prendre le temps de discuter avec lui. Ce n'est pas un adulte même s'il est grand.
- **Chercher plutôt à le rendre rapidement rentable** à la fois pour l'équipe mais aussi pour sa propre estime de lui-même qui n'est pas toujours excellente. Qu'il se sente utile au groupe. Donc travailler sur ses points forts, ce qui le rend exceptionnel.

Ce dernier constat va orienter toute notre manière de travailler. Notamment en termes de chronologie dans son apprentissage.

II. La prévention des blessures

Les particularités physiques du joueur de grande taille nécessitent une attention particulière quant au travail athlétique et structural.

Pics de croissance différents selon le sexe : garçons plutôt vers 14, filles plutôt vers 12 ans. La grande taille avant 10 ans est un indicateur fiable. A partir de 11-12 ans, la précocité de taille n'est plus un bon indicateur d'une grande taille adulte.

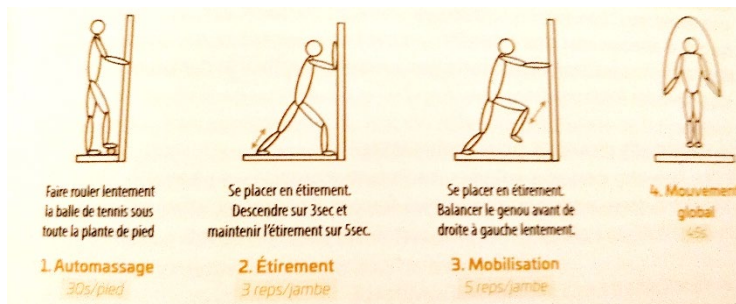
1- Pathologies osseuses fréquentes. adolescence + grand gabarit = cocktail détonnant

Osgood-Schater : adolescence période de vie particulière ou le **tendon est plus résistant aux tractions que l'os**. Douleur sur partie antérieure de la tubérosité tibiale, partie basse du tendon rotulien. Tractions excessives, chocs répétés (réceptions, sauts, changements de direction). Douleur au genou signe d'alerte). Pas d'arrêt de pratique, juste adaptation des contraintes de l'entraînement :

- Adapter charge de travail (sauts, changements de direction...)
- Protéger structure articulaire. Travail sur les articulations entourant le genou : hanche, cheville. Développement mobilité, et renforcement articulations. Meilleure absorption des impacts pour limiter le stress mécanique. Exemple de travail sur les structures articulaires. Peut rentrer dans une routine d'échauffement.

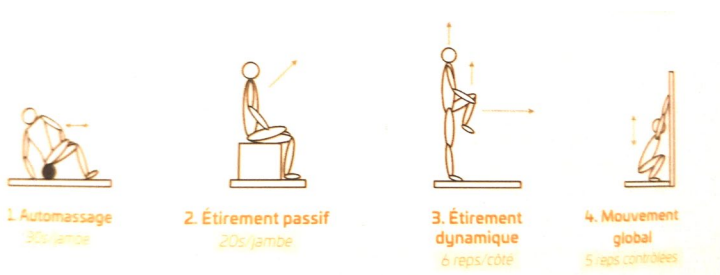
Cheville

- Automassage du pied (balle de tennis sous la plante de pied) 30s
- Étirement en fente contre un mur 3x5s par jambe en descendant le genou
- Mobilisation 5 rep par jambe genou balancé G à D
- Corde 45s



Hanche (fessiers)

Automassage 30s par jambe
Étirements passifs 20s par jambe
Mobilisation articulaire
Mouvement global



- c) Améliorer coordination du saut. Améliorer la gestion de la triple flexion : cheville genoux hanche à l'impulsion ET à la réception.

2. Pathologies du dos (spondylolisthesis isthmique (vertèbres lombaires) = glissement vertèbres, micro fractures)

Pas de prise en charge médicale particulière mais précautions mises en place possibles

- a) Renforcer ceinture abdominale

Voir le chapitre « développement physique/athlétique »

- b) Travail sur proprio et reflexologie plantaire

Pour une meilleure transmission neuro musculaire

- Marche sur lignes face, coté (problèmes de fessiers, ne pas espérer leur faire faire des slides défensifs), sans ballon puis avec ballon (association-dissociation haut du corps-bas du corps)
- Réflexologie plantaire, travailler pieds nus. Protocoles à la fin des entrainements (trotting sans chaussures)

4. La souplesse :

Séances d'étirement actifs car : ok pas de gains sur la recup, pas utile pour l'échauffement et ne sert pas à grand-chose dans la prévention des blessures mais, travail de souplesse (routine individuelle) peut augmenter mobilité articulaire favorisant les possibilités motrices, prérequis à l'efficacité musculaire. Augmenter l'amplitude laisse d'avantage de marge lors des phases excentriques **notamment** sur les phases de décélération donc moins de blessures car moins de contraintes sur tendons et insertions.

(broussal-Derval et Bolliet 2012)

Enfants réagissent mieux à l'entraînement de la souplesse que les adultes.

2 possibilités de programmer un travail de développement de la souplesse :

- Séances spécifiques de 45min à 1 heure 1 à 2 fois par semaine hors temps d'entraînement (peut être couplé à un travail de musculation en veillant bien à solliciter la souplesse sur le train opposé à la musculation)
- Séances courtes (le matin au réveil par exemple)

Mobilité concept à la mode depuis 10ans, un peu différent de la souplesse même si les deux concepts sont liés. La mobilité implique un certain niveau de contrôle moteur, de proprioception et d'équilibre. Si être souple facilite la mobilité, la souplesse n'est pas une condition suffisante pour être mobile. Autrement dit pour un entraîneur, nous sommes tous intéressés par la capacité de nos joueurs à réaliser sans compensations excessives des habiletés fondamentales.

Croissance osseuse durant l'adolescence est propice à une baisse de mobilité (raideurs tendineuses)

- Travail sur les fascias (automassages)

- Travail sur les muscles à proprement parlé (renforcement)
- Travail au niveau articulaire

Osthéo pour replacer les chaînes musculaires et articulaires

Tous ces éléments sont à prendre en compte et ont leur importance mais il faut replacer tout ça dans le volume horaire hebdomadaire disponible. On ne pourra pas tout faire mais il faut se pencher sur un protocole cohérent pour :

- Prévenir les blessures
- Augmenter les possibilités du joueur

Ce travail peut être réalisé en autonomie avant les entraînements sur le côté.

III. Développement physique/Athlétique

A. Renforcement des ceintures

Faiblesse posturale donc il faut renforcer la ceinture abdominale principalement mais aussi la ceinture scapulaire. Le travail de gainage « classique » est possible et sera efficace mais ce travail statique présente selon moi deux inconvénients :

- La dimension ludique est absente entraîne souvent des comportements d'abandon
- Tous les exercices statiques sont toujours moins complets que des exercices dynamiques.

Voici donc quelques exemple de situations pour envisager le gainage autrement.

- Jeux de lutte
- Jeu de déplacements quadrupédique face à face déplacer des balles. Finir par un panier



- Parcours quadrupédique avec coordination opposition membres sup/membres inf

- Travail avec swissball ou de resistance haut du corps avec bras tendus.

B. La mobilité articulaire

La mobilité est une déclinaison des étirements mais c'est un élément plus globalisant que les étirements car on considère plus que la dimension souplesse. La mobilité englobe le fonctionnement des articulations, des muscles et des fascias (Le fascia est un tissu conjonctif qui sert d'enveloppe aux muscles et à tous les autres tissus ou organes du corps humain. En gros, c'est une membrane qui entoure tout ce que la plupart d'entre nous connaissons du corps humain). Le terme de **mobilité articulaire** est employé pour parler de l'**amplitude articulaire optimale offerte** par une articulation, sans endommager cette dernière. Elle est la résultante de la longueur des muscles, de la résistance à l'étirement du système musculo-tendineux et de la force disponible pour mobiliser l'articulation



Développer la mobilité des joueurs de grand gabarit c'est leur assurer une efficacité dans la réalisation de certains mouvements fonctionnels comme l'attitude défensive.

C. Vitesse-vitesse gestuelle-motricité

Retard de coordination chez ces joueurs il faut donc développer la coordination haut du corps / bas du corps, la coordination droite / gauche, la coordination vision / mouvement, toutes les tâches d'anticipation-coïncidence (les captés)

Travail également sur les déplacements (latéraux, arrières), la vitesse de pieds.

Déplacements latéraux :

- Travail avec élastique de résistance

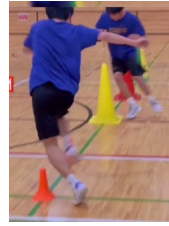


- Travail de footwork sur des jeux d'attrapé

- Travail de déplacements courts + tir



- Déplacements avants et arrières, vitesse de pieds



- Travail avec deux balles et rebond, se déplacer pour maintenir la balle en rebond

IV. L'aisance autour du ballon : touché de balle/les captés

- Travail préalable à tous les autres : les captés de balle

En dribble avec capté des passes multiples, changements de main, capter varier les relances pour développer l'aisance avec ballon (devant sur le côté droit, gauche derrière le dos, entre les jambes, passe à terre, derrière l'épaule)

Aisance avec ballon notamment sur les captés et la passe car la taille donne une dimension privilégiée dans le jeu de passe (Jokic, marjanovic, une capacité rendue évidente au regard de la dimension des mains.)

- Travail sur les captés

1. Lancer ballon très haut le laisser rebondir et le capter à 2 mains
2. Idem, le capter à une main – puis enchaîner avec une passe pour un partenaire qui fait la même chose. On peut mettre de la distance pour réaliser une passe base ball
3. Capté à une main alors qu'on dribble de l'autre. Puis enchaîner avec une passe (a une main à terre, dans le dos, derrière la tête...

- Travail de 8

1. Capter + tir hook
2. Capter + pivot + up and under + engagé + tir
3. Capter + pivot + reverse + engagé + tir

► Situation rebond : lancer la balle sur la planche d'un coté, la récupérer de l'autre avant qu'elle tombe au sol a deux mains puis remonter, la capter a une main remonter à une main, tir crochet. Même chose en claquette. Développer l'aisance a une main, capacité particulière rendue opérationnelle par la taille de leurs mains.



► toujours dans le même esprit un exercice de rebond ou on va solliciter l'explosivité et la vitesse gestuelle/organisation motrice des grands :



coach tape la balle au sol. Au moment où la balle rebondit le joueur doit se lever, attraper la balle le plus haut possible et remettre dedans.

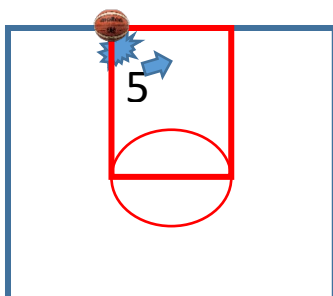
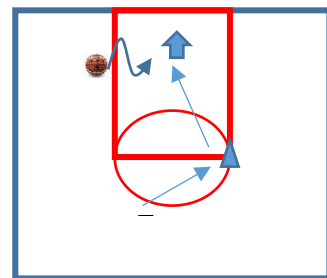
V. Le tir

► Situation de tir : short corner et différents types d'appuis (engagés/effacés/simultanés) garder le ballon très haut. Lorsque l'on travaille sur le tir extérieur avec un joueur de grande taille il faut faire un long travail de placement du coude assez haut.

► Travail de tir après perte de repères (déplacement puis spin move au niveau du plot), réception puis

- tir extérieur
- lay up
- power

d'abord avec reprise d'appuis au sol puis claquette, puis pivot + tir



► Arracher la balle des mains du coach (ou d'un coéquipier) et engager un appui pour tirer ou engager un appui et tirer derrière le cercle pour éviter le contre

► Situation tir près du cercle : d'un côté de l'autre avec la planche, puis sans la planche, puis en lay back, puis avec un dribble(techniquement, engager le genoux vers le cercle et le pied au sol qui doit être orienté vers le cercle+paume de main libre en protection orientée vers le cercle). Puis avec deux dribles, demander de finir à l'endroit où l'on arrive après les dribles, ou engager un appui pour revenir près du cercle. Possibilité de mettre une frite à toucher tenue par un coéquipier en contestation) Contrats de tirs d'affilée (ex : 30).

► même type de situation sous la planche avec un ballon et une balle de gène qui mobilise la deuxième main. Enchaîner des tirs alternativement à droite et à gauche sans que le ballon ne touche jamais le sol.



VI. L'utilisation offensive du joueur de grande taille

Replacer le joueur de grande taille dans une organisation collective pour déterminer une chronologie dans le travail

Installer le joueur intérieur de grande taille immédiatement de dos peut le mettre en difficulté (difficultés du joueur de grande taille à se situer dans l'espace arrière) donc on va éviter les pivotés, les situations où une partie du jeu se déroule dans son dos →

- Dans un premier temps (sur le début de sa formation) laisser le joueur face au jeu = short corner/poste haut, ouvert au jeu. Développer son aptitude au tir à 3-4 mètres short corner/poste haut.. Les autres ont toute la raquette comme espace collectif. Le but est de rendre ce joueur rentable.
- La deuxième étape est l'exploitation du spot sous le cercle. On se rend compte qu'on peut souvent y rester plus de 3 secondes. Il faut travailler avec lui des techniques utilisables sans dribble dos au panier, utilisables dès la réception.
- La troisième est l'utilisation du poste médian, début du jeu dos au panier. Puis le doter d'armes dos au panier avec dribble

Remarques :

Attention dans la formation du jeune joueur à ne pas les cantonner dans un travail très restreint près du panier et particulièrement dos au panier.

VII. Une séance type

Echauffement

Mobilité

Mobilité haut ceinture scapulaire (rotations de buste avec balle)

Mobilité hanche (lézard)

Aisance/touché de balle

pointe de pieds et bras tendus + petites passes main à main (talons)

bras tendus au dessus de la tête + petites passes bout des doigts

finger roll devant / sur le côté / passes à deux cote à cote, réceptions à une main

passer la balle entre les jambes avant et arrière.

proprioception

engagés coudes au dessus de la tête sur sauts, s'équilibrer et toucher le sol avec la balle

Ecole de course/coordination

Montée genoux une jambe + dribble (association/dissociation)

Talons fesse + dribble (association/dissociation)

Départs croisés (+attitudes)

Déroulé pied + bras tendus ballon

Deux ballons (roulé, sauté, dribble, passe)

Dribble lateral + in and out

Poser un ballon et faire le tour en driblant

Déplacement latéral résistance par 2

Captés

Deux mains puis 1 main le + près possible du sol

Passes par deux captés a une main, puis avec deux balles, (alternatif, simultané, a terre, direct)

Réaction avec lâcher ballon sur la ligne et attrapé

Ateliers

Tir

Renforcement

Tirs avec balle de gene

Deplacements latéraux