



Demandez Basket Sarthe Actu !!

Pour ce dernier numéro de 2012, nous reviendrons avec plaisir sur la remise des ballons aux jeunes enfants à Antarès.

A cette occasion, nous souhaitons remercier le MSB et ses dirigeants pour leur accueil chaleureux et leur collaboration à la réussite de cette manifestation.

Fabienne, Fred, Michel, Philippe, Yann et Alain vous souhaitent un joyeux Noël ainsi qu'une bonne année 2013.



La Com'

Le mot du président

Bonjour à toutes et à tous.

2012 se termine en beauté avec le Noël des enfants à Antarès.

Une nouvelle fois le MSB a mis à disposition du CD 72 ses infrastructures pour que cette belle fête soit une réussite.

Nous mesurons pleinement la chance de posséder un partenaire aussi illustre et si proche du basket sarthois.

En 2013, de nombreux grands rendez-vous nous attendent et il nous appartient de repartir de l'avant afin que le basket sarthois poursuive son évolution.

Mais en attendant, les élus, les employés du Comité et moi-même vous souhaitons de joyeuses fêtes de Noël ainsi qu'une bonne année 2013, et que celle-ci soit synonyme de joie et de réussite sportive.

G. Dumont

1 licence = 1 ballon à Antarès



Le Comité de Basket de la Sarthe et le MSB ont associé leur passion et leur envie de développer le basket dans notre département en invitant 600 enfants et en offrant à chaque enfant un ballon.

Cette opération s'est déroulée à l'occasion de la rencontre entre Le Mans Sarthe Basket et Boulazac à Antarès le :

Samedi 8 décembre 2012 à 20 heures à Antarès

Et le MSB a offert le poster officiel à chaque enfant . . .

Que du bonheur



Nous tenions à vous remercier pour l'organisation de l'opération 1 licence = 1 ballon. Cela a permis à beaucoup de jeunes licenciés ainsi qu'à leurs parents de découvrir Antarès pour la première fois. L'initiative de remettre un poster de l'équipe du MSB à chaque participant a été très appréciée.

Jean-Louis BROSSARD
Secrétaire BBC Changé



Les enfants de l'Anille Braye Basket souhaitent remercier le MSB pour leur invitation au match d'hier soir et le CD72 pour leur avoir offert un ballon de Basket. ils garderont un très bon souvenir de cette soirée, malgré la défaite. Sportivement

Nicolas DONADIO
Président de l'Anille Braye Basket



C'était sympa
à Antarès



Les élus avait un challenge fort, faire rentrer 1700 personnes à Antarès sans contrarier l'organisation habituelle inhérente à cette soirée.

Eh oui, 1700 enfants, parents et accompagnateurs.

C'est la preuve que le microcosme du basket sarthois se porte bien.



Le CD 72 a offert un ballon à 600 enfants en présence de Jean-Claude Boulard, Maire du Mans et Véronique Rivron, Conseiller Général.



Création



Le CD 72 vous annonce la création
de la **Commission Jeunesse**

L'objectif est de donner la parole à nos jeunes licencié(e) et ainsi leur permettre de s'exprimer en toute liberté sur les sujets de leur choix et ainsi proposer des axes de progrès.

Cette commission sera composée de 12 membres avec bien sûr la parité fille / garçon.

Si tu as entre 13 et 20 ans

Si tu pratiques le Basket dans un club sarthois

Si tu souhaites t'investir

Si la passion du basket t'anime

Si tu souhaites t'exprimer et te faire entendre

Inscris-toi par mail à cette adresse

pdt-jeunesse@basketsarthe.org

**Date butoir des inscriptions
Le 26 janvier 2013**

Alors

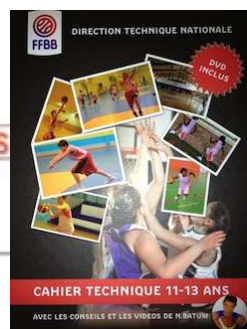
Presse-toi de t'inscrire

La première réunion de la Commission Jeunesse est planifiée :

Samedi 2 février 2013

De 10 h 00 à 12 h 00 Salle Jaune à la Maison des Sports

Sorti le mois dernier, retrouvez ci-contre le deuxième cahier technique édité par la Fédération et La Direction Technique Nationale pour la catégorie des **11 – 13 ans**. Renseignements et vente auprès du Comité (27 €uros).
fiche technique extraite du classeur sur le thème du 1 contre 1



SEANCE « DU MINI AUX BENJAMINS »		
	PERIODE →	2
	DOMINANTE →	UN CONTRE UN

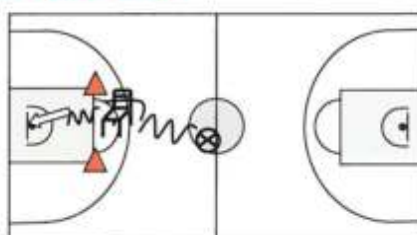
Renvoi sur page 76 de l'ouvrage

ETAPE 1 : apprendre le bon geste.

Organisation/ matériel à prévoir :

1 contre 1 couloir central : dribble de fixation-débordement. 1 ballon par joueur. 2 plots et une chaise par ½ terrain. On travaille en parallèle, de la même façon, sur chaque demi-terrain.

Partir du rond central, dribbler en direction de la chaise située sur la ligne à 3 points dans l'axe panier/panier. Déborder la chaise par la droite ou par la gauche en passant à l'intérieur des plots situés en bord de raquette. Finir par un tir en course. Revenir en marchant et en dribblant par l'extérieur du terrain et enchaîner à l'identique.



Consignes techniques :

Le joueur dribble pour éviter les marchers au départ. Il **prend de la vitesse**, en s'approchant de la chaise puis **réduit sa vitesse en écartant ses appuis et en abaissant son centre de gravité** tout ceci **associé à une baisse de la hauteur du dribble** (Le dribble remonte jusqu'à la hanche ou le genou) et une **augmentation de la fréquence du dribble et des appuis**. (Photo 1) Le joueur, en position fléchi, encadre avec ses appuis la chaise et décale son dribble sur le côté. Cette réduction de distance et donc de vitesse permet de **fixer le défenseur**... Puis l'attaquant choisit de partir à droite ou à gauche de la chaise en se relevant légèrement en **engageant son dribble et la jambe opposée à son dribble pour dépasser la chaise**. (photo 2) Il doit veiller à engager tout son corps dans cette action de dépassement (association épaule appui opposé au dribble) tout en **gardant la tête levée et le regard fixé vers le panier**. (photo 3) Il doit rechercher le **dépassement dans la profondeur** en passant à l'intérieur des plots et **changer de rythme**. L'action se termine par un tir en course dans l'enchaînement après le dépassement de la chaise

Conseils pour gérer la différence de niveaux entre « débutants » et « confirmés » :

Pour le joueur débutant, la présence de la chaise est une base de départ pour s'approprier la « distance de fixation ». Introduire par la suite les plots pour limiter l'espace de dépassement.

Pour le joueur confirmé, il est possible de jouer sur le **nombre de dribbles** (5 dribbles) pour fixer et déborder mais aussi le **temps d'exécution** (4 secondes) pour générer de la vitesse.

Techniquement le joueur confirmé peut jouer sur un **changement de direction** pour déborder la chaise (fixer à droite passer à gauche) soit en changeant de main (devant ou dans le dos) ou en gardant la même main dribbleuse (dribble interne/externe)



VIDEO FICHE U2 ON APPREND

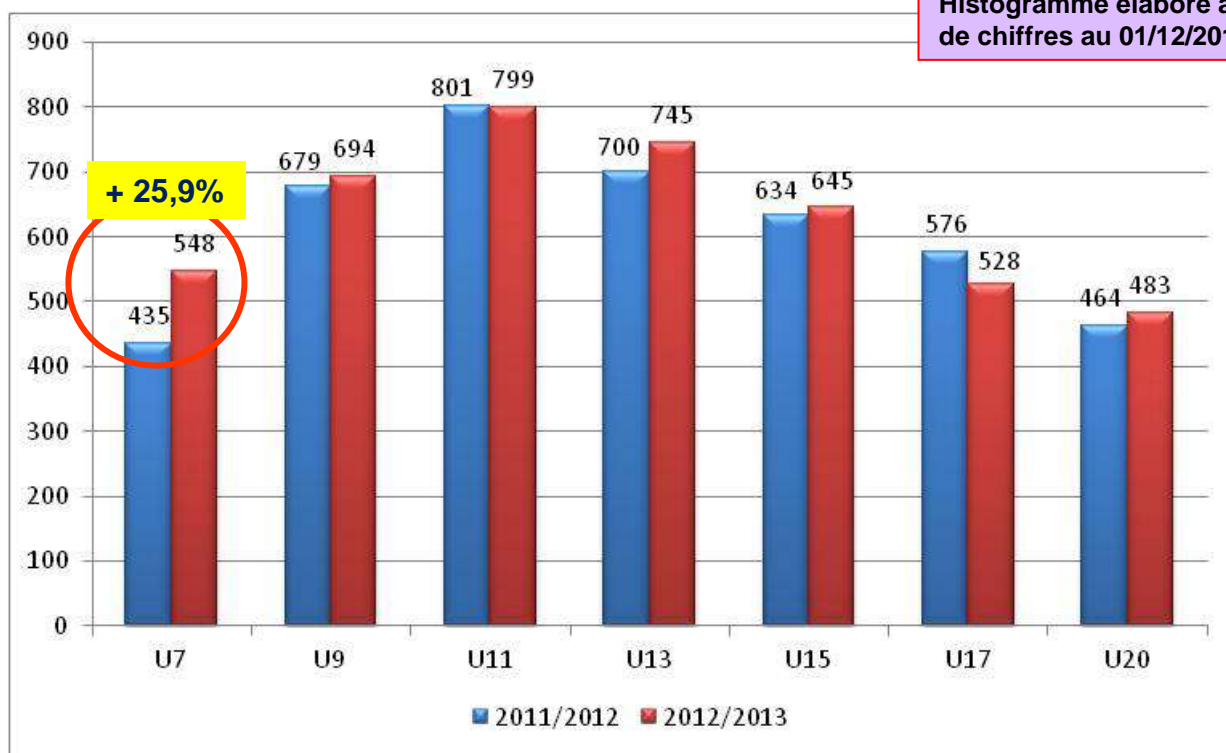
Source FFBB au 15/12/2011

6248 licenciés
(6552 pour toute la saison 2011/2012)

Source FFBB au 15/12/2012

6590 licenciés
soit une progression de + 342 licenciés
de date à date

Le total 2011/2012 de 6552 est dépassé.



Licences globales :

Au 01/12/2012 : 6493 (H : 4297 → 66,18 % - F 2196 → 33,82%)

Au 01/12/2011 : 6248 (H : 4104 → 65,69% - F 2144 → 34,31%)