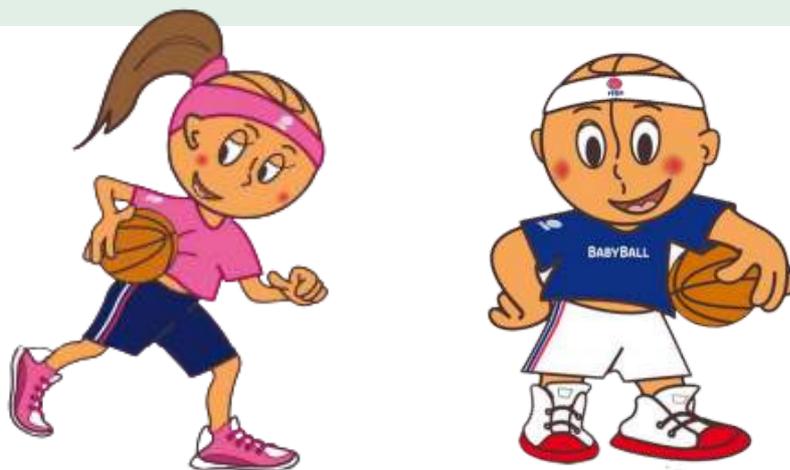


# MON LIVRET MES ANNÉES MINI-BASKET



*Suit tes progrès et ton évolution tout au long de tes années de découverte et d'apprentissage au basket.*



**DEPOSE  
TA PHOTO**

**NOM**.....

**PRÉNOM**.....

**DATE DE NAISSANCE**.....



# SOMMAIRE



<b>IDENTITÉ DU MINI BASKETTEUR</b> .....	<b>P3</b>
<b>RÈGLES ESSENTIELLES DU BASKETBALL</b> .....	<b>P4-5</b>
<b>MA PÉRIODE U7</b> .....	<b>P6-8</b>
<b>MA PÉRIODE U9</b> .....	<b>P9-10</b>
<b>MA PÉRIODE U11</b> .....	<b>P12-13</b>
<b>AUTO-ÉVALUATION :</b>	
<b>U9</b> .....	<b>P11</b>
<b>U11</b> .....	<b>P14</b>
<b>ARBITRAGE</b> .....	<b>P15</b>



Le **MiniBasket**, la meilleure façon de grandir!



## TON IDENTITÉ DE BASKETTEUR

Prénom:  Nom:

Age:  Taille:  Pointure:

Prénom des parents:  et

Mon club:

Prénom de mes entraîneurs:

Les jours et horaires des entraînements:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Nom du gymnase:

La couleur de mon maillot \_\_\_\_\_  
Mon numéro \_\_\_\_

Dessine-le:

Dessine un symbole qui te représente:

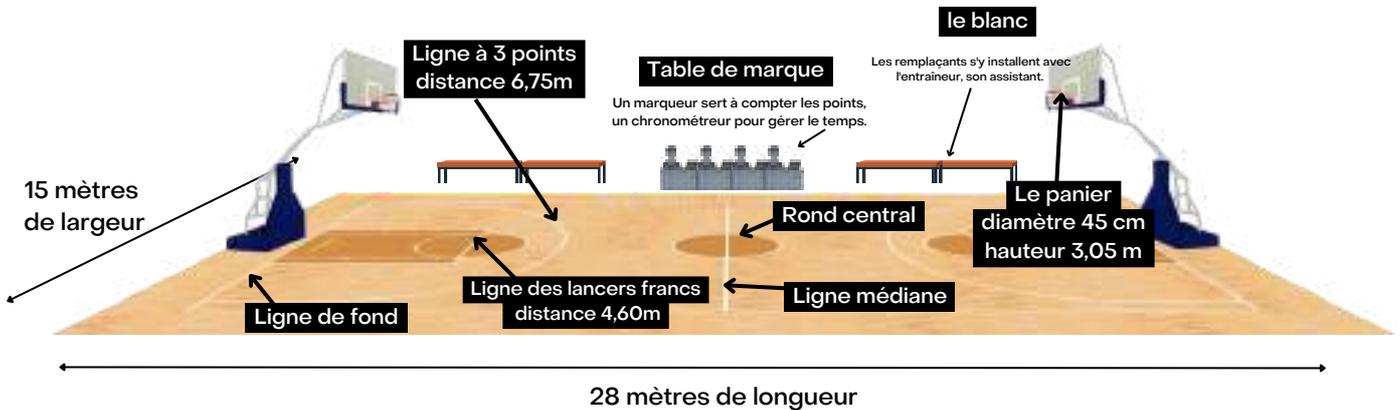
ma photo

Mon équipe préférée:

Mon joueur préféré:

# LES RÈGLES AU BASKET

## LE TERRAIN



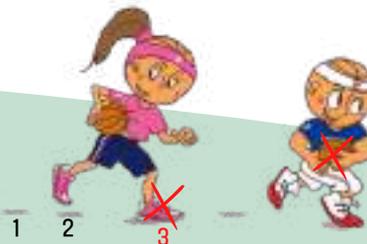
## LA SORTIE

Le terrain de Basketball est délimité par des lignes . Il y a sortie :

- lorsque le ballon touche la ligne ou le sol au-delà de la ligne délimitant le terrain.
  - lorsqu'un joueur contrôlant le ballon touche la ligne ou le sol au-delà de la ligne délimitant le terrain.
- DONC** : remise en jeu par l'encadrant-arbitre.



## LE MARCHER



### LE JOUEUR :

- Quand je reçois le ballon en mouvement. J'ai le droit de poser mes deux pieds au sol pour le contrôler, tirer, passer ou m'arrêter
- Quand je suis arrêté, le premier pied posé au sol pour mon arrêt doit rester collé au sol. C'est mon pied de pivot. L'autre pied est libre de bouger.
- Pour tirer au panier je peux décoller mon pied de pivot.
- Attention, pour partir je dois dribbler avant de décoller mon pied de pivot.

### L'ARBITRE :

- dit « marcher » et fait le geste,
  - dit la couleur de l'équipe qui aura le ballon,
  - et montre la direction du jeu.
- EX : « marcher ! ballon aux bleus ! »

## LE DRIBBLE

# LES RÈGLES AU BASKET

## LE CONTACT

### LE JOUEUR :

- Quand j'attaque ou je défends, je n'ai pas le droit de tenir, pousser, bousculer, etc. mon adversaire.
- J'ai le droit pour défendre de me déplacer face à lui et de le gêner. Un contact avec mon torse est autorisé à condition de pas le faire en avançant vers lui.
- Je ne peux pas créer de contact avec mes bras, mes épaules, mes hanches ou mes jambes.
- Quand j'attaque, je ne peux pas heurter mon adversaire au torse ni étendre mes bras pour le tenir à distance.



### L'ARBITRE :

- Dit « faute au N°) ..bleu » et le répète à la table de marque en faisant le geste.
  - Si le joueur shootait, l'arbitre lui accorde des lancers-francs ou son panier marqué plus un lancer-franc en bonus.
  - Sinon l'arbitre annonce la couleur de l'équipe qui aura le ballon, montre la direction du jeu et donne le ballon à la touche la plus proche.
- Exemple : « faute au 8 bleu ! 2 lancers francs ! »



## LE DRIBBLE

### LE JOUEUR :

- Je ne peux pas porter le ballon en dribblant ni porter le ballon à deux mains.
- Si j'arrête mon dribble, je ne peux pas repartir. Je dois faire une passe ou un tir



### L'ARBITRE :

- dit « reprise de dribble » en faisant le geste,
  - dit la couleur de l'équipe qui aura le ballon,
  - montre la direction du jeu,
  - et donne le ballon à la touche la plus proche.
- EX : « reprise de dribble ! ballon aux blancs ! ».





Le **MiniBasket**, la meilleure façon de grandir!



# MA PHOTO D'EQUIPE EN U7 1ere année

Photo d'équipe

EN 20\_\_ - 20\_\_

**Ecrit les prénoms de tes copains :**



Le **MiniBasket**, la meilleure façon de grandir!



# MA PHOTO D'EQUIPE EN U7 2ème année

Photo d'équipe

EN 20\_\_ - 20\_\_

**Ecrit les prénoms de tes copains :**



Le *MiniBasket*, la meilleure façon de grandir!



**Je dessine un terrain de basket :**



Le **MiniBasket**, la meilleure façon de grandir!



# MA PHOTO

## D'EQUIPE EN U9

### 1ere année

Photo d'équipe

EN 20\_\_ - 20\_\_

**Ecrit les prénoms de tes copains :**



Le **MiniBasket**, la meilleure façon de grandir!



# MA PHOTO D'EQUIPE EN U9 2ème année

Photo d'équipe

EN 20\_\_ - 20\_\_

**Ecrit les prénoms de tes copains :**

Je ne connais pas

Je découvre

Je commence à savoir faire

Je réussis beaucoup

J'apprends											
U9	Dribble			Tir en course		Passe			Réception		
	Dribbler (avancer avec le ballon)		Partir en dribble	Tirer en course (appuis DG ou GD + finir avec la planche)		Passer à un(e) joueur(s) arrêté(e)		Passer à un(e) joueur(s) en mouvement		Recevoir la balle	
	Main forte	Main faible	Sans marcher	Coté fort	Coté faible	A terre	Direct	A terre	Direct	En simultané (1 temps)	En alternatif (2 temps)
Début U9											
Milieu U9											
Fin U9											

Je participe			
Participer au bon fonctionnement de l'entraînement et des matchs			
U9	Je participe à l'école d'arbitrage	J'aide à sortir et ranger le matériel sur un entraînement	Je viens voir d'autres matchs
Début U9			Je suis présent aussi souvent que possible aux matchs
Milieu U9			
Fin U9			



Le **MiniBasket**, la meilleure façon de grandir!



# MA PHOTO D'ÉQUIPE EN U11 1ere année

Photo d'équipe

EN 20\_\_ - 20\_\_

**Écrit les prénoms de tes copains :**



Le **MiniBasket**, la meilleure façon de grandir!



# MA PHOTO D'ÉQUIPE EN U11 2ème année

Photo d'équipe

EN 20\_\_ - 20\_\_

**Écrit les prénoms de tes copains :**