



Fédération Française deBasketBall

# **MON LIVRET DE MINI BASKETTEUR**

## **Basket Club l'Isle Adam**



# LE MOT DE LA PRESIDENTE

Cher jeune basketteur ou basketteuse

Je te félicite d'avoir choisi ce sport. Tu verras, il te permettra de t'épanouir, de trouver des copains et d'apprendre le goût de la compétition. Ce dernier point est important et te sera utile quand tu seras plus grand. Le BASKET te permettra de te développer physiquement : courir, sauter, faire des passes et des tirs. Ce sont des actions, qui permettront à tes muscles de bien se développer et qui aident à la coordination des mouvements et des déplacements.

Mais ton intelligence sera également mise à contribution car le basket appelle toujours à la réflexion quand il faut faire des choix : tirer, dribbler, passer pour trouver un copain mieux placé, mettre en place des combinaisons, s'adapter aux situations.

Tu devras toujours écouter les conseils de ton entraîneur et faire preuve de discipline sans oublier que tu es là, également pour te faire plaisir. Sois prêt à partager avec tes copains des moments de joie mais parfois de déception : c'est la loi du sport.

Ce petit livret te permettra de mesurer tes progrès ; il te suivra pendant tout ton parcours de mini basketteur. Prends en soin, fais le vivre, montre le à tes parents et garde le précieusement.

Le Basket Club de l'Isle Adam est fier de te compter parmi ses licenciés.

Gaëlle Henriques



# Mes coordonnées

Ce livret appartient à :

NOM:.....

Prénom:.....

Date de naissance : .....

Adresse personnelle :.....

.....

.....

N°Téléphone domicile : .....

portable 1 :.....

portable 2 :.....

Em@il ..... N°de LICENCE: .....

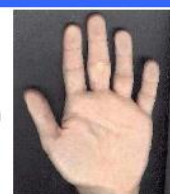
Si vous me trouvez merci de me contacter



**Je suis droitier**



**Je suis gaucher**



**Je mesure**

**mètre**

(Colorie le ballon)

Je suis licencié à Basket Club de L'Isle Adam.

Année de ma première inscription au Club :

.....





# Mon livret

## **UN LIVRET, POUR QUI ?**

Il est pour toi, petit basketteur. Et si au début, tu as encore du mal à lire, demande à papa ou à maman de t'aider à déchiffrer les pages qui te concernent.

## **UN LIVRET, POURQUOI ?**

Il va te permettre de constater l'évolution tout au long de tes années à l'Ecole de Basket :

- de ton physique,
- de tes performances,

mais aussi d'apprendre à te situer par rapport à toi même, à tes camarades.

Et puis, il y a un engagement de ta part (très important) et aussi des conseils très utiles.

Prends en grand soin, remplis le soigneusement, apporte le à chaque entraînement.

**VIVE LE MINIBASKET !**

La commission mini- basket



# Tes engagements

## « Respecter le Club, les entraîneurs, mes camarades, mes parents »

- ✓ Je dis « BONJOUR » et « AU REVOIR »
- ✓ **Je respecte mon entraîneur et mes moniteurs :**
  - En arrivant à l'heure à l'entraînement.
  - En ne driblant pas avec mon ballon quand il parle.
  - En écoutant les consignes qu'il donne.
  - Prévenir si je ne peux pas assister à un entraînement ou à un match.
  - Communiquer mes nouvelles coordonnées (adresse, téléphone...)
- ✓ **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.
  - J'aide, à la table de marque pendant les matchs.
  - J'arbitre des matchs à l'entraînement.
- ✓ **Je respecte les installations et le matériel.**
  - Je viens avec des baskets propres dans mon sac
  - Je range le matériel, ballons, plots et cerceaux, chasubles.
  - Je me mets en tenue dans les vestiaires et j'arrive à l'heure aux entraînements et aux matchs,
  - Je fais lire à mes parents les documents distribués.
- ✓ **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**



## **Je prépare mon sac de sport**

- **Mes baskets**
- **Ma tenue**
- **Une bouteille d'eau**
- **Mon livret**
- **Un goûter**
- **Une serviette**
- **Un gel douche**
- **Des vêtements pour me changer**

**Si je n'oublie rien, je vais m'entraîner dans de bonnes conditions et je suis déjà un (e) petit (e) champion (e) !**

☺ **20 ans et plus SENIORS**

☺ **19 ans JUNIORS 3ème année**

☺ **18 ans JUNIORS 2ème année**

☺ **17 ans JUNIORS 1ère année**

☺ **16 ans CADETS 2ème année**

☺ **15 ans CADETS 1ère année**

☺ **14 ans MINIMES 2ème année**

☺ **13 ans MINIMES 1ère année**

☺ **12 ans BENJAMINS 2ème année**

☺ **11 ans BENJAMINS 1ère année**

☺ **10 ans POUSSINS 2ème année**

☺ **9 ans POUSSINS 1ère année**

☺ **8 ans MINI POUSSINS 2ème année**

☺ **7 ans MINI POUSSINS 1ère année**

### **ECOLE DE BASKET**

☺ **6 ans et avant BABY BASKET**

**Quand as- tu commencé ? Colorie le  
« smile » ☺**

**L'ECOLE DE BASKET, C'EST LE  
BERCEAU DU CLUB !!!**



## *Mon entraîneur*

**Mon entraîneur s'appelle :**

**Saison :**.....

**Catégorie :**.....

· **Son prénom :**.....

· **Son nom :**.....

· **Son téléphone**

**Domicile :**.....

**Portable :**.....

· **Son Adresse :**

**N° .....: Rue :**.....

.....

**Code postal :**.....

**Ville :**.....

· **Son Em@il :**.....





# Ce que je vais faire dans le club

## APPRENDRE

- o Apprendre à jouer au basket-ball.
- o Jouer avec mon ballon, mes camarades.
- o Apprendre les différentes techniques tout en m'amusant.
- o Apprendre à gérer mon côté compétiteur tout en m'amusant.
- o Apprendre à respecter les autres et à partager des objectifs communs.
- o Apprendre les règles du basket.
- o Apprendre à arbitrer des matchs.

## PARTICIPER

- o A tous les rassemblements de mon équipe :
  - o Pour les entraînements
  - o Pour les matchs
  - o Pour les petites fêtes
  - o Participer à la vie du club
  - o Regarder les matchs des autres équipes du club
  - o Je peux aider à l'organisation des rencontres
    - Tenir la marque
    - Tenir le chronomètre
    - Arbitrer les rencontres de mes camarades
    - A l'entraînement ou en match



**Je joue,**



**J'arbitre,**



**Je participe.**

**« J'apprends à tout faire ! »**

# 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 le moniteur



Il reste concentré



Il s'échauffe avant de jouer



Il évite de toucher l'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



# Ce que je vais apprendre

## LE DRIBBLE

- ✓ C'est faire rebondir la balle au sol.
- ✓ Lorsque tu dribbles tu peux te déplacer là où tu veux.
- ✓ Tu peux dribbler sur place autant que tu veux.
- ✓ Lorsque tu arrêtes le dribble tu ne peux pas repartir en dribble.



## LE TIR AU PANIER

- ✓ C'est envoyer la balle dans le panier.
- ✓ Tu peux effectuer un tir en course « avec la main droite ou la main gauche » :
  - En passant sous le panier.
  - Après le dribble.
  - Sur réception du ballon en allant vers le panier.
- ✓ Tu peux tirer à l'arrêt à distance du panier.
- ✓ Tu peux également tirer de loin et en mouvement :
  - Après un arrêt
  - Après un saut vertical



## LA PASSE

- ✓ Le basket est un sport collectif où l'on s'envoie très souvent le ballon.
- ✓ Pour jouer avec tes coéquipiers vous pouvez vous faire des passes :
  - En mouvement o A l'arrêt
  - A terre avec rebond de la balle
  - Tu es obligé de faire une passe lorsque c'est toi qui remets le ballon en jeu.





Pour jouer correctement au basket il est nécessaire de bien réussir le tir, le dribble et la passe. Tu dois apprendre à te servir de tes deux mains, la droite et la gauche.

Tes moniteurs et entraîneurs vont t'aider à te perfectionner par :

- ✓ Des jeux d'adresse pour développer ton habilité.
- ✓ Des parcours, des ateliers, des concours.
- ✓ Des relais et des défis.
- ✓ Des jeux d'opposition.
- ✓ Des tests pour évaluer et apprécier tes progrès. Tes moniteurs et entraîneurs t'apprendront aussi :
- ✓ A jouer avec les autres.
- ✓ A défendre car le basket est un sport d'opposition où il faut mettre tout en œuvre pour défendre son panier et gagner le ballon.



Les 4 règles essentielles du basket

### **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.
  - o Je ne dois pas bousculer ni toucher mon adversaire.
- ✓ Si cela se produit, l'arbitre me siffle une faute.
  - o A 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.



# Nom de mes différents entraîneurs

	Saison	Nom & Prénom
Baby 1 <sup>ère</sup> Année		
Baby 2 <sup>ème</sup> Année		
Mini Poussin(e)s 1 <sup>ère</sup> Année		
Mini Poussin(e)s 2 <sup>ème</sup> Année		
Poussin(e)s 1 <sup>ère</sup> Année		
Poussin(e)s 2 <sup>ème</sup> Année		

**L'ECOLE DE BASKET, C'EST LE BERCEAU DU CLUB !!!**





# une façon de grandir

# LE MINI-BASKET



Si tu sais être loyal  
sans considérer  
l'autre  
comme ton ennemi



Si tu peux  
être fort  
sans avoir  
la grosse tête



Si tu peux  
arriver à l'heure  
à l'entraînement  
et saluer copains  
et dirigeants



Si tu peux jouer  
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 coach  
et les décisions  
de l'arbitre



Si à la fin  
du match  
tu te douches  
et te changes



Alors  
tu deviendras  
une star ou pas,  
tu seras un grand  
basketteur,  
petit



# J'APPRENDS – JE PRATIQUE

<b>Je sais « DRIBBLER »</b>	<b>baby</b>	<b>Mini Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>	<b>Mini Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>	<b>Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>	<b>Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>
Avec la main droite : En me déplaçant là où je veux avec le ballon.					
Avec la main droite : Sur place sans regarder mon ballon.					
Avec la main gauche : En me déplaçant là où je veux avec le ballon.					
Avec la main gauche : Sur place sans regarder mon ballon.					
Avec la main gauche : En me déplaçant sans regarder mon ballon.					

<b>Je sais « TIRER AU PANIER »</b>	<b>baby</b>	<b>Mini Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>	<b>Mini Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>	<b>Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>	<b>Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>
En course sous le panier avec la main droite.					
En course sous le panier avec la main gauche.					
En course sous le panier sur réception du ballon.					
En course sous le panier après le dribble.					
Je réussis régulièrement des lancers francs (5/10)					
Je sais tirer à l'arrêt à distance du panier.					
Je sais également tirer de loin et en mouvement : Après un arrêt					
Je sais également tirer de loin et en mouvement : Après un saut vertical					

<b>Je sais faire des passes variées :</b>	<b>baby</b>	<b>Mini Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>	<b>Mini Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>	<b>Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>	<b>Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>
En mouvement					
A l'arrêt					
A terre avec rebond du ballon					



# Mes heures d'entraînement

	Jour	Heure début	Heure fin
<b>Baby</b>			
<b>Mini Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>			
<b>Mini Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>			
<b>Poussin(e)s 1<sup>ere</sup> Année</b>			
<b>Poussin(e)s 2<sup>eme</sup> Année</b>			

- ✓ Je respecte les règles :
- ✓ Je viens un quart d'heure avant le début de ma séance.
- ✓ Je me mets en tenue avant le début de ma séance.
- ✓ Je respecte la séance d'entraînement qui se déroule sur le terrain.
  - Je ne chahute pas sur le bord du terrain.
  - Je ne fais pas de bruit avec mon ballon sans y être autorisé.
  - Je ne joue pas sur les côtés sans autorisation



# La photo de mon équipe

Saison :

Catégorie :

A COLLER ICI



# Les camarades de mon équipe

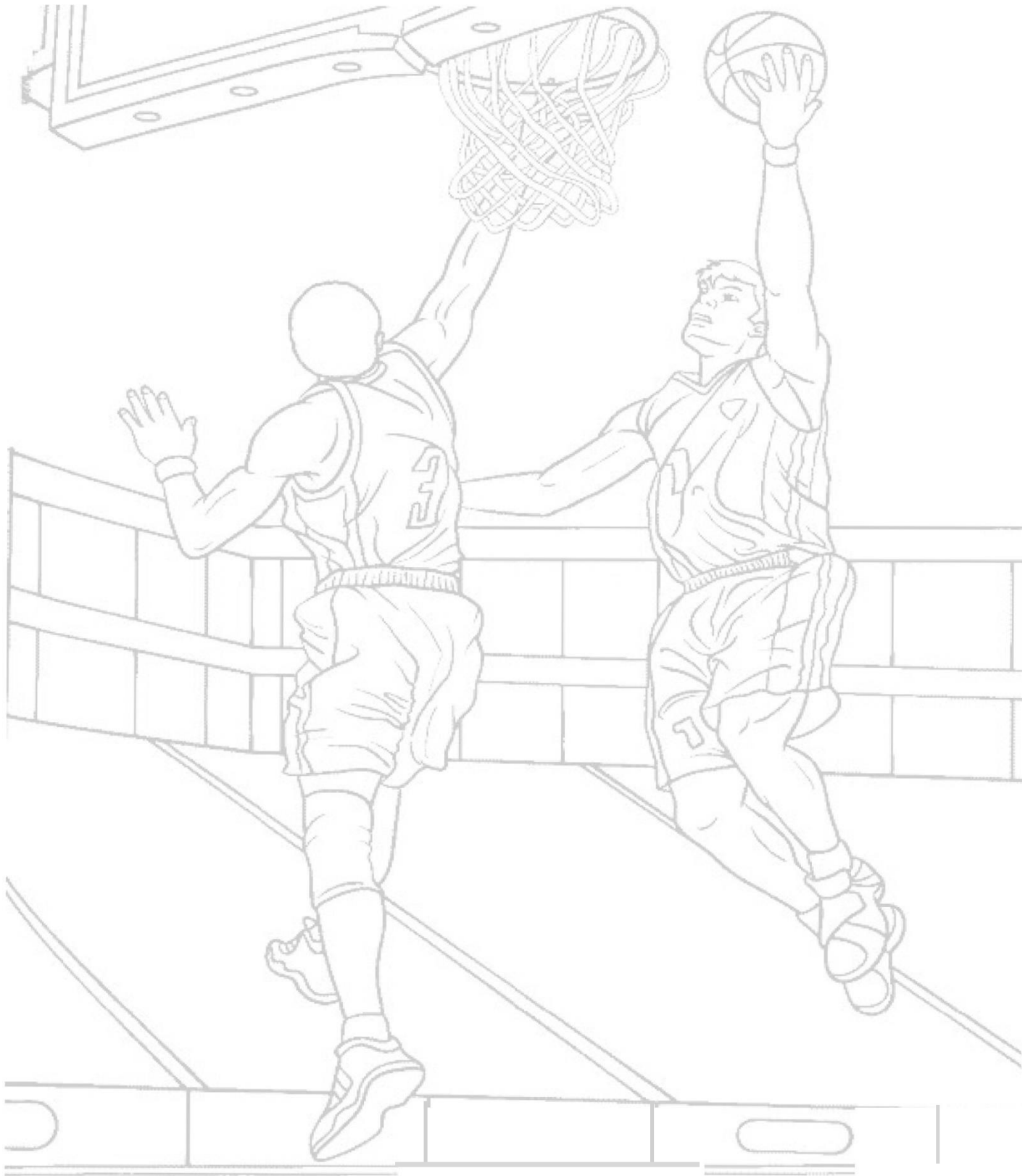
Saison :

Catégorie :

Nom Prenom	Telephone	Mail



# COLORIAGE



# Mes premières fois

## Baptême de joueur

J'ai effectué mon premier match :

Le ...../...../..... à ..... contre .....

Signature de l'entraîneur :

J'ai marqué mon premier panier :

Le ...../...../..... à ..... contre .....

Signature de l'entraîneur :



## Baptême de marqueur

J'ai tenu ma première feuille de marque : Le ...../...../..... à .....

Les équipes : ..... Catégorie : .....

Signature de l'entraîneur : .....

## Baptême de chronométrateur :

J'ai tenu mon premier chronomètre : Le ...../...../..... à .....

Les équipes : ..... Catégorie : .....

Signature de l'entraîneur : .....

## Baptême d'arbitre

J'ai arbitré mon premier match : Le ..... /...../..... à .....

CLUB de : .....contre .....catégorie : .....

Le 2ième arbitre s'appelait : .....

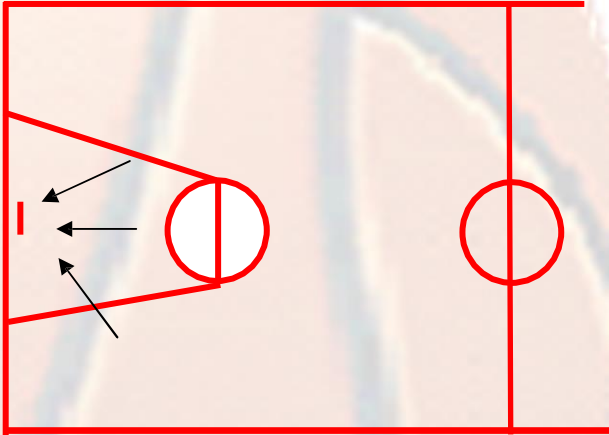
Signature de l'entraîneur





# Mes premiers TESTS (ballon T5)

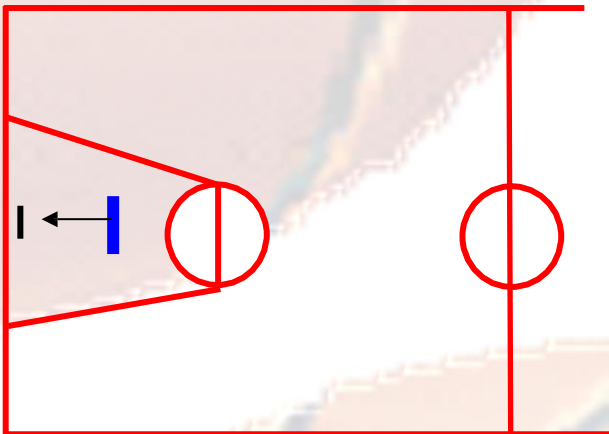
## 1. TIRS LIBRES



Compter les tirs réussis  
(main droite ou main gauche)  
pendant 30 s. Panier de  
Babybasket

Décembre	Mars	Mai

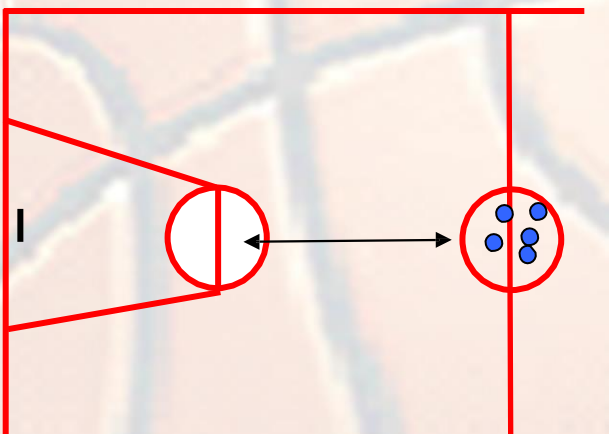
## 2. TIRS A L'ARRET



10 Tirs à l'arrêt  
Panier de Babybasket

Décembre	Mars	Mai

## 3. DRIBBLE

















Compter le nombre de  
TRESORS rapportés  
en 1mn.

Décembre	Mars	Mai



# LES TESTS

<p>Désignations</p> <p><b>TEST 1 SPRINT</b></p> 	<p>Description</p> <p>Un aller / retour longueur du terrain chronométré.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- départ couché sur le dos</li> <li>- contourner la balise</li> <li>- revenir</li> </ul>	<p>octobre</p> <p><input type="text"/> s</p>	<p>fevrier</p> <p><input type="text"/> s</p>	<p>mai</p> <p><input type="text"/> s</p>
<p>Désignations</p> <p><b>TEST 2 TIRS LIBRES</b></p> 	<p>Description</p> <p>Comptabiliser les tirs réussis dans la raquette (main droite ou main gauche) en 1mn</p>	<p>octobre</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts tirs réussis</p> 	<p>fevrier</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts tirs réussis</p> 	<p>mai</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts tirs réussis</p> 
<p>Désignations</p> <p><b>TEST 3 DRIBBLE</b></p> 	<p>Description</p> <p>Parcours longueur du terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Aller : <ul style="list-style-type: none"> <li>o slalom 5 balises</li> <li>o 1 tour complet à la 5ème balise contourner la 6ème balise</li> </ul> </li> <li>o Retour : <ul style="list-style-type: none"> <li>o ligne droite (dribble de C.A)</li> </ul> </li> </ul>	<p>octobre</p> <p><input type="text"/> s</p>	<p>fevrier</p> <p><input type="text"/> s</p>	<p>mai</p> <p><input type="text"/> s</p>
<p>Désignations</p> <p><b>TEST 4 LANCER FRANC</b></p> 	<p>Description</p> <p>10 Tirs. (meilleure série) ligne à 3 m</p>	<p>octobre</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts</p> 	<p>fevrier</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts</p> 	<p>mai</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts</p> 
<p>Désignations</p> <p><b>TEST 5 DRIBBLE +TIRS</b></p> 	<p>Description</p> <p>Prendre le ballon (top chrono)</p> <p>Dribble MD + tir à droite (arrêt 2 pieds dans la raquette ou en course)</p> <p>-Dribble MG + tir à gauche (arrêt 2 pieds dans la raquette ou en course)</p> <p>Dribble MD + arrêt extérieur raquette + tir à droite</p> <p>Dribble MG +arrêt extérieur raquette + tir à gauche</p> <p>Tirs sous le panier alternativement à D et à G jusqu'à la minute.</p> <p>Comptabiliser les tirs réussis.</p>	<p>octobre</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts</p> 	<p>fevrier</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts</p> 	<p>mai</p> <p><input type="text"/></p> <p>Pts</p> 



**BON BASKET !**  
**Et surtout**  
**AMUSE-TOI BIEN !!**

**BASKET CLUB L'ISLE ADAM**



Ce document a but pédagogique a été réalisé par :

Michel Banidol – Commission technique du BCIA