



Nom : -----

Prénom : -----

Livret de suivi

« Mes années Mini Basket »

Ecole Française de Mini Basket



Mes coordonnées

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ____/____/____

Adresse :

.....

Les coordonnées de mes parents

Maman

Nom :

Prénom :

Mobile :

Maison :

Travail :

E-mail :

Papa

Nom :

Prénom :

Mobile :

Maison :

Travail :

E-mail :



Coordonnées de l'USSJ Basket Ball

L'Union Sportive Saint-Jacques Basket Ball

Complexe Sportif André Wazzau
1 rue du stade - 76160 Saint Jacques sur Darnétal :

contact@ussjbasket.fr

Site Internet : <https://www.ussjbasket.fr/>

Président : M. Antoine CANNESAN

1^{er} Vice-Président : M. Vincent FONTAINE

2^{ème} Vice-Président : M. Pierre DUHAMEL

Secrétaire : Mme Alexandra FUNES

Trésorière : Mme. Fabienne MARGUERITTE

École de Mini Basket

Éducateur sportif :

Mr Flavien NARAS

Tél : 07 82 67 27 42

Responsable du Mini Basket :

Mme Aurélie CANNESAN

Tél : 06 63 84 78 52

Membre de la commission Mini Basket :

Mme Dominique MERAUD

Tél : 06 60 55 94 39



A LIRE PAR LES
PARENTS AVEC
LES ENFANTS

Le contrat de confiance

Nous souhaitons la bienvenue à votre enfant au sein de notre club de basket, labellisé **École Française de Mini Basket**.

Cette école permet aux enfants de découvrir le basket tout en partageant des moments avec l'ensemble de la famille basket : parents, entraîneurs, dirigeants et arbitres.

Ce label, délivré par la **FFBB**, garantit la qualité et le sérieux du travail réalisé auprès des jeunes joueurs.



Très vite, votre enfant va découvrir le basket-ball et apprendre les règles du Mini Basket. Quel que soit son niveau, nous ferons en sorte qu'il puisse progresser, s'exprimer et surtout prendre du plaisir à jouer.

À travers les entraînements et les matchs, nous l'aiderons à :

- progresser dans sa pratique du sport
- développer l'esprit d'équipe
- respecter les entraîneurs, les arbitres et ses camarades
- respecter le matériel
- participer à la vie du club
- jouer dans un esprit de plaisir et de fair-play



De votre côté, l'accompagnement des parents est essentiel pour l'épanouissement de votre enfant. Nous vous demandons de :

- respecter les horaires des entraînements et des matchs
- encourager l'esprit sportif et le fair-play
- veiller à ce que votre enfant ait une tenue adaptée
- prévenir en cas d'absence
- accompagner votre enfant lors des matchs lorsque c'est possible
- fournir les documents nécessaires à la licence

L'équipe encadrante fera tout son possible pour offrir les meilleures conditions afin que votre enfant vive pleinement sa passion pour le Mini Basket.

Nous restons à votre disposition tout au long de la saison et vous invitons à consulter régulièrement votre messagerie.



Votre enfant devra également respecter un certain nombre de règles au sein du club et au sein de son

équipe :Je dis « **BONJOUR** » et « **AU REVOIR** »

Je respecte mon entraîneur et mes éducateurs

- En arrivant à l'heure à l'entraînement et aux matchs.
- En ne driblant pas avec mon ballon quand ils parlent.
- En écoutant les consignes qu'ils donnent.

Je respecte mes camarades de mon équipe

- Je ne me moque pas de mes camarades
- Je ne me bats pas
- Je ne touche pas aux affaires qui ne m'appartiennent pas



Je participe à la vie de mon club

- Je lis le tableau d'affichage et je consulte régulièrement le site Internet de mon Club avec mes parents
- J'aide à la table de marque pendant les matchs (à partir de la catégorie U11)
- J'arbitre des matchs à l'entraînement
- Je participe aux compétitions lorsque je suis convoqué

Je respecte les installations et le matériel

- Je viens avec des baskets propres dans mon sac et ma bouteille d'eau
- Je range le matériel à la fin de l'entraînement (ballons, plots, cerceaux, chasubles)
- Je me mets en tenue dans les vestiaires

Je respecte les décisions de l'arbitre

Je respecte les adversaires (humble dans la victoire, fair-play dans la défaite)

Je respecte les organisateurs (Je les salue à la fin du match et je n'oublie pas de partager le pot de l'amitié)

Je refuse la tricherie et la violence

Jeu, Plaisir, Respect, Sportivité, Camaraderie

Signature des parents :

Signature du (de la) Mini Basketteur (euse) :

Date :

Date :

Signature du Club

Date :



Devenir un(e) vrai(e) champion(ne)

Nous avons le plaisir de t'offrir ce carnet de suivi. Il a été spécialement conçu pour toi.






Il t'accompagnera pendant tes années « Mini Basket », de la catégorie U7 à U11 (soit entre 5 et 11 ans)

Tu y trouveras plusieurs informations et tu pourras y noter tes performances et tes évolutions et tout ce que tu as envie
Prends soin de ce livret et remplis-le soigneusement !!!

Il restera pour toi le souvenir de tes premiers pas sur les terrains de basket.

N'oublie pas, tu dois l'apporter à chaque entraînement.

Je prépare mon sac, à chaque séance :

	mes baskets et mes chaussettes
	ma tenue de sport (short / jogging + tee-shirt + veste de jogging / pull)
	Un autre vêtement pour me couvrir après l'entraînement
	ma gourde avec mon <i>Nom</i> et <i>Prénom</i>
	Mon livret « Mes années Mini Basket »

Coloriage :



Les activités sportives de l'année

L'entraînement :

Tu devras être présent 1 fois par semaine à l'entraînement pour la catégorie U9 et 2 fois par semaine pour la catégorie U11. Tu dois venir en tenue de sport avec ta bouteille d'eau.

Les rencontres :

Les rencontres avec les autres clubs ont lieu sous forme de matchs ou de plateaux suivant ton âge. Elles ont lieu à domicile et à l'extérieur.

A domicile, c'est notre club qui organise et accueille

A l'extérieur, nous devons nous déplacer et nous faisons appel aux parents pour le transport.

Demande à tes parents de venir t'encourager !!!

- Les plateaux : Destinés au mini (U9) et au baby (U7), plusieurs équipes sont convoquées et des poules par catégorie sont formées. Les équipes se rencontrent lors de petits matchs.
- Les Matchs : à partir de la catégorie U11. Les matchs se déroulent tous les week-ends principalement le samedi.

Catégorie	Appellation	Classe scolaire	Age	Les activités	Matchs
U7	Baby	Grande Section / CP	Entre 5 et 7 ans	- Entraînements - Plateaux	
U9	Mini	CE1 – CE2	Entre 7 et 9 ans	- Entraînements - Plateaux - Matchs	
U11	Poussin(e)	CM1 – CM2	Entre 9 et 11 ans	- Entraînements - Tournois - Matchs	Nombre de joueurs : 4 Durée : 6 x 4 mn



Les 4 règles essentielles du Basket-Ball



La « SORTIE »

- Lorsque le ballon touche le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain.
- Lorsqu'un joueur avec le ballon touche cette ligne. Le ballon sera redonné à l'autre équipe.

Le « DRIBBLE »

- Je ne peux pas dribbler à 2 mains.
- Lorsque j'arrête le dribble je ne peux pas repartir en dribble. Je dois faire une passe ou un tir.

Le « MARCHER »

- Je n'ai pas le droit de marcher ni de courir avec le ballon entre les mains.
- Quand je reçois le ballon j'ai le droit à « deux appuis » pour le contrôler.

Le « CONTACT »

- Le « contact » est interdit entre les joueurs.
 - Je ne dois pas bousculer ni toucher mon adversaire.
- Si cela se produit, l'arbitre siffle une faute.
 - À la cinquième faute l'arbitre m'indique que je ne peux plus jouer et que je dois aller m'asseoir sur le banc de mon équipe jusqu'à la fin du match.



Dessine un terrain de basket et un ballon de basket :



ARBITRER C'EST :

- Siffler fort
- Indiquer à qui est le ballon (couleur du maillot)
- Montrer le sens de l'attaque
- Parler pour dire ce qu'on a vu
- Limiter les signes
- Etre proche de l'action (appréciation)



PARTICIPER C'EST :

- Ecouter / Encourager
- Vivre au sein de son équipe et de son club
- Intégrer le groupe
- Donner des coups de mains Emettre des idées
- Nouer des contacts
- Tester ses compétences

Coloriage :



Ce que je sais faire

	U6 et u7			U8			U9			U10			U11		
	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞
JE SAIS DRIBBLER															
Je sais dribbler avec la main droite															
Je sais dribbler avec la main gauche															
J'arrive à me déplacer là où je veux avec le ballon															
Je sais dribbler sur place sans regarder mon ballon															
J'arrive à me déplacer sans regarder mon ballon															
J'arrive à faire un changement de main															
J'arrive à faire un départ sans marcher															
JE SAIS TIRER AU PANIER															
Je peux effectuer un tir en course sous le panier :															
Avec la main droite															
Avec la main gauche															
Sur réception du ballon															
J'enchaîne un tir après le dribble															
Je réussis régulièrement des lancer-francs															
Je sais tirer à l'arrêt à distance du panier															
Je sais tirer de loin en mouvement															
Après un arrêt															
Après un saut vertical															
Je sais m'équilibrer après un arrêt (saut ou course)															
JE SAIS FAIRE DES PASSES															
Je sais faire des passes variées :															
En mouvement															
A l'arrêt															
A terre avec rebond de la balle															



Mes équipes

U7 – 1^{ère} année

Jour :
Horaire :
Lieu :
Entraîneur :
Téléphone :

Photo

U7 – 2^{ème} année

Jour :
Horaire :
Lieu :
Entraîneur :
Téléphone :

Photo



Photo

Nom - Prénom	Téléphone	Em ail

Entraînement				
Jour	Horaire	Lieu	Entraîneur	Téléphone



Photo

--

Nom - Prénom	Téléphone	Email

Entraînement				
Jour	Horaire	Lieu	Entraîneur	Téléphone



Photo

Nom - Prénom	Téléphone	Email

Entraînements				
Jour	Horaire	Lieu	Entraîneur	Téléphone



Photo

--

Nom - Prénom	Téléphone	Email

Entraînements				
Jour	Horaire	Lieu	Entraîneur	Téléphone



Les conseils de mes entraîneurs



Les trucs du bon joueur



Il joue même avec ceux qui jouent mal



Il ne se décourage pas parce que les autres viennent de marquer



Il ne montre pas aux adversaires à qui il va passer



Il ne garde pas longtemps le ballon, il cherche à faire jouer tous ses équipiers



Il accepte de perdre, il joue pour s'amuser



Il fait du basket pour jouer et pas pour se bagarrer



Il écoute l'entraîneur



Il reste concentré



Il s'échauffe avant de jouer



Il évite de toucher son adversaire même s'il veut lui prendre le ballon



Quand il n'a pas le ballon il le suit des yeux pour être prêt à le recevoir



Il intercepte le ballon en attrapant une passe entre deux adversaires

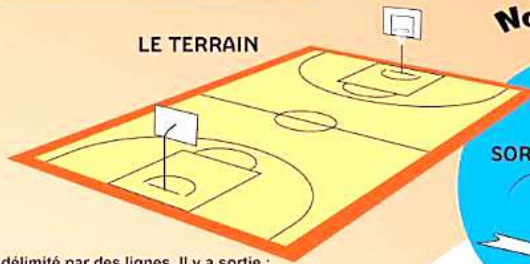


LES RÈGLES ESSENTIELLES DU BASKET

LA SORTIE



LE TERRAIN



Non !

SORTIE DU BALLON



Non !



SORTIE DU JOUEUR

Le terrain de Basket est délimité par des lignes. Il y a sortie :

- lorsque le ballon touche la ligne ou le sol au-delà de la ligne délimitant le terrain,
- lorsqu'un joueur contrôlant le ballon touche la ligne ou le sol au-delà de la ligne délimitant le terrain.

Non !

CHARGER

LE CONTACT



Non !



PASSAGE EN FORCE

Non !

TENIR



JOUEUR :

- Quand j'attaque ou je défends, je n'ai pas le droit de tenir, pousser, bousculer ... mon adversaire.
- J'ai le droit pour défendre de me déplacer face à lui et de le gêner. Un contact est toléré sur mon torse à condition de ne pas le faire en avançant vers lui.
- Je ne peux pas créer de contact avec mes bras, mes épaules, mes hanches ou mes jambes.
- Quand j'attaque, je ne peux pas heurter mon adversaire au torse ni étendre mes bras pour le tenir à distance.

ARBITRE :

- dit « **faute au n° ... bleu** » et le répète à la table de marque en faisant le geste,
 - si le joueur shootait, l'arbitre lui accorde des lancers-francs ou son panier marqué plus un lancer-franc en bonus,
 - sinon l'arbitre annonce la couleur de l'équipe qui aura le ballon, montre la direction du jeu et donne le ballon à la touche la plus proche.
- « **Faute au 8 bleu ! 2 lancers francs !** »

LE DRIBBLE



Oui !



DRIBBLE

Non !



DRIBBLE A DEUX MAINS

JOUEUR :

- Je ne peux pas porter la balle en dribblant ni dribbler à deux mains.
- Si j'arrête mon dribble, je ne peux pas repartir. Je dois faire une passe ou un tir.

ARBITRE :

- dit « **reprise de dribble** » en faisant le geste,
 - dit la couleur de l'équipe qui aura le ballon,
 - montre la direction du jeu,
 - et donne le ballon à la touche la plus proche.
- « **Reprise de dribble ! Balle aux blancs !** »

Non !

LE MARCHER



1

2

3

Non !



JOUEUR :

- Quand je reçois le ballon en mouvement, j'ai le droit de poser mes deux pieds au sol pour le contrôler, tirer, passer ou m'arrêter.
- Quand je me suis arrêté, le premier pied posé au sol pour mon arrêt doit rester collé au sol. C'est mon pied de pivot. L'autre pied est libre de bouger.
- Pour tirer ou passer, je peux décoller mon pied de pivot.
- Attention, pour partir je dois dribbler avant de décoller mon pied de pivot.

ARBITRE :

- dit « **marcher** » et fait le geste,
 - dit la couleur de l'équipe qui aura le ballon,
 - et montre la direction du jeu.
- « **Marcher ! Ballon aux bleus !** »



Mes Premières fois

1er

J'ai arbitré mon premier match le :/...../.....
À
Contre

Photo

1er

J'ai effectué mon premier match le :/...../.....
À
Contre

Photo



Mes Premières fois



J'ai fait mon premier chrono de match le :/...../.....

À

Contre

Photo



J'ai mis mon premier panier le :/...../.....

À

Contre

Photo



Mes souvenirs marquants

Photo

Photo



BASKETBALL

