

Basket Club Loossois



Mon Carnet de MINIBASKET

Ce Carnet Appartient à :

NOM :








PRENOM :

TEL :

***Si vous me trouvez merci de me
contacter***



CE QUE JE VAIS TROUVER DANS MON **CARNET**

-  Le contrat de confiance
-  Mes coordonnées
-  Mon comportement dans mon club, dans mon équipe
-  Mes équipes en photos
-  Mes entraîneurs - Mes entraînements
-  Je respecte les règles
-  Je prépare mon sac de sport
-  Les 4 règles essentielles pour jouer au basket-ball
-  Ce que je peux faire dans le club
-  Mes baptêmes de basket-ball
-  Ce que j'apprends à l'Ecole de Basket

MES COORDONNEES

| | |
|---|-----------------|
| Mon NOM : Mon PRENOM : Ma Date de naissance : Mon Adresse : Code postal : Ville : Mon N° de Tél. D : ou Tél. P : Em@il : | Ma photo |
|---|-----------------|

Représentants légaux :

NOM :

PRENOM :

Portable :

Em@il :

NOM :

PRENOM :

Port :

Em@il :

**Autres personnes
autorisées à
venir me chercher :**

NOM :

PRENOM :

NOM :

PRENOM :

**SIGNATURES
DES PARENTS**

**MON COMPORTEMENT DANS MON CLUB,
DANS MON EQUIPE**

- **JE DIS BONJOUR ET AU REVOIR**

- **JE RESPECTE MON ENTRAÎNEUR :**
 - J'arrive à l'heure à l'entraînement,
 - Je ne dribble pas avec mon ballon quand il parle,
 - J'écoute les consignes qu'il donne,
 - Je le préviens en cas d'absence.

- **JE RESPECTE MES CAMARADES :**
 - 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 RESPECTE LES INSTALLATIONS ET LE MATERIEL:**

- Je viens avec des baskets propres dans mon sac,
- Je me mets en tenue dans les vestiaires,
- Je range le matériel.
- Je ferme les lumières en sortant des vestiaires ou des toilettes.
- Je ferme le robinet après m'être lavé les mains.



○ **JE PARTICIPE A LA VIE DE MON CLUB :**

- Je lis le tableau d'affichage,
- J'aide à la table de marque pendant les matchs,
- J'arbitre des matchs à l'entraînement.



MES EQUIPES EN PHOTOS

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Photo</p> <p style="text-align: center;">Mon équipe baby</p> | <p style="text-align: center;">Photo</p> <p style="text-align: center;">Mon équipe Mini-Poussin(e) 1^{ère} Année</p> |
|---|--|

Photo

**Mon équipe
Mini-Poussin(e)
2^{ème} Année**

Photo

**De participation
à un plateau
mini Basket**

Photo

**Mon équipe
Poussin(e)
1^{ère} Année**

Photo

**Mon équipe
Poussin(e)
2^{ème} Année**

**MES ENTRAÎNEURS/ MES
ENTRAÎNEMENTS**

BABY

NOM :

PRENOM :

Portable :

Em@il :

JOURS:

HEURES :

LIEU :

MINI-POUSSINS 1

NOM :.....

PRENOM :.....

Portable :.....

Em@il :.....

JOURS:.....

HEURES :.....

LIEU :.....

MINI-POUSSINS 2

NOM :.....

PRENOM :.....

Portable :.....

Em@il :.....

JOURS:.....

HEURES :.....

LIEU:.....

POUSSINS 1

NOM :.....

PRENOM :.....

Portable :.....

Em@il :.....

JOURS:.....

HEURES :.....

LIEU :.....

POUSSINS 2

NOM :.....

PRENOM :.....

Portable :.....

Em@il :.....

JOURS:.....

HEURES :.....

LIEU:.....

JE RESPECTE LES REGLES

Je viens $\frac{1}{4}$ d'heure avant le début de la séance.

Je me mets en tenue, en utilisant les vestiaires mis à ma disposition, avant le début de la séance.

Je respecte la séance d'entraînement en cours :

- je discute discrètement pour ne pas déranger
- je ne chahute pas sur le bord du terrain,
- je ne fais pas de bruit avec mon ballon,
- je ne joue pas sur les côtés.

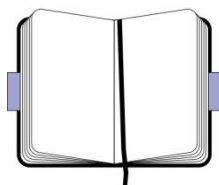
JE PREPARE MON SAC DE SPORT

JE N'OUBLIE PAS D'APPORTER A CHAQUE SEANCE
MON SAC CONTENANT :

- mes baskets propres à usage réservé
pour aller dans le gymnase,



- mon carnet,



- une bouteille
avec mon nom dessus,

d'eau



- une serviette,

- des vêtements de rechange,



- un goûter.



SI JE N'OUBLIE RIEN, JE VAIS M'ENTRAÎNER DANS DE
BONNES CONDITIONS ET JE SUIS DEJA UN (E) PETIT
(E) CHAMPION (E)

LES 4 REGLES 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 deux 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 me 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.



CE QUE JE VAIS FAIRE DANS LE CLUB

APPRENDRE A JOUER AU BASKET BALL

- Développer des capacités motrices et cognitives
- Jouer avec mon ballon, mes camarades,
- Apprendre les différentes techniques tout en m'amusant,
- Apprendre à gérer mon côté compétiteur tout en m'amusant,
- Apprendre à respecter les autres et à partager les objectifs communs,
- Apprendre les règles du basket-ball,
- Apprendre à arbitrer les matchs.
- Participer à une école de course dans le but d'éviter toute blessure



PARTICIPER :

- A tous les rassemblements de mon équipe :
 - Pour les entraînements,
 - Pour les matchs,
 - Pour les petites fêtes.
- A toutes les activités organisées par le club : fête de Noël et fête de fin d'année du club.
- A la vie du club :
 - Regarder les matchs des autres équipes du club,
 - Je peux aider à l'organisation des rencontres :
 - Tenir la marque ou le chronomètre,
 - Arbitrer les rencontres de mes camarades.



MES BÂPTÊMES DE BASKET-BALL

BAPTÊME DU JOUEUR :

| | | | |
|--|-------|-------------------------|-------|
| J'ai effectué mon premier match le : à | | | |
| Contre | | | |
| Score de mon équipe | | Score de l'autre équipe | |
| Nom et signature de mon entraîneur | | | |

BAPTÊME D'ARBITRE :

| | |
|---|----------------|
| J'ai arbitré mon premier match le : à | |
| Club de : | contre : |
| Catégorie nom du deuxième arbitre : | |
| Nom et signature de mon entraîneur | |

BAPTÊME DE MARQUEUR :

| | |
|--|--|
| J'ai tenu ma 1ère feuille de marque le : à | |
| Mon club a joué contre : | |
| Catégorie | |
| Nom et signature de mon entraîneur | |

BAPTÊME DE CHRONOMETREUR :

| | |
|--|--|
| J'ai tenu mon 1er chronomètre le : à | |
| Mon club a joué contre : | |
| Catégorie | |

J'APPREND LE CORPS HUMAIN AU BASKET

Routine de travail en début (école de course) et fin (étirement, souplesse) d'entraînement. Au BCL, pas de blessures !

| | MINI POUSSINS | | POUSSINS | |
|--|------------------|----|----------|-----|
| | U8 | U9 | U10 | U11 |
| J'effectue les exercices demandés dans le calme | | | | |
| Je suis capable d'expliquer à quoi sert l'exercice | | | | |
| Je connais quelques muscles | | | | |
| Je connais tous les muscles | | | | |
| Je suis capable d'effectuer certains exercices seul | | | | |
| Je suis capable de faire tous les exercices seul | | | | |
| Je suis capable d'animer les exercices sous la surveillance de mon entraîneur | | | | |
| Je suis capable de corriger mes camarades sous la surveillance de mon entraîneur | | | | |

Ce que j'apprends à l'école de Basket

| | | U5 | U7 |
|----------------------------------|--|----|----|
| DISSOCIATION | OCCULO-MANUEL : | | |
| | Je dribble main droite sans regarder mon ballon | | |
| | Je dribble main gauche sans regarder mon ballon | | |
| | OCCULO-PODAL : | | |
| | Je pousse mon ballon avec un pied sans le regarder | | |
| | Je suis un chemin sans regarder mon ballon | | |
| | HAUT / BAS DU CORPS | | |
| | Je cours en passant la balle d'une main à l'autre | | |
| | Je cours en arrière en passant la balle d'une main à l'autre | | |
| EQUILIBRE | S'accroupir et se relever | | |
| | Sauter à 2 pieds sur place | | |
| | Sauter à 2 pieds en avant | | |
| | Tenir sur 1 pied sur place | | |
| | Sauter sur 1 pied en avançant | | |
| | Franchir un obstacle en restant droit | | |
| | Courir / S'arrêter / Changer de direction | | |
| COORDINATION | Lancer un ballon | | |
| | Attraper un ballon | | |
| | Lancer et attraper un ballon | | |
| | Courir en bougeant les bras | | |
| | Roulade avant | | |
| | Roulade arrière | | |
| | Déplacements à 4 pattes (dos) | | |
| Déplacements à 4 pattes (ventre) | | | |
| SOCIABILISATION | J'accepte de partager le matériel de l'entraînement avec mes camarades | | |
| | Je comprends et applique les règles du jeu | | |
| | Je participe à toute la séance sans me laisser déborder par mes émotions | | |

Ce que j'apprends à l'école de Basket

| | | | | U8 | U9 | U10 | U11 |
|------------------|-------------------------|------------------|-------------|----|----|-----|-----|
| APPUIS | Départ en dribble | Croiser | Main Droite | | | | |
| | | | Main Gauche | | | | |
| | | Direct | Main Droite | | | | |
| | | | Main Gauche | | | | |
| | Pivoter | Enrouler | | | | | |
| Engager | | | | | | | |
| | | Effacer | | | | | |
| TIR EXTERIEUR | Gestuel | | | | | | |
| | Plein pied | | | | | | |
| | Lancer Franc | | | | | | |
| | Tir en suspension | | | | | | |
| TIR EN COURSE | Push up | Main Droite | | | | | |
| | | Main Gauche | | | | | |
| | Lay up | Main Droite | | | | | |
| | | Main Gauche | | | | | |
| | Crochet | Main Droite | | | | | |
| | | Main Gauche | | | | | |
| PASSE | 2 mains poitrine | | | | | | |
| | A terre à 1 main | | | | | | |
| | A terre à 2 mains | | | | | | |
| | Appel de balle | | | | | | |
| | En avant | | | | | | |
| | A un copain qui court | | | | | | |
| DEFENSE | Porteur du ballon | | | | | | |
| | Non porteur du ballon | | | | | | |
| DRIBBLE | Changement de direction | Cross | Main Droite | | | | |
| | | | Main Gauche | | | | |
| | | Entre les jambes | Main Droite | | | | |
| | | | Main Gauche | | | | |
| | | Dans le dos | Main Droite | | | | |
| | | | Main Gauche | | | | |
| | Reverse | Main Droite | | | | | |
| | | Main Gauche | | | | | |
| | De contre-attaque | | Main Gauche | | | | |
| De pénétration | | | | | | | |
| | Main Droite | | | | | | |
| | Main Gauche | | | | | | |

LES TESTS

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| <u>TEST 1</u> | <u>Mes résultats :</u> |
| <u>TEST 2</u> | <u>Mes résultats :</u> |
| <u>TEST 3</u> | <u>Mes résultats :</u> |
| <u>TEST 4</u> | <u>Mes résultats :</u> |
| <u>TEST 5</u> | <u>Mes résultats :</u> |
| <u>TEST 6</u> | <u>Mes résultats :</u> |

Tous les tests sont sur le site du club :

<http://bcloossois.fr/>