





# Ce Carnet appartient à :

NOM :

PRÉNOM :

Catégorie :

Téléphone :

SI VOUS ME TROUVEZ

MERCI DE ME CONTACTER



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 sont des actions dont tes muscles seront les bénéficiaires.

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, 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 club de L’ABEILLE de GIEN Basket est fier de te compter parmi ses licenciés.



Les Mayas de L'Amérique Centrale pratiquaient déjà un jeu appelé le POK-TA-POK.
2 disques troués de 35 à 60 cm de diamètre étaient fixés à 2,70 m du sol de chaque coté d’un terrain. Le but était de passer une balle de 25 à 30 cm de diamètre dans l'anneau de l'adversaire. Le capitaine de l'équipe perdante était sacrifié aux dieux !

**1891** : James Naismith, Canadien d'origine, professeur à l'Université de Springfield (USA), invente le Basket-ball pour permettre aux étudiants de pratiquer un sport collectif
en salle, pendant l'hiver. "Le panier sera élevé, le ballon sera rond".
Naismith utilise un ballon de football et un cageot de pêches. "Nous avons un panier (basket) et une balle (bail)". Un de ces élèves trouve le nom "Basket-ball".

**1927** : Abe Saperstein fonde les Harlem Globe-trotters.

**1932** : Création de la FFBB (Fédération Française de Basket-Ball).

**1936** : Le Basket devient sport olympique, les USA battent le Canada 19 à 8 en finale.

**1949** : La NBA (National Basket-ball Association) voit le jour.

**1966** : M. René Lavergne organise la première fête du mini-basket le 1er mai à Toulouse.

Suite aux jeux olympiques de 1992 et à la victoire de la DREAM-TEAM américaine, le nombre de basketteurs en France a considérablement augmenté pour se stabiliser 450000 licenciés aujourd’hui. Il y a environ 60% de garçons et 40% de filles.



1. **Ponctualite**

J’arrive ¼ d’heure avant le début de l’entraînement : les retards répétés seront sanctionnés par une non-participation aux entraînements et auront des conséquences sur ma convocation ou non aux matchs.

1. A**bsences à l’entraînement**

Je suis absent à l’entraînement = non convocation au match du Week-end, sauf cas particuliers : Prévenez vos entraîneurs de vos absences prévues. **Absence non prévenue = non convocation.**

1. **Absence / retard au match**

Je ne viens pas au match alors que j’étais convoqué = Je ne pourrais pas faire les 2 matchs suivants (suspension).

1. **La politesse**

Dire bonjour et au revoir à ses entraîneurs et coéquipiers.

1. **Rangement du matériel**

Je sors la matériel en début d’entraînement et je le range à la fin : les joueurs ne pourront quitter la salle tant que le matériel ne sera pas rangé correctement (ballons, plots, maillots rangés et paniers remontés). L’entraîneur est là pour entraîner et pas pour ranger le matériel.

1. **Respect du matériel**

Ne pas s’asseoir sur les ballons, ne pas tirer au pied, ne pas se suspendre aux paniers.

1. **Hygiène**

Je prévois des affaires de rechange quand je viens à l’entraînement et aux matchs et je prends une douche après chaque entraînement ou chaque match.

1. **Déplacements**

Mes parents devront me déplacer au moins 2 fois dans la saison : les joueurs et parents s’arrangeront entre eux grâce au listing des numéros de téléphone pour prévoir les voitures suffisantes pour les déplacements. Pas suffisamment de voitures = pas de déplacement ou tirage au sort des joueurs ne participant pas au match.

1. **Manquements graves**

Tous problèmes de violence, de vol, de drogue (pour les plus âgés) ou de grave manquement au présent règlement provoqueront **l’exclusion** du club du sujet incriminé (après vote du conseil d’administration du club).

1. **Implication dans le club**

Je m’efforcerais de participer au maximum à la vie du club : venir supporter les autres catégories, tenir la table de marque, m’engager dans l’arbitrage, aider les entraîneurs, participer avec mes parents à la Soirée Choucroute et la soirée Barbecue du club au Loto, au Challenge Meunier, à la Fête du mini-basket

**Dans tous les cas, vos entraîneurs ne sont pas là pour sanctionner mais pour vous aider dans la pratique de notre sport : n’hésitez pas à les contacter pour tout problème qui vous empêcherait de répondre à ce règlement.**

Le licencié : Les parents:

Le club :



# *COMPOSITION DU BUREAU DE L’ECOLE DE BASKET*

Président : Laurent Chatiron

Responsable administratif : Christophe Croizer

Responsable sportif: Mickael Millet

Educateurs sportifs :

Site internet ABEILLE de Gien : **www.abeilledegien.com**

Vous trouverez une section ECOLE DE BASKET où toutes les infos concernant votre enfant sont disponibles. N’hésitez pas à le consulter régulièrement.

Vous pouvez également envoyer des E-mails à l’adresse suivante :

 **abg.basket45@wanadoo.fr**



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 coté 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.
* Je ne dois pas bousculer ni toucher mon adversaire. Si cela se produit, l’arbitre me siffle une faute.

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



**JE N’OUBLIE PAS D’APPORTER A CHAQUE SÉANCE :**

**Je mets dans mon sac :**

. 1 paire de basket propre à usage réservé au gymnase

. Mon ballon (facultatif)

. Mon carnet de suivi

. 1 bouteille d’eau avec mon nom dessus

. 1 serviette

. Des vêtements pour me changer après la séance car je ne dois pas partir avec quelque Chose de mouillé sur moi :

 . 1 paire de chaussettes

 . 1 tee-shirt

. 1 goûter ou quelques barres de céréales pour manger après la séance.

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



**MON COMPORTEMENT**

# DANS MON CLUB, DANS MON ÉQUIPE.

 **Je dis « *BONJOUR* » et « *AU REVOIR*»**

 **Je respecte mon entraîneur et mes moniteurs :**

 o En arrivant à l’heure à l’entraînement.

 o En ne dribblant pas avec mon ballon quand il parle.

 o En écoutant les consignes qu’il donne.

 **Je respecte mes camarades de mon équipe.**

 o Je ne me moque pas de mes camarades.

 o Je ne me bats pas.

 o Je ne touche pas aux affaires qui ne m’appartiennent pas.

 **Je participe à la vie de mon club.**

 o Je lis le tableau d’affichage.

 o J’aide, à la table de marque pendant les matchs.

 o J’arbitre des matchs à l’entraînement.

 **Je respecte les installations et le matériel.**

 o Je viens avec des baskets propres dans mon sac

 o Je range le matériel.

 o Je me mets en tenue dans les vestiaires.

 **Je respecte la séance d’entraînement qui se déroule sur le terrain :**

o Je ne chahute pas sur le bord du terrain.

o Je ne fais pas de bruit avec mon ballon sans y être autorisé.

o Je ne joue pas sur les côtés sans autorisation.



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

## APPRENDRE

#  *Apprendre à jouer au basket-ball*.

 Jouer avec mon ballon, avec mes camarades.

 Apprendre les différentes techniques tout en m’amusant.

 Apprendre à gérer mon coté compétiteur tout en m’amusant.

 Apprendre à respecter les autres et à partager des objectifs communs.

 Apprendre les règles du basket.

 Apprendre à arbitrer des matchs.

#

## 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 basket*.**

 Fête de noël

 Fête du Mini-Basket

 soirées diverses

 ***Participer à la vie du club***

 Regarder les matchs des autres équipes du club

 Je peux aider les entraîneurs lors des entraînements des plus petits

 Table de marque et arbitrage ….

***Mes parents m’accompagneront dans ma démarche*.**

 …

  

**Je participe.**

**J’arbitre,**

**Je joue,**



**Il s’appelle**

Son prénom  : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Son Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Son téléphone**

Son portable \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

**Son adresse :**

N°\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Rue\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Code postal :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ville :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Son** **Em@il** **: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ @\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Il s’appelle**

Son prénom  : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Son Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Son téléphone**

Son portable \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

**Son adresse :**

N°\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Rue\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Code postal :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ville :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Son** **Em@il** **: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ @\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Il s’appelle**

Son prénom  : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Son Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Son téléphone**

Son portable \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

**Son adresse :**

N°\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Rue\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Code postal :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ville :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Son** **Em@il** **: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ @\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

#

#

Bien sûr, le basket est un sport collectif, mais, afin de pouvoir participer du mieux
possible à ce jeu, il faut acquérir quelques gestes techniques. Une fois que tous ces
gestes seront acquis, il suffira de les réaliser de plus en plus vite, au bon moment et
contre des adversaires de plus en plus forts. C’est comme ça qu’on devient un bon joueur.

Pour devenir, toi aussi un bon joueur, il te faut savoir faire ça. Lors de différents exercices ou concours, tes entraîneurs vérifieront et valideront ces " savoir faire ".

**Voici les gestes de base :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les dribbles** | **Main droite** | **Main gauche** | **Croisé** |
| **Les tirs en course** | **Main droite** | **Main gauche** | **Renversé** |
| **Les tirs à l’arrêt** | **de face** | **sur le côté** | **à 1 main** |
| **Les réceptions** | **à l’arrêt** | **en courant** **lentement** | **en courant** **vite** |
| **Les passes** | **à 2 mains** | **à 1 main** | **à terre** |
| **Les arrêts** | **de face** | **Vers la droite** | **Vers la gauche** |

**Voici les enchaînements de base :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dribbler > Passer** | **à 2 mains** | **à 1 main** | **enchaîner** |
| **Dribbler > Tirer en courant** | **à droite** | **à gauche** | **en face** |
| **Dribbler > S’arrêter > Tirer** | **à droite** | **à gauche** | **en face** |
| **Courir > Recevoir > Dribbler** | **Maindroite** | **Maingauche** | **à fond** |
| **Courir > Recevoir > Tirer en courant** | **à droite** | **à gauche** | **en face** |
| **Courir > Recevoir > S’arrêter > Tirer** | **à droite** | **à gauche** | **en face** |

** **

****

Mon équipe (catégorie) : ………………………………………………………

Mon/mes entraîneur(s) : …………………………………………………………………………………………

Mes copains :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nom | **Prénom** | **N° téléphone** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



# *Partie parents*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



**L’ECOLE DE BASKET, C’EST LE**

**BERCEAU DU CLUB !!!**



**BONNE SAISON**

Bonne saison

Bonne saison

Bonne saison