



ANNEXE DU LIVRET DU JEUNE BASKETTEUR

Saison :

Nom : Prénom :

MON ANNEE U11, POUSSIN(E) 2eme année 10 ANS

C'est ma dernière année de mini-basket !!! Il faut que j'apprenne un maximum de choses à l'entraînement ! A partir de l'année prochaine, LES CHOSES SERIEUSES COMMENCENT...

Saison _____

Ma taille _____ Mon poids _____

Mon numéro de maillot _____

Mon entraîneur _____

Son téléphone _____



MES HORAIRES D'ENTRAINEMENT

| JOUR | HEURE | SALLE |
|------|-------|-------|
| | | |
| | | |

MES OBJECTIFS

| Domaines | Conseils de mon entraîneur |
|------------------------|----------------------------|
| <i>Dribbles</i> | |
| <i>Passes</i> | |
| <i>Tirs</i> | |
| <i>Arrêts</i> | |

➤ *Je fais des matchs en championnat.*

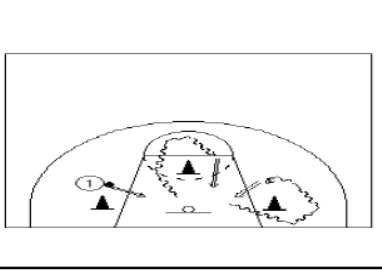
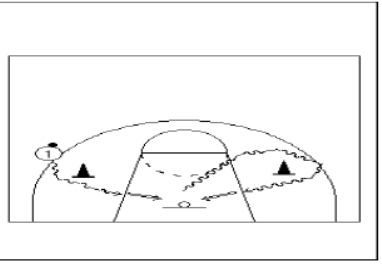
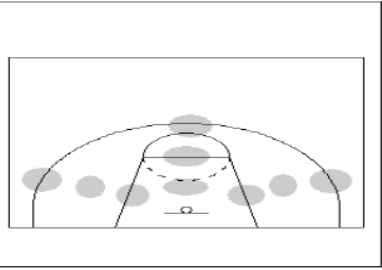
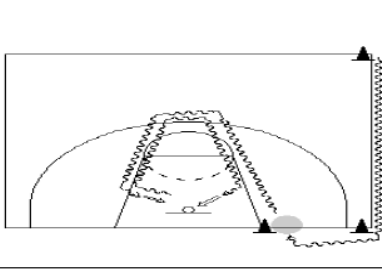
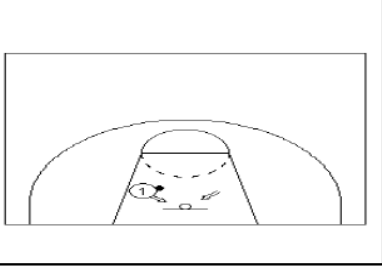
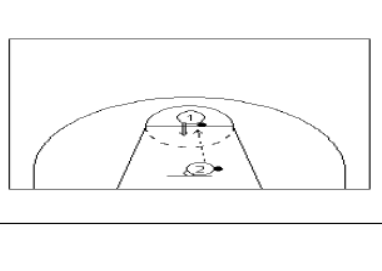


MES CAMARADES

| <i>Nom</i> | <i>Prénom</i> | <i>Tél</i> | <i>Email</i> |
|------------|---------------|------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

La photo de mon équipe

EXERCICES D'ÉVALUATIONS

| SCHEMAS | DEROULEMENT |
|---|---|
|  | <p>trois shoots :</p> <p>le joueur tire du premier cône, va chercher son rebond et se dirige en dribble vers le cône suivant, celui-ci dispose d'une minute pour marquer le plus de panier possible, un panier marqué = 1 point</p> |
|  | <p>double pas :</p> <p>Marquer un maximum de panier en double pas en moins d'une minute un panier marqué = 1 point</p> |
|  | <p>lucky ball :</p> <p>9 positions sur le terrain, tirer, aller au rebond, changer de position un panier marqué = 1 point</p> |
|  | <p>spirou shoot :</p> <p>départ ligne médiane, dribble main extérieure jusque coin de raquette/ligne de fond, manipulation de balle, (dribble main extérieure autour de la raquette double pas 45° droite avec la planche, dribble main extérieure autour de la raquette double pas 45° gauche avec la planche) x 2, enchaîner ensuite tir</p> |
|  | <p>mikan drill :</p> <p>tirs alternés main droite, main gauche en continuité sous l'anneau pendant une minute, lancer un appui et tir</p> |
|  | <p>lancer franc :</p> <p>marquer le plus de lancer franc en une minute, un passeur et un rebondeur</p> |

RESULTATS DES EVALUATIONS

| | <i>1^{er} Trimestre</i> | <i>2eme Trimestre</i> | <i>3eme Trimestre</i> |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <i>Trois shoots</i> | | | |
| <i>Double pas</i> | | | |
| <i>Lucky Ball</i> | | | |
| <i>Spirou shoot</i> | | | |
| <i>Mikan Drill</i> | | | |
| <i>Lancer Franc</i> | | | |
| <i>Total</i> | | | |

J'ai adoré découvrir le basket, j'espère continuer avec les U13 l'année prochaine.

LE CONTRAT DE CONFIANCE

Le rôle du club :

- Offrir un encadrement de qualité et diplômé.
- Fournir tout le matériel et l'équipement nécessaire à la pratique du Mini-Basket.
- Veiller qu'à chaque entraînement soit présent un entraîneur, un dirigeant, un parent responsable.
- Assurer et licencier chaque joueur au sein de la Fédération Française de Basket-Ball.
- Inscrire les enfants aux rassemblements départementaux.
- Participer à la fête Nationale du mini-Basket.

Le rôle de l'Educateur :

- Favoriser le plaisir de l'enfant.
- Développer le jeu et l'esprit d'équipe.
- Être un modèle pour l'enfant : Fair-play, respect, discipline, encouragements.
- Informer les joueurs ainsi que leurs parents des matchs et des rassemblements.

Le rôle des parents :

- Prévenir l'entraîneur en cas de problème ou d'absence.
- Participer aux activités de l'école de Mini-Basket.
- Être un modèle pour l'enfant : Fair-play, respect, discipline, encouragements.
- Prévoir un équipement adapté à la pratique du Basket-Ball (short, baskets, maillot, gourde).

Le rôle des enfants :

- Arriver régulièrement à l'heure aux entraînements.
- Prévenir mon entraîneur en cas de problème ou d'absence.
- Prendre soin et participer au rangement du matériel.
- Respecter les décisions des joueurs, des entraîneurs et des arbitres.
- Prévenir mon entraîneur de mon arrivée et de mon départ en disant « Bonjour » et « Au revoir ».

Signature de l'entraîneur

Signature des parents

Signature de l'enfant