

Nom :
Prénom :



MON CARNET DU JEUNE BASKETTEUR

US BERGERAC BASKET

13, rue Lavoisier 24100 BERGERAC Tél 09.79.60.33.76 Email : bergerac.basket@orange.fr
Site INTERNET :



U.S Bergerac Basket 13, Rue Lavoisier 24100 BERGERAC Tél : 09.79.60.33.76
Email : bergerac.basket@orange.fr Site Internet : <http://www.usbergeracbasket.com>

C'EST QUOI UN CARNET DE JEUNE BASKETTEUR ?

Cher

L'US Bergerac Basket est heureux de t'offrir ce carnet spécialement conçu pour toi. Il te suivra tout au long de ton parcours de mini basketteur, des babies aux poussins.

Il contient :

- Les règles du basket
- Le code de vie de l'école de basket de l'USB
- Tes coordonnées
- Tes années de mini basketteur (babies, mini-pous, poussins)
- Ce que tu sais faire
- Tes premières fois
- Les rendez-vous de l'USB Basket
- Une partie pour les parents

Tu pourras colorier les dessins à l'intérieur, remplir les bulles des personnages et coller des photos.

Prends soin de ton carnet car il restera le souvenir de tes premières années de basket.

AMUSE TOI BIEN !



MES COORDONNEES

NOM :
PRENOM :
DATE DE NAISSANCE : / /

PHOTO

ADRESSE :
.....

TELEPHONES :

Dom : Bur :
Port maman : Port papa :
Email :

Nous avons changé d'adresse :

ADRESSE :
.....

TELEPHONES :

Dom : Bur :
Port maman : Port papa :
Email :

N° de LICENCE:

Mon numéro de maillot préféré :

Date de ma première inscription au club:.....

LE CLUB ET SES RESPONSABLES

Faites connaissance avec votre club :

Le club où est inscrit votre enfant est composé de 11 équipes, ce qui représente un total de 110 licenciés.

Son rôle est d'encadrer et de former les jeunes basketteurs afin qu'ils puissent s'épanouir et s'amuser dans le sport de leurs choix.

L'USBergerac Basket s'inscrit dans une démarche de formation sportive permettant aux joueurs possédant des talents de les accompagner au plus haut niveau.

Les responsables du club :

Le Président :	MENARD Maurice
Vice-Président :	MATHIEUX Pascal
Trésorier :	HILLAIRET Pascal
Secrétaire :	LIROU Colette
Secrétaire Adjointe :	POTRON Marie-Lise
Correspondante :	HILLAIRET Cathy

L'éducateur : CHARMARTY Kévin

Les entraîneurs ou coaches : DUCHEN Denis
MERLINGEAS Thierry
CASTAGNA Olivier
CAZAURANG Valérie
SERRE Frédéric
GANDIN Sandra

Pour plus d'informations allez sur notre site INTERNET :

<http://www.usbergeracbasket.com>

COMPRENDRE LE BASKET

Ce jeu fut inventé en 1891 par le **Dr Naismith** au collège de Springfield dans le Massachussets (Etat-Unis) pour distraire ses étudiants.

Le jeu se déroule de la manière suivante :

- Un match se déroule en **4 quarts temps de 10 minutes**.
- Chaque équipe est composée de 5 joueurs avec des remplaçants (5 ou 7).
- Les équipes s'efforcent de marquer le plus de points possible en faisant entrer le ballon dans un panier situé à 3,05 m du sol et d'un diamètre de 45 cm. (2m60 pour les mini-basketteurs)
- Les paniers marqués en cours de jeu comptent 2 points (depuis 1984, 3 points au-delà de la ligne des 6,25 m), ceux marqués au lancer franc comptent 1 point.
- L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points à la fin du temps réglementaire.

La « SORTIE »

- Lorsque le ballon touche le sol de l'autre côté des lignes qui délimitent 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**.

LES 4 REGLES ESSENTIELLES DU BASKET BALL.

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 5^{ème} 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

Le code de vie de l'école de basket



1. La politesse

- Je n'oublie pas de dire bonjour et au revoir aux dirigeants et aux éducateurs du club.
- J'avertis le plus tôt possible mon éducateur de mes absences, surtout pour les déplacements aux matchs pour que les copains n'attendent pas pour rien.

2. La ponctualité

- Tous les déplacements partent à l'heure.
- Tous les retards doivent être excusés.
- Toutes les convocations de match ou de tournoi seront envoyés par mail aux parents ou distribuées aux enfants qui n'ont pas internet.

3. La tenue personnelle

- Je n'oublie pas de prendre mes baskets et ma gourde quand je viens jouer.
- Je range ma montre et mes bijoux dans mon sac avant de m'entraîner.
- Je jette mon chewing-gum dans la poubelle avant de m'entraîner.
- J'attache mes longs cheveux avec un élastique.

4. La propreté

- Les vestiaires et le gymnase doivent être constamment gardés propres.
- Dans le gymnase, j'utilise les poubelles pour ce que je jette.
- Tout ceci est valable aussi à l'extérieur de mon club.

5. Le respect mutuel

- Il doit être irréprochable :
 - De joueur à joueur
 - De joueur à éducateur
 - Envers les adversaires, arbitres, officiels et le public

6. La tenue sur le terrain

- L'éducateur est le patron technique de l'équipe.
- S'il parle, je dois le regarder dans les yeux et l'écouter.

- Chaque rassemblement doit être rapide (pause, temps mort et changement d'exercice).
- La concentration est essentielle durant l'entraînement, pour m'améliorer et éviter les blessures.
- Tout le monde doit participer activement à la réalisation et à l'organisation de l'entraînement.
- Tous les joueurs doivent s'encourager y compris sur le banc (surtout dans les moments difficiles !!!).
- Il faut admettre les points faibles de ses partenaires et les encourager afin qu'ils les améliorent.
- Je respecte les décisions de l'éducateur au match comme à l'entraînement.

7. L'esprit du gagnateur

- Il faut avoir confiance en soi, en son éducateur et en ses partenaires.
- On ne peut pas jouer un match en ayant perdu ou gagné d'avance (on se doit de ne jamais baisser les bras, et de mouiller le maillot quel que soit l'adversaire, sa taille ou le score).
- Il faut admettre les qualités de l'adversaire et chercher à les atteindre durant l'entraînement !.
- Il faut apprendre à connaître ses points forts et ses points faibles et chercher à les améliorer ou les perfectionner !.
- Il faut que j'ai à l'esprit que gagner ne signifie pas toujours « victoire » et inversement !.
- Pour conclure, sache que ton entraîneur sera toujours à ta disposition pour parler avec toi et t'apporter des explications (il n'existe pas de question idiote !)
- Sois sérieux (se) et courageux (se), ce sont les clefs de la réussite dans tous les domaines : « l'effort porte toujours chance » !

Je soussigné(e) nom :

prénom :

Certifie avoir pris connaissance du code de vie de l'école de basket du club et m'engage à le respecter !!!

Signature :

Je dessine une des 7 règles du code de vie de l'école de basket

MES PREMIERES 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 d'arbitre

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

CLUB de :contrecatégorie :

Le 2^{ème} arbitre s'appelait :

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 chronométreur :

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

Les équipes : Catégorie :

Signature de l'entraîneur :



MES ANNEES BABY – DE 7 ANS

Ce sont mes premiers pas dans le basket ! Mon éducateur me fait faire plein de jeux rigolos, c'est super !

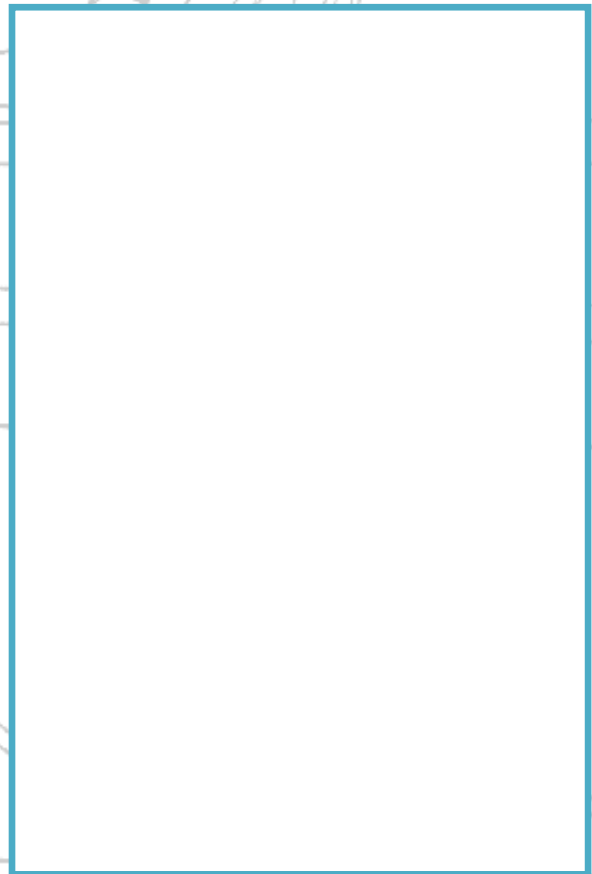
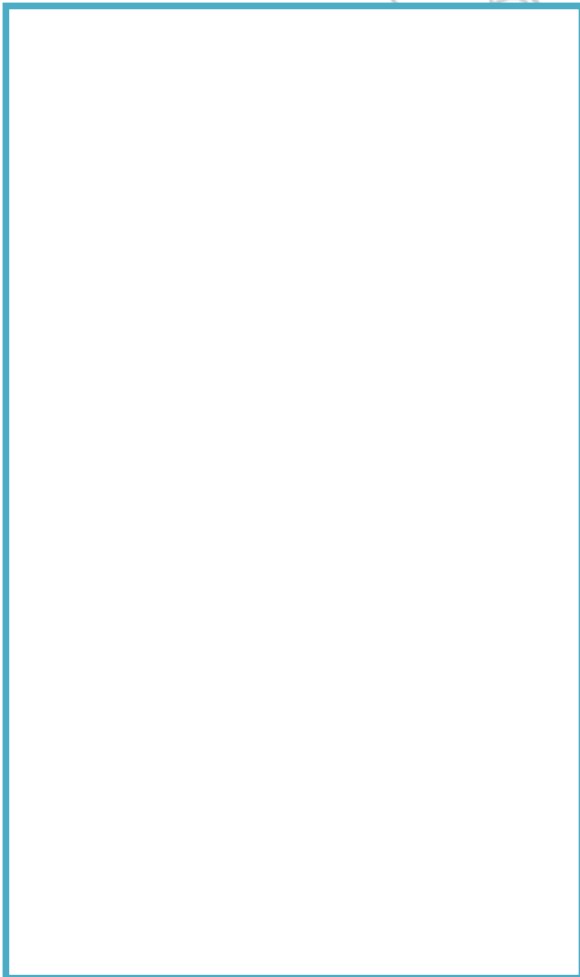
Je dois écrire son nom comme ça je m'en rappellerai quand je serai plus grand.
Je dois aussi avoir son téléphone pour pouvoir le prévenir quand je ne peux pas venir.

Il (ou elle) s'appelle : Tél :

Je m'entraîne le à h.... dans la salle

Je dessine mon entraîneur

Je dessine les copains

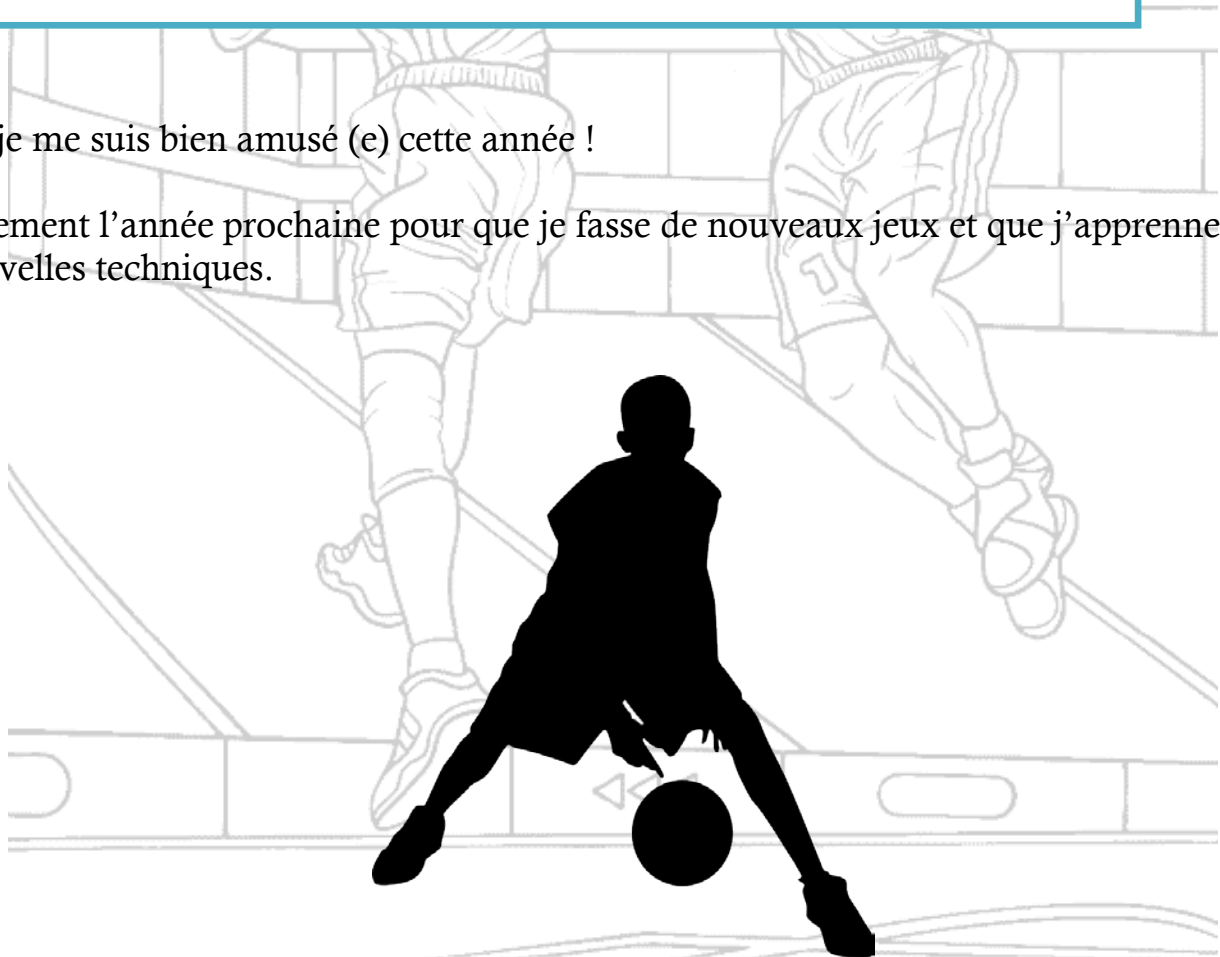


Je colle une photo ou une image qui représente le basket :



Ah je me suis bien amusé (e) cette année !

Vivement l'année prochaine pour que je fasse de nouveaux jeux et que j'apprenne de nouvelles techniques.



MA 1^{ière} ANNEE MINI POUSSIN(E) 7 ANS

Ah me voici plus grand(e), j'ai changé de catégorie d'âge et j'ai un nouvel entraîneur :

Il ou elle s'appelle : Tél :

.....

Je m'entraîne le àh..... dans la salle

Dessine-nous des joueurs qui se font des passes :

Nom de mes copains	Leurs n° de Tél

Je fais mes premiers matchs et mes premiers tournois !!!

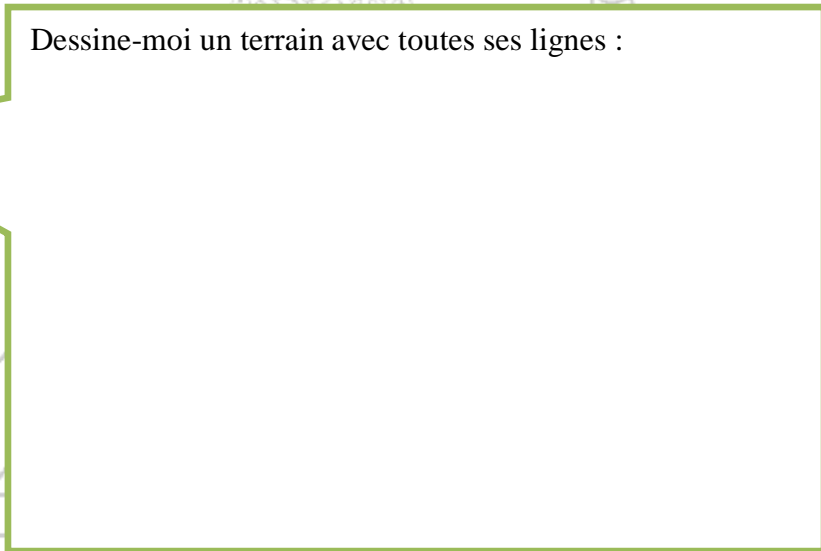
Domaines	Conseils de mon entraîneur
Dribbles	
Tirs	
Passes	
Appuis	

MA 2^{ème} ANNEE MINI POUSSIN(E) 8 ANS

Mon entraîneur s'appelle :

Je m'entraîne le àh..... dans la salle

Dessine-moi un terrain avec toutes ses lignes :



Noms de mes copains	Leurs n° de Tél

Super, l'année prochaine je passe poussin(e) !!!

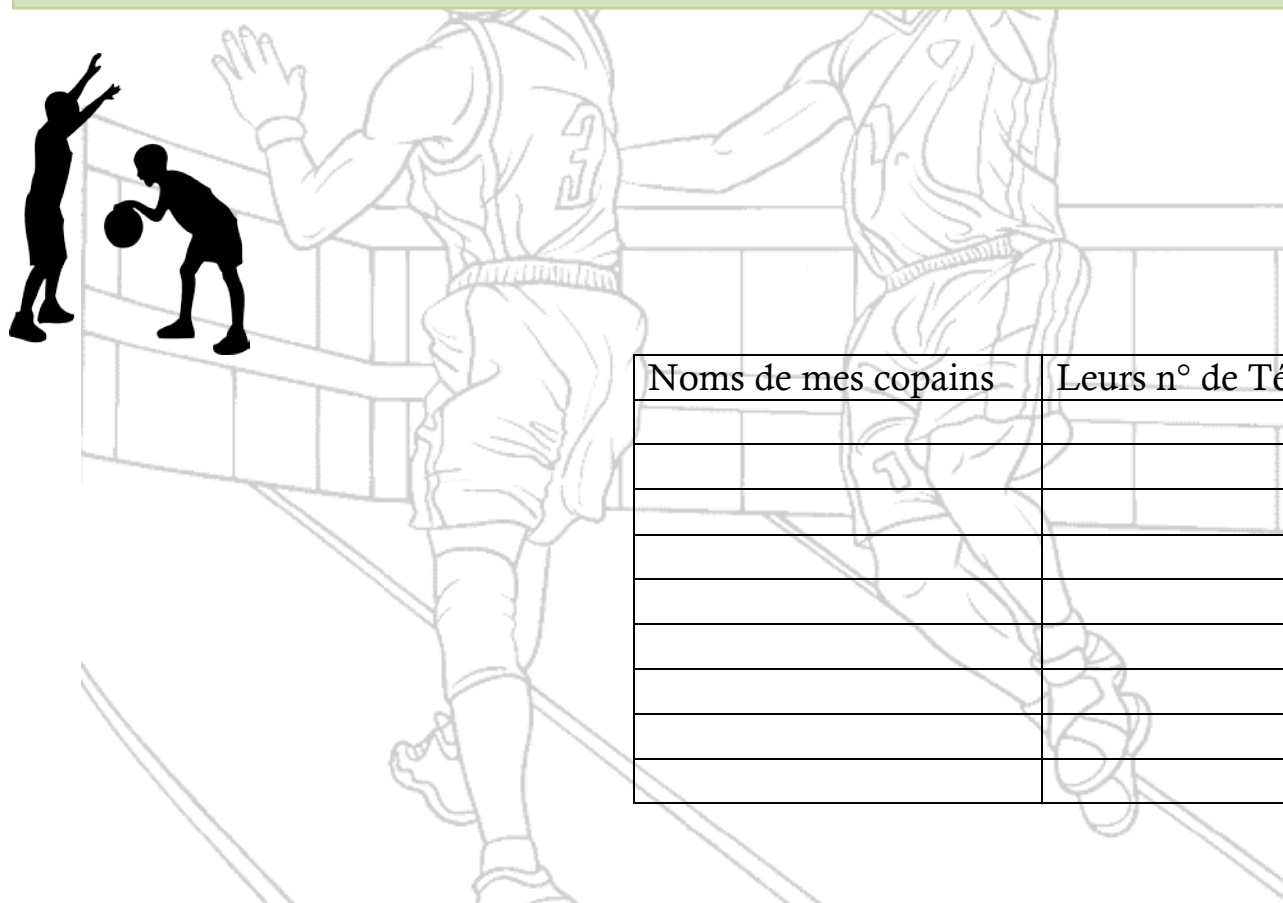
MA 1^{IERE} ANNEE POUSSIN(E) 9 ans

Mon entraîneur s'appelle :

Tél :

Je m'entraîne le àh..... dans la salle

Et le àh dans la salle



Noms de mes copains	Leurs n° de Tél

Domaines	Conseils de mon entraîneur
Dribbles	
Tirs	
Passes	
Appuis	

Félicitations et à l'année prochaine en deuxième année !!!

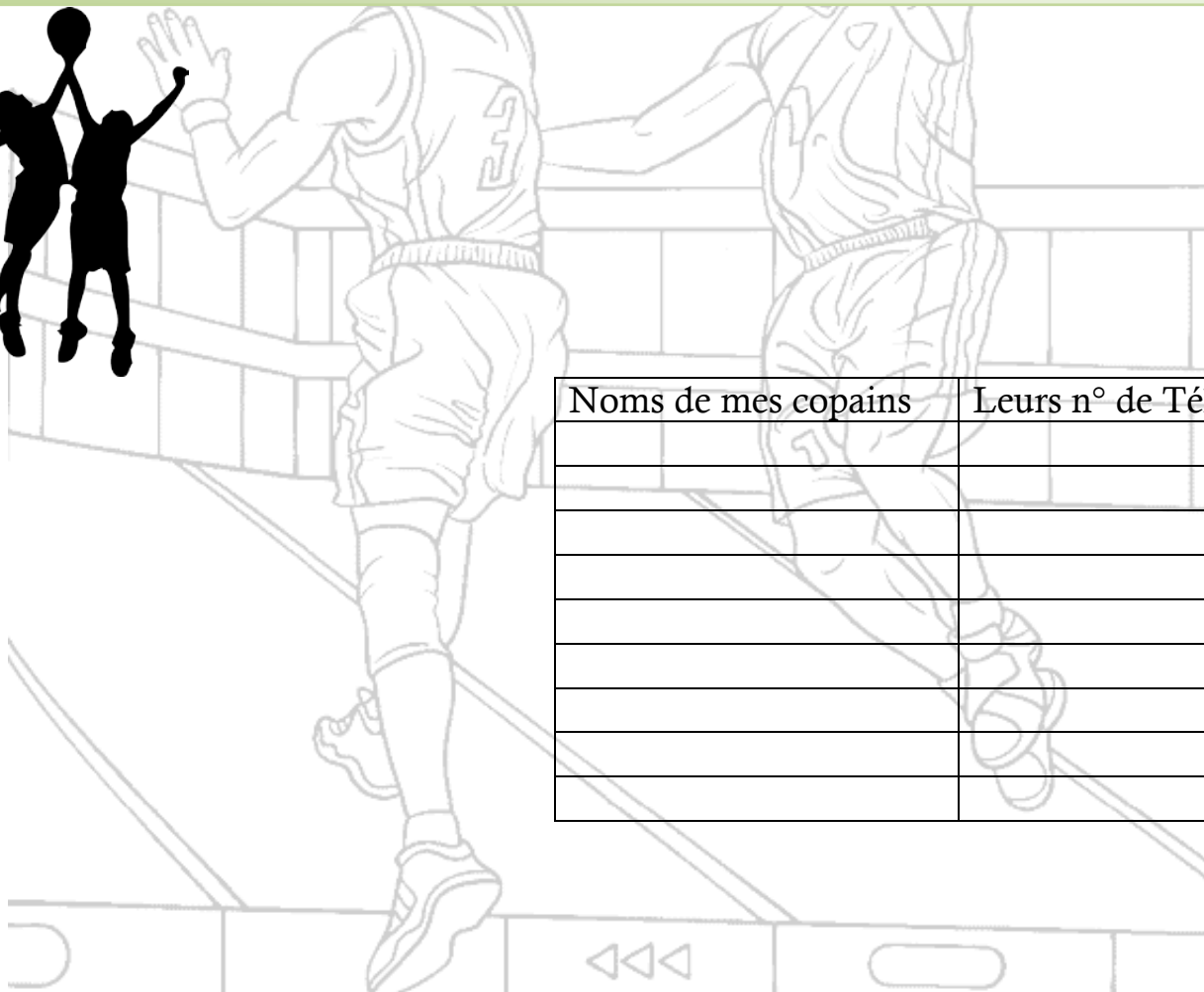
MA 2^{ème} ANNEE POUSSINE(E) 10 ans

Mon entraîneur s'appelle :

Tél :

Je m'entraîne le àh..... dans la salle

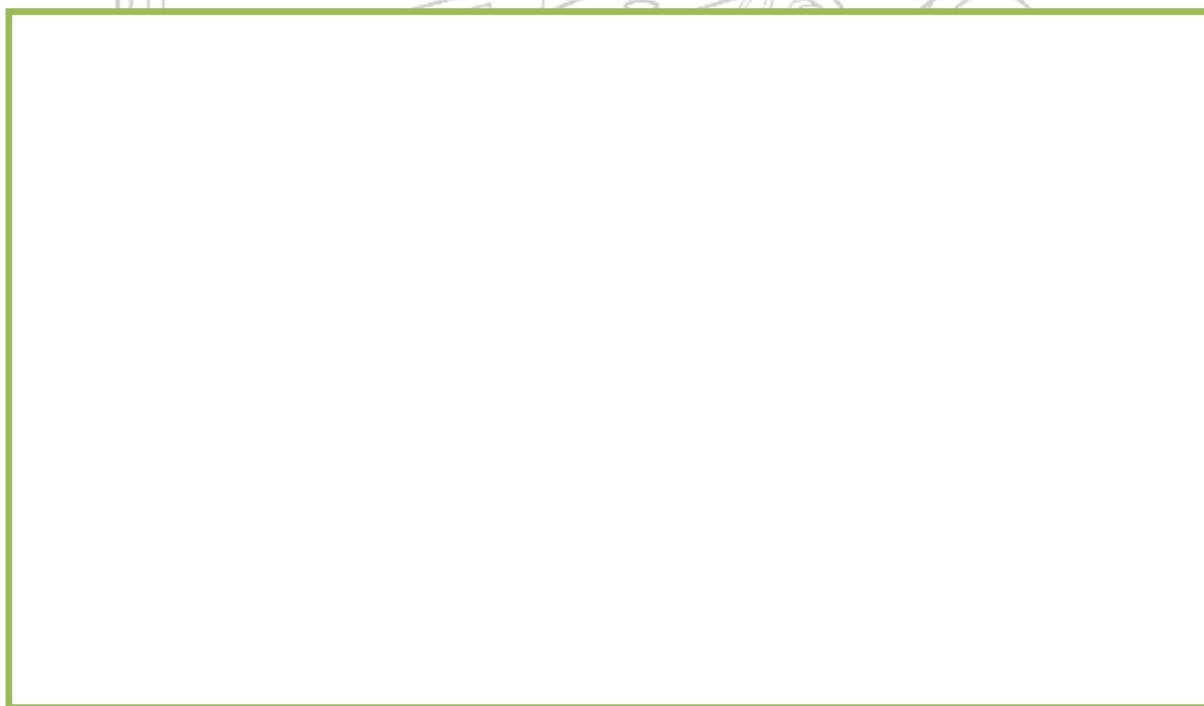
Et le àh dans la salle



Noms de mes copains	Leurs n° de Tél

Domaines	Conseils de mon entraîneur
Dribbles	
Tirs	
Passes	
Appuis	

En souvenir, je colle deux photos de mes années de mini basketteur



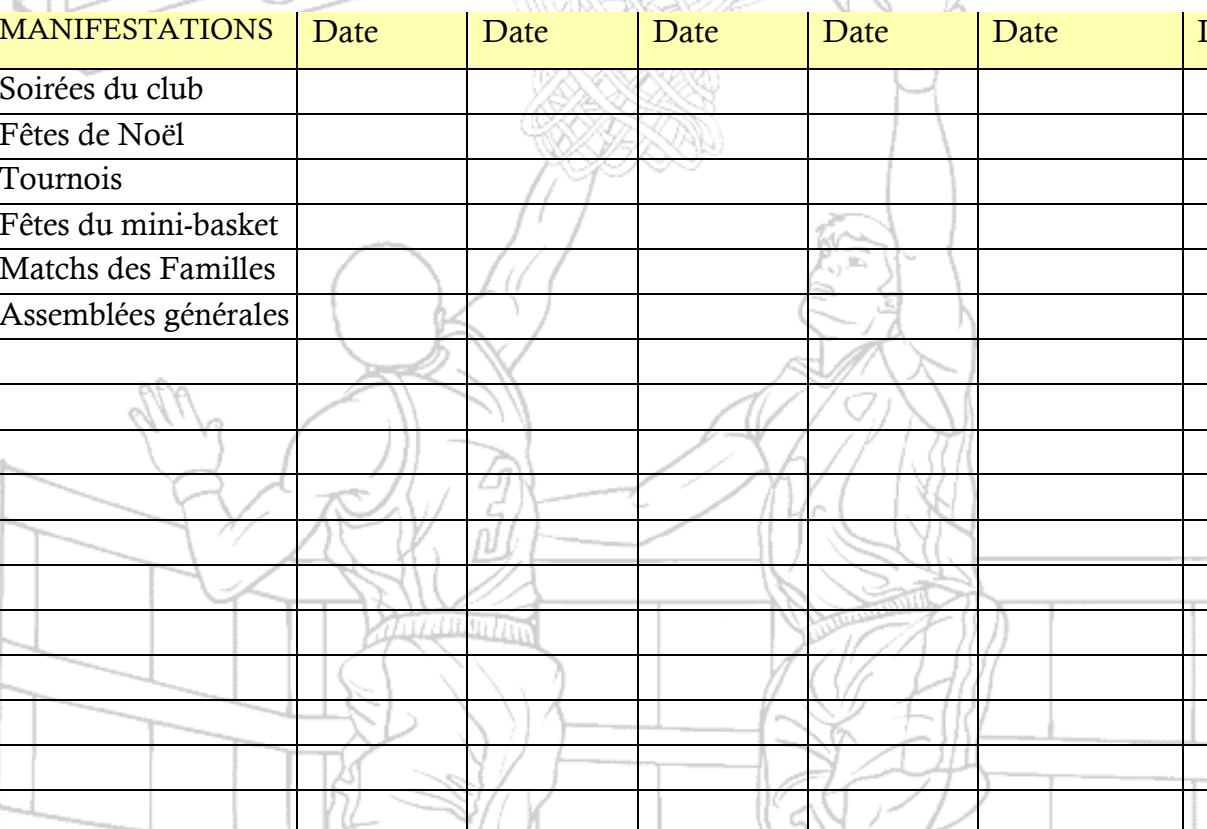
J'ai terminé mes années de mini basketteur, maintenant je passe en benjamin(e) avec mes copains. Je vais continuer à m'entraîner pour pouvoir devenir un bon joueur, et quand je serai plus grand(e) je défendrai mon club avec l'équipe 1^{ière} du club.

CE QUE JE SAIS FAIRE

Evaluation : indique en clair « oui » ou « non » Un commentaire peut-être fait	Baby	Mini 1 ^{ère} année	Mini 2 ^{ème} année	Poussin(e) 1 ^{ère} année	Poussin(e) 2 ^{ème} année
<p>Je sais « Dribbler »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je sais dribbler avec la main droite • Je sais dribbler avec la main gauche • J'arrive à me déplacer là où je veux avec le ballon • Je sais dribbler sur place sans regarder mon ballon • J'arrive à me déplacer sans regarder mon ballon • J'arrive à faire un changement de main • J'arrive à faire un départ sans marcher <p>Je sais « TIRER AU PANIER »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je peux effectuer un tir en course sous le panier : <ul style="list-style-type: none"> • Avec la main droite • Avec la main gauche • Sur réception du ballon • J'enchaîne un tir après le dribble • Je réussis régulièrement des lancers francs • Je sais tirer à l'arrêt à distance du panier • Je sais également tirer de loin et en mouvement : <ul style="list-style-type: none"> ○ Après un arrêt ○ Après un saut vertical <p>8. Je sais m'équilibrer après un arrêt (saut ou course)</p>					
<p>Je sais faire des « PASSES »</p> <p>9. Je sais faire des passes variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mouvement • A l'arrêt • A terre avec rebond de la balle 					

LES RENDEZ-VOUS du CLUB

J'ai pu y participer !!



MANIFESTATIONS	Date	Date	Date	Date	Date	Date
Soirées du club						
Fêtes de Noël						
Tournois						
Fêtes du mini-basket						
Matchs des Familles						
Assemblées générales						

Dessine-nous une manifestation que tu as aimé.

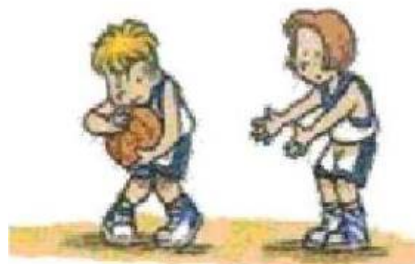
LES TRUCS DU BON JOUEUR



Il s'échauffe avant de jouer



Quand il n'a pas le ballon il le suit des yeux pour être prêt à le recevoir



Il ne garde pas longtemps le ballon, il cherche à faire jouer tous ses équipiers



Il ne montre pas aux adversaires à qui il va passer



Il ne se décourage pas parce que les autres viennent de marquer



Il évite de toucher l'adversaire même s'il veut lui prendre le ballon



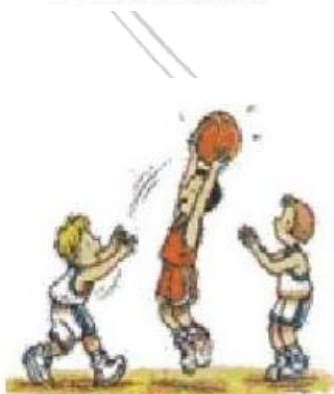
Il écoute le moniteur



Il reste concentré



Il accepte de perdre, il joue pour s'amuser



Il intercepte le ballon en attrapant une passe entre deux adversaires



Il joue même avec ceux qui jouent mal



Il fait du basket pour jouer et pas pour se bagarrer

PARENTS

Contrat de confiance

Engagement des enfants :

10. Dire « bonjour » et « au revoir », rester souriant, c'est tellement plus sympa.
11. Respecter les horaires, ses copains, ses adversaires, l'arbitre et l'entraîneur.
12. Respecter le matériel et aider à le ranger.
13. Participer aux compétitions où l'on est convoqué.
14. Ne pas déranger les entraînements des autres enfants quand le sien est terminé ou pas encore commencé : on ne joue pas sur le côté, on attend sagement dans les tribunes.
15. Ne pas partir avec une personne que l'on ne connaît pas.

Signature :

Engagement du club :

- Développer la socialisation et l'esprit d'équipe à travers le basket ball.
- Assurer au moins 1 entraînement par semaine avec un encadrement dynamique, qualifié et compétent.
- Privilégier le jeu à l'enjeu et adapter les formes de jeu en fonction des niveaux.
- Licencier et assurer l'enfant auprès de la FFBB.
- Fournir un ballon par enfant et du matériel adapté.
- Fournir un équipement pour les matchs (maillot et shorts)
- Donner un goûter le mercredi après l'entraînement et après les matchs.
- Maintenir un contact régulier avec les parents (affichages, mail, téléphone ...)

Engagement des parents :

- Respecter les horaires et prévenir les entraîneurs en cas d'absence de l'enfant.
- Participer à la vie de l'école de basket (goûter, feuille de marque, chrono ...)
- Ne pas critiquer lors d'un match l'arbitre et les adversaires.
- Encourager les enfants et l'entraîneur (esprit club) même en cas de défaite.
- Vous êtes son 1^{er} éducateur, soyez fair-play, juste, et respectueux.
- Accompagner et récupérer son enfant à l'intérieur du gymnase en présence d'un responsable.
- Fournir les documents pour établir la licence.
- N'oublions pas que le basket est un jeu, que les responsables sont bénévoles.

Signature :

Signature :

