LIVRET DU JOUEUR-SE



MES ANNEES MINI-BASKET





SOMMAIRE

MES COORDONNEES	<u>1</u>
LES REGLES DE BIEN-ETRE	2
LES REGLES DU CLUB	<u>3</u>
LES REGLES DU BASKET-BALL	<u>4</u>
MES ANNEES MINI-BASKET	<u>7</u>
U7 - 5 a 7 ans - cycle MS et CP	
Mon equipe	8
Mes entrainements	9
U9 - 7 a 9 ans - cycle CEl et CE2	
Mon equipe	<u>10</u>
Mes entrainements	<u>11</u>
Ull – 9 a ll ans – cycle CMl et CM2	
Mon equipe	12
Mes entrainements	<u>13</u>
CARTE JAP	
Jouer	<u>14</u>
Arbitrer	<u>15</u>
Participer	<u>16</u>
Dessiner les epreuves JAP	
Speed Lay-up	<u>17</u>
Shooting Elite	<u>18</u>
Drill Power	<u>19</u>
Speed Dribble	<u>20</u>
LEXIQUE DU MINI-BASKETTEUR-SE	<u>21</u>
RENSEIGNEMENTS DU CLUB	23

Nom:	Photo
Prénom :	
Date de naissance :	
Adresse:	
Année de basket-ball :	

Représentants Légaux :

	Mère	Père
Nom		
Prénom		
Téléphone		
@Mail		

Qui peut venir me chercher à la salle ?

	Tuteur 1	Tuteur 2
Nom		
Prénom		
Téléphone		



- Je dis « BONJOUR » et « AU REVOIR »
- Je respecte mon entraîneur et les animateurs : En arrivant à l'heure à entraînement En ne dribblant pas lorsqu'il parle En écoutant les consignes
- Je respecte les camarades de mon équipe
 Je ne me moque pas de mes camarades
 Je ne me bats pas
 Je ne touche pas les affaires qui ne m'appartiennent pas
- Je respecte les installations et le matériel : Je viens avec mes baskets propres dans mon sac Je me change dans les vestiaires et pas dans les tribunes J'arrive 10 à 15 minutes avant le début de mon entraînement Je range le matériel Je participe à la vie de mon club Je lis le tableau d'affichage J'aide à la table de marque pendant les matchs
- Je prépare mon sac de sport :

A chaque séance d'entraînement je dois apporter :

- Mon livret
- 1 paire de basket propre pour le gymnase
- 1 gourde d'eau
- 1 serviette + 1 gel douche + affaires de rechange
- Affaires de sport

1. A L'ENTRAINEMENT:

Être en tenue de sport à savoir :

- Un short, ou jogging
- Un tee-shirt, ou maillot
- Une paire de basket réservée au gymnase,
- Apporter sa propre bouteille ou gourde d'eau,
- Arriver à l'heure et en tenue à l'entrainement,
- Avertir l'entraineur quand tu ne peux pas venir à l'entrainement,
- Donner une réponse définitive sur ta présence au match à l'entrainement,
- Vérifier les horaires de match du week-end avant de partir afin d'être à l'heure au rendez-vous,
- La tenue de match, short et maillot, doit être utilisée et portée uniquement pendant les rencontres.

2. AU MATCH:

- Être à l'heure du rendez-vous fixé par l'entraineur,
- Rester dans les tribunes si un match est en train de se dérouler avant le mien,
- A rester assis sur le banc afin d'être concentrer sur le match et à écouter les consignes de ton entraineur.

3. AIDER:

Si tu as un moment de libre (Attention : l'école est prioritaire), pense à aider ton club en tenant une table de marque, à venir arbitrer une équipe...

Signature du (de la) Joueur(euse), et/ou, de son représentant légal



LES REGLES DU BASKET-BALL

AVEC LE BASKET, J'APPRENDS!

Culture Humaniste

C'est en 1891 (le 21 décembre très précisément), que l'imagination débordante d'un professeur du Massachussetts (USA) l'amène à créer un nouveau sport, praticable l'hiver par ses étudiants lassés de la gymnastique suédoise.

Le Dr James Naismith inventa alors le Basket-Ball en s'appuyant sur les moyens à sa disposition dans son modeste gymnase. Ainsi, avec deux paniers à fruits surélevés pour privilégier l'adresse à la force physique, c'est en moins d'une heure que ce docteur canadien inventa la plupart des règles de ce jeu.

Ann de baptiser sa nouvelle invention, il ne lui restait plus qu'à identifier les composants de ce sport : pour le pratiquer on se sert d'un ballon et d'un panier, dès lors on appellera ce jeu le Basket-Ball.

Aujourd'hui, plus de 400 millions de personnes y jouent dans le monde, ce qui en fait le sport le plus pratiqué de la planète. C'est, en France, le deuxième sport collectif.

Un peu d'histoire ...

1891 : Création du Basket-Ball par le Dr James Naismith

1893 : Première rencontre de Basket-Ball en France, à Paris

1921 : Premier Championnat de France remporté par le Stade Français

1932 : Création de la Fédération Française de Basket-Ball

1936 : Le Basket-Ball devient sport olympique à Berlin (victoire des USA)

1948 : La France est vice-championne olympique à Londres

1976 : Le Basket féminin arrive aux Jeux de Montréal (victoire de l'URSS)

1993 : Limoges est le premier club français de sport collectif à remporter la Coupe d'Europe des Clubs Champions

1996 : Bourges remporte pour la première fois un titre européen féminin

2000 : L'Equipe de France masculine est vice-championne olympique à Sydney.

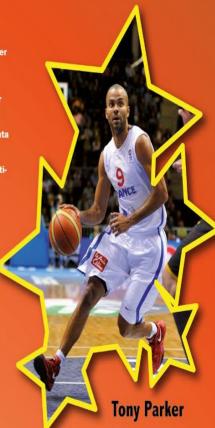
2001 : L'Equipe de France féminine devient championne d'Europe au Mans

2003 : Tony Parker devient, pour la première fois, champion NBA avec les San Antonie Spurs

2009 : L'Equipe de France féminine est à nouveau championne d'Europe en Lettonie

2011 : L'Equipe de France masculine est vice-championnat d'Europe en Lituanie

2012 : L'Equipe de France féminine est vice-championne olympique à Londres



Découverte d'une Langue Etrangère

Coach : Entraineur

Ball : Ballon

Basket : Panier

Lay Up: Tir en course avec la main sous la balle

Jump Shoot : Tir en suspension

Money Time : Les dernières minutes décisives d'une rencontre

MVP (Most Valuable Player): Titre honorifique attribué au meilleur ioueur d'une compétition ou d'un match



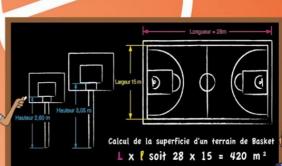


LES REGLES DU BASKET-BALL

Mathématiques

Au MiniBasket la hauteur du panier est différente de celle des grands

> Bravo BabyBall



2,60 m au lieu de 3,05 m



LES RÈGLES ESSENTIELLES DU BASKET

LE TERRAIN

SORTIE DU BALLON

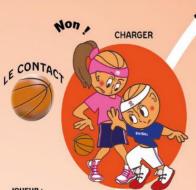
Non,

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 terr



SORTIE DU JOUEUR







JOUEUR :

- Quand j'attaque ou je défends, je n'ai pas le droit de tenir, pousser, bousculer ... mon adver-
- 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.

- 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 ! »



LES REGLES DU BASKET-BALL



JOUFUR :

- 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! »

© FFBB





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 ! »

DRIBBLE

DRIBBLE A DEUX MAINS

Compétences Sociales et Civiques

- Si tu sais être loyal sans considérer l'autre comme un ennemi,
- Si tu peux être fort sans avoir la "grosse tête",
- Si tu peux être en tenue de sport pour la séance,
- Si tu peux jouer à fond sans jamais être en rage,
- Si, victorieux ou battu, tu peux féliciter l'adversaire et lui serrer la main,
- Si tu sais gagner sans truquer ni tricher,
- Si tu sais respecter la salle sans salir ni casser,
- Si tu peux sortir sans rien dire et encourager ton remplaçant,
- Si tu peux être un exemple pour tes proches et les autres,
- Si tu sais accepter sans un mot les conseils de ton enseignant et les décisions de l'arbitre,
- Si à la fin du match tu te changes,

Alors, que tu deviennes une star ou pas, tu seras un grand basketteur, petit!







MES ANNEES MINI-BASKET

Ci après, tu trouveras des fiches entraînements ainsi que des fiches d'équipe.

Cela concerne les 6 années de Mini Basket

Baby Basket U6 U7 = 2 ans

Mini U8 U9 = 2 ans

Poussins (nes) U10 U11 = 2 ans

Tu rempliras donc une fiche entraînement et une fiche d'équipe par catégorie ou par saison, en y indiquant les renseignements de tes entraînements et de ton équipe.



SAISON 20...../20.....

Nom-Prénom	Téléphone	Adresse @mail

MON/MES COACHS & ENTRAÎNEURS

Nom-Prénom	Ses Coordonnées

Horaires des entraînements Saison 20..../20.....

Catégories	Jours	Heures

Présences aux entraînements

Présences = coche la case correspondante à l'entraînement de la semaine où tu étais présent-e. Exemple : je suis présent-e lors de la première semaine d'entraînement 1 fois. Je coche donc une case en dessous du 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
3/	38	39	40	41	42	43	44	45	46	4/	

Horaires des entraînements

Saison 20...../20.....

Catégories	Jours	Heures

Présences aux entraînements

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48



SAISON 20...../20.....

Nom-Prénom	Téléphone	Adresse @mail

MON/MES COACHS & ENTRAÎNEURS

Nom-Prénom	Ses Coordonnées

U9 - 7 a 9 ans cycle CE1-CE2 MES ENTRAINEMENTS

Horaires des entraînements

Saison 20...../20.....

Catégories	Jours	Heures

Présences aux entraînements

Présences = coche la case correspondante à l'entraînement de la semaine où tu étais présent-e. Exemple : je suis présent-e lors de la première semaine d'entraînement 1 fois. Je coche donc une case en dessous du 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48

Horaires des entraînements

Saison 20..../20.....

Catégories	Jours	Heures

Présences aux entraînements

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		1.1	1.1	1.1		1.1					
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48



SAISON 20..../20.....

Nom-Prénom	Téléphone	Adresse @mail

MON/MES COACHS & ENTRAÎNEURS

Nom-Prénom	Ses Coordonnées

Ull - 9 a 11 ans cycle CM1-CM2 MES ENTRAINEMENTS

Horaires des entraînements

Saison 20...../20.....

Catégories	Jours	Heures

Présences aux entraînements

Présences = coche la case correspondante à l'entraînement de la semaine où tu étais présent-e. Exemple : je suis présent-e lors de la première semaine d'entraînement 1 fois. Je coche donc une case en dessous du 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48

Horaires des entraînements

Saison 20..../20.....

Catégories	Jours	Heures

Présences aux entraînements

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48

Sur cette carte, seront validées les compétences acquises pendant sa formation au sein de l'école de MiniBasket dans les trois domaines suivants :

- J: jeu
- A : arbitrage Je m'entraîne = je Joue, j'Arbitre, je Participe
- P : participation

Coche les compétences validées par ton/tes entraîneurs :

- JAP de bronze : 16 cases remplies dont au moins 2 dans chaque domaine.
- JAP d'argent : 32 cases remplies dont au moins 4 dans chaque domaine.
- JAP d'or : les 48 cases sont remplies

□ J1	Main forte et main faible
□ J2	Protéger le ballon face à un défenseur : garder le contrôle du ballon sous une pression défensive
□ J3	En changeant de main pour passer un défenseur
□ J4	Aller tirer en dribblant : enchaîner dribble et tir
□ J5	A un partenaire immobile
□ J6	A un joueur seul : passe à un partenaire qui se déplace
□ J7	Face à un défenseur : passe à un partenaire malgré une pression défensive
□ J8	En lancer de contre-attaque à une main à un joueur qui se déplace
□ J9	En course après dribble (main forte / main faible)
□ J10	En course après passe (main forte / main faible)
□ J11	En course avec pression défensive
□ J12	A mi-distance après dribble
□ J13	Porteur : jouer le 1c1 : fixer passer ou tirer
□ J14	Non porteur : se démarquer, se déplacer pour faciliter l'action du porteur: occuper les espaces libres, ne pas
	rester dans l'espace de jeu direct du porteur
□ J15	Sait réagir rapidement au changement de statut attaquant/défenseur : participer à une contre-attaque, au repli défensif
□ J16	Sait gêner la passe sur un non porteur

Sur cette carte, seront validées les compétences acquises pendant sa formation au sein de l'école de MiniBasket dans les trois domaines suivants :

- J: jeu
- A : arbitrage Je m'entraîne = je Joue, j'Arbitre, je Participe
- P : participation

Coche les compétences validées par ton/tes entraîneurs :

- JAP de bronze : 16 cases remplies dont au moins 2 dans chaque domaine.
- JAP d'argent : 32 cases remplies dont au moins 4 dans chaque domaine.
- JAP d'or : les 48 cases sont remplies

A1	Repérer les sorties du ballon
A2	Repérer les sorties du porteur de balle
АЗ	Repérer le joueur responsable de la sortie
A4	Repérer les mauvaises remises en jeu
A5	Repérer les marchers sur les arrêts
A6	Repérer les marchers sur le pied de pivot
A7	Repérer les marchers sur les départs en dribble
A8	Repérer les marchers sur le tir en course
A9	Repérer les dribbles à deux mains
A10	Repérer les porters de balle
A11	Repérer les reprises de dribble
A12	Ne pas sanctionner les pertes accidentelles
A13	Repérer les contacts irréguliers sur un porteur de balle
A14	Repérer les contacts irréguliers sur un tireur
A15	Repérer les contacts irréguliers sur un non-porteur
A16	Repérer les contacts irréguliers des attaquants

Sur cette carte, seront validées les compétences acquises pendant sa formation au sein de l'école de MiniBasket dans les trois domaines suivants :

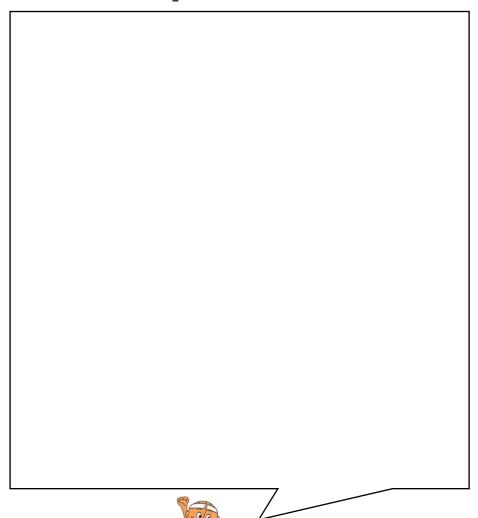
- J: jeu
- A : arbitrage Je m'entraîne = je Joue, j'Arbitre, je Participe
- P: participation

Coche les compétences validées par ton/tes entraîneurs :

- JAP de bronze : 16 cases remplies dont au moins 2 dans chaque domaine.
- JAP d'argent : 32 cases remplies dont au moins 4 dans chaque domaine.
- JAP d'or : les 48 cases sont remplies

P1	Compter les points lors d'un jeu à l'entraînement (au moins deux fois)
P2	Compter les points (support papier) lors d'un match à l'entraînement
P3	Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
P4	Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte
P5	Chronométrer un jeu à l'entraînement (temps non décompté)
P6	Chronométrer un match à l'entraînement (temps décompté)
P7	Chronométrer lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
P8	Chronométrer lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte
P9	Installer/ranger le matériel pour un jeu selon un schéma ou les consignes de l'entraîneur
P10	Faire respecter une consigne technique lors d'un atelier à l'entraînement
P11	Installer et ranger du matériel sur un jeu lors d'un plateau
P12	Choisir et animer un jeu lors d'un plateau
P13	Participer aux tâches liées à son équipe : maillots, goûters, déplacements
P14	Etre régulier et ponctuel aux entrainements et aux matchs – Prévenir en cas d'absence
P15	Participer aux animations : fêtes, tombola, calendrier, lotoet aussi assister aux rencontres d'autres équipes du club
P16	Participer à l'assemblée générale du club

Dessine	l'epreuve	« SPEED	LAY-UP»
---------	-----------	---------	---------



Dessine	l'epreuve	« SHOOTING	ELITE »



	Dessine	l'epreuve	« DRILL	POWER »



	Dessine	l'epreuve	« SPEED	DRIBBLE »	

LEXIQUE DU MINI-BASKETTEUR-SE

- Attaque : période durant laquelle une équipe contrôle le ballon et tente de marquer un panier.
- Défense : période durant laquelle une équipe ne contrôle pas le ballon et empêche l'autre de marquer un panier.
- Arbitre : personne qui fait respecter les règles.
- Marquage : action d'un joueur qui empêche l'adversaire de tirer, dribbler, passer ou recevoir le ballon.
- Démarquage : fait de se libérer du marquage effectué par un défenseur pour obtenir une passe de son coéquipier.
- Dribble : action de faire rebondir la balle sur le terrain avec une main pour se déplacer.
- Entre-deux : méthode de mise ou remise en jeu du ballon, principalement en tout début d'une rencontre.
- Espace libre : zone du terrain dépourvue de joueurs dans laquelle il est possible de recevoir ou d'amener le ballon.
- Faute : type de faute généralement liée à un contact ou une prise de balle illicite.
- Passage en force : faute commise par l'attaquant qui entre en contact avec un défenseur à l'arrêt ou qui écarte son défenseur pour gagner de l'espace.
- Feinte: action qui consiste à faire croire à son adversaire que l'on va faire une chose alors que l'on va faire l'inverse. Interception: prendre le ballon à l'adversaire, soit de ses mains (sans commettre de faute), soit en attrapant une passe de celui-ci.
- Panneau (ou planche): rectangle en plexiglas ou en métal auquel est fixé le panier. Il permet aux joueurs d'utiliser le rebond de la vitre lors d'un tir ou d'un double pas.
- Panier : cerceau métallique à travers lequel les joueurs doivent faire passer le ballon pour marquer des points. Par extension il désigne aussi le fait d'avoir marqué deux points.
- Passe à terre ou passe à rebond : passe qui consiste à passer le ballon en touchant le sol.

- Raquette (ou plus exactement zone restrictive): zone du terrain située sous chaque panier, généralement de forme rectangulaire, elle peut être de forme et de taille différentes selon les terrains.
- Rebond : action de capter la balle après un tir manqué et avant que celle-ci ne touche le sol.
- Table de marque : regroupe les officiels assistant les arbitres : marqueur et chronométreur.
- Lignes de fond : lignes situées derrière le panier (largeurs du terrain).
- Lignes de touche : lignes situées sur les côtés (longueurs du terrain).
- Violations : infractions aux règles dont la pénalité est la perte du ballon : marcher, reprise de dribble, sortie.
- Marcher : violation, lorsque le joueur qui possède le ballon prend plus de deux appuis sans dribbler.
- Reprise de dribble : reprise du dribble après l'avoir arrêté ou dribble à deux mains.
- Sortie: lorsque le joueur ou le ballon touche une ligne du terrain ou au-delà.
- Porteur de balle : joueur qui contrôle le ballon.
- Non porteur de balle : partenaire du porteur de balle.



RENSEIGNEMENTS DU CLUB



ADRESSE POSTALE

Parc des sports Route de la Barre 44470 Thouaré-sur-Loire Boîte aux lettres Union Sportive Thouaré Basket-ball



ADRESSE DE LA SALLE DE BASKETBALL

Salle de Basket-ball 2 Avenue du Parc des Sports 44470 Thouaré-sur-Loire (hangar derrière tribune de foot)



@secrétariat : ustbasket@hotmail.fr

@staff technique: ustbasket.staff.technique@hotmail.com