



ANNEXE DULIVRET DU JEUNE BASKETTEUR

Saison :

Nom :.....Prénom :.....

MON ANNEE U10, POUSSIN(E) iere année 9 ANS

Me voici en grande catégorie de l'EDB, ça change...

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
Dribbles	
Passes	
Tirs	
Arrêts	

➤ Je fais de petits matchs et tournois.

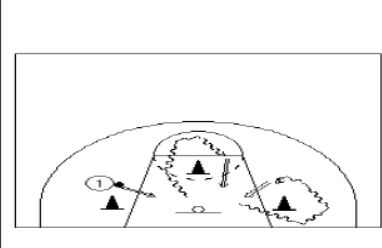
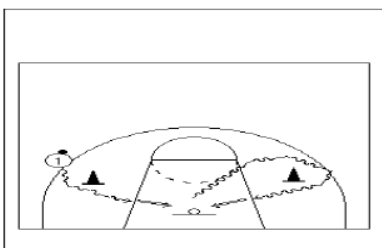
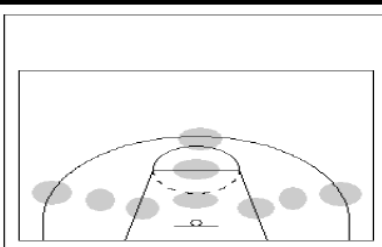
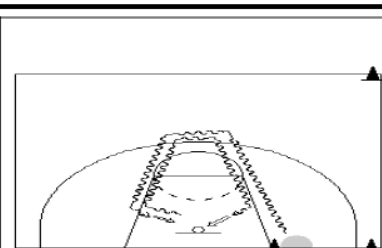
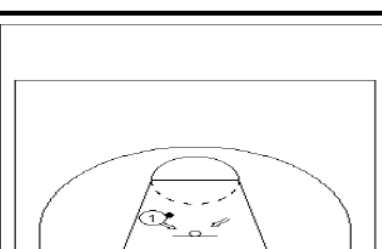
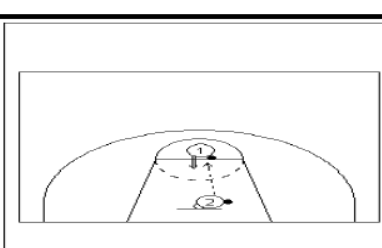


MES CAMARADES

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

La photo de mon équipe

EXERCICES D'EVALUATIONS

SCHEMAS	DEROULEMENT
	<p>trois shoots : 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 : Marquer un maximum de panier en double pas en moins d'une minute un panier marqué = 1 point</p>
	<p>lucky ball : 9 positions sur le terrain, tirer, aller au rebond, changer de position un panier marqué = 1 point</p>
	<p>spirou shoot : 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 : tirs alternés main droite, main gauche en continuité sous l'anneau pendant une minute, lancer un appui et tir</p>
	<p>lancer franc : marquer le plus de lancer franc en une minute, un passeur et un rebondeur</p>

RESULTATS DES EVALUATIONS

	<i>1^{er} Trimestre</i>	<i>2^{eme} Trimestre</i>	<i>3^{eme} 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>			

L'année prochaine je serais chez les grands

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