



Mon livret basket



MOI, MINI BASKETTEUR

NOM _____

Prénom _____

Date de naissance ____ / ____ / ____

N° de licence _____

Adresse

Code postal _____

Ville _____

Représentants légaux

NOM _____ Prénom _____

N° de téléphone PORTABLE _____

NOM _____ Prénom _____

N° de téléphone PORTABLE _____



Président : Gauchet Patrice

Président Ecole Mini-Basket : Schmidt Sandrine

Secrétariat : Laurence Poulard

Responsable technique Ecole mini-basket : Loïc Ferelloc

U7: Loïc Ferelloc - Romain Boubault

U9M : Alain Gilbert- Jean-Marc Marino – Alexis Thauvin – Robin Delepot

U9F : Loïc Ferelloc - Thomas Petiau - Amandine Delamarre

U11F : Loïc Ferelloc

U11M : Richard Gaget - Alexandre Herbe - Romain Boubault - Julie Ronceray

Mes commandements

Je dis « BONJOUR » et « AU REVOIR »

Je respecte mon entraîneur et mes encadrants :

- En arrivant à l'heure à l'entraînement.
- Prévenir si je ne suis pas disponible
- En ne driblant pas avec mon ballon quand il parle.
- En écoutant les consignes qu'il donne.

Je participe à la vie de mon club.

- J'aide, à la table de marque pendant les matchs.
- J'arbitre des matchs à l'entraînement.

Je respecte mes camarades de mon équipe.

Je respecte les installations et le matériel..

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 refuse la tricherie et la violence

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.

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 prépare mon sac de sport



Mes baskets



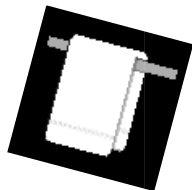
Une bouteille d'eau ou ma gourde



Ma tenue



Une serviette



Un goûter



Un gel douche



Des vêtements pour me changer



Si je n'oublie rien, je vais m'entraîner dans de bonnes conditions

Je fais déjà comme un grand

LE CLUB

Les lieux d'entraînement et de match



Gymnase du Beauvoir

191 rue de Beauvoir

45160 Olivet



Gymnase du Larry

Rue des chênes

45160 Olivet

Qu'est-ce qu'il faut savoir faire ?

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.

C'est comme ça qu'on devient un bon joueur.

Pour devenir, toi aussi un bon joueur, il te faut maîtriser les gestes de bases appelés fondamentaux individuels.

Lors de différents exercices, tes entraîneurs vérifieront et valideront ces " savoir-faire ".

Voici les gestes de base :

Les dribbles main droite main gauche et changement de main

Les tirs en course main droite main gauche

Les tirs à l'arrêt tir une main

Les réceptions

Les passes à 2 mains et à 1 main

Les arrêts en 1 et 2 temps

MES CAMARADES

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>

MES ENTRAINEURS

<u>Nom</u>	<u>Prénoms</u>

Les 10 commandements des parents de joueurs

Respecter les dirigeants et les entraîneurs du club.

Respecter les consignes données par l'entraîneur et ne jamais intervenir au cours du match ou de l'entraînement.

Respecter les horaires des matchs et des entraînements.

Toujours avertir les dirigeants ou les entraîneurs en cas d'absence prévue ou imprévue.

Ne pas faire de différence entre son enfant et les autres enfants.

Etre valeur d'exemple.

Etre à l'écoute, faire preuve de disponibilité.

Etre tolérant avec son enfant et les autres enfants.

Encourager avec fair-play, donner confiance et rassurer.

Il faut les considérer comme des grands, mais les surveiller comme des petits.

COORDONNEES ET LIENS UTILES

 FEDERATION FRANCAISE BASKET-BALL

<http://www.ffbb.com/>

 LIGUE DU CENTRE DE BASKET

<http://basketcentre.fr/>

 COMITE LOIRET DE BASKET

<http://basketloiret.com/>

 USM OLIVET

<http://www.olivet-basket.fr/accueil.html>

<https://www.facebook.com/Usm-Olivet-basket>

 LADY HOOP (spécial basket féminin)

<https://fr-fr.facebook.com/ladyhoop/>

 OLB

<http://www.orleansloiretbasket.fr/>

