



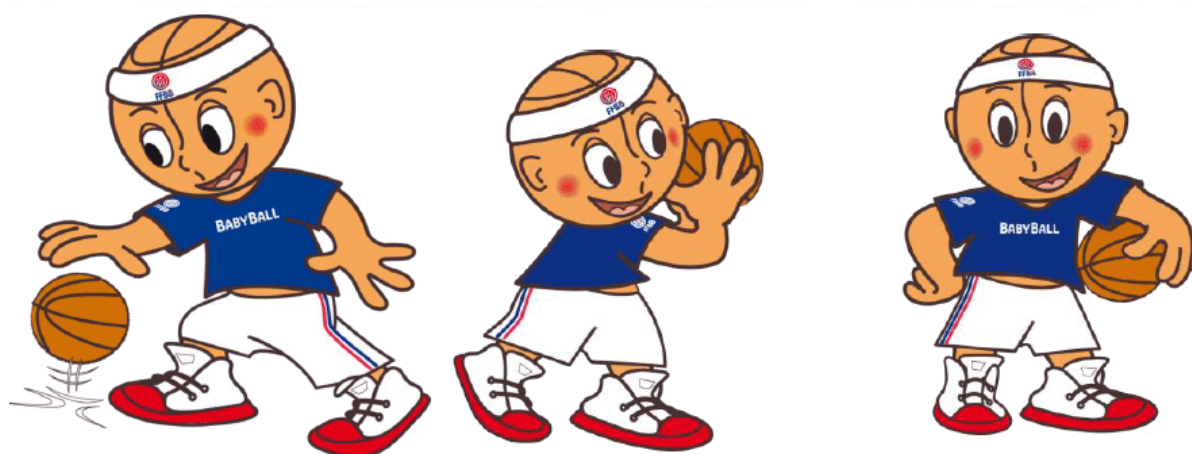
Le **MiniBasket**,
la meilleure façon de grandir !



LIVRET DE SUIVI

SAISON

2019-2020





Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir !



Le livret de suivi Mini-Basket permet à l'enfant de suivre ses progrès et son évolution au cours de ses années de découverte et d'apprentissage. En aucun cas, il ne faut que l'enfant prenne cela comme une évaluation, mais plutôt un repère pour lui afin de voir la façon dont il évolue.

La saison est découpée en 5 périodes :

- 🏀 -Période 1 : début de saison aux vacances de la Toussaint.
- 🏀 -Période 2 : Vacances de la Toussaint aux vacances de Noël.
- 🏀 -Période 3 : Vacances de Noël aux vacances de Février.
- 🏀 -Période 4 : Vacances de Février aux vacances de Pâques.
- 🏀 -Période 5 : Vacances de Pâques à la fin de la saison.

Les vacances permettront de faire un point sur tout ce qui a été vu et acquis pendant la période.

Dans ce carnet, vous trouverez aussi les différents scores réalisés lors des concours de tirs.

Un petit bilan du ou des coach(s) sera aussi fait afin de voir aussi l'évolution de l'équipe durant toute la saison.

Franck mettra un petit commentaire sur l'attitude, et la progression du joueur ou de la joueuse lors des séances d'entraînement.

Ne pas oublier : plus un enfant s'entraîne, plus il progresse !!!



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



FICHE DE PRESENTATION

Prénom :

Nom :

Age :

Taille :

Pointure :

Catégorie :

Nombre d'années de basket :

Mon club :

Prénom de mes entraîneurs :

Les jours et horaires des entraînements :

Nom de la salle :

La couleur de mon maillot :

Mon numéro :

Dessine-le :

Dessine un terrain de basket :

Mon équipe préférée :

Mon joueur ou ma joueuse préférée :



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



DEXTERITE

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5
Sans opposition					
Dribbler main droite					
Dribbler main gauche					
Réaliser un slalom					
Dribble de CA					
Dribbler à deux ballons sur place					
Dribbler à deux ballons en mouvement					
Réaliser un parcours					
Avec opposition					
Dribbler main droite					
Dribbler main gauche					
Utilisation du dribble					
Changements de main					
Dribble de CA					





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



TIR

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5
Sans opposition					
Double pas Droit					
Double pas Gauche					
Double pas de face (D)					
Double pas de face (G)					
Crochet Droit					
Crochet Gauche					
Différents appuis proche du cercle					
Tir extérieur (gestuelle)					
Avec opposition					
Double pas Droit					
Double pas Gauche					
Double pas de face (D)					
Double pas de face (G)					
Tirs proche du cercle					
Tir extérieur					





Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir !



PASSE

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5
Faire une passe sans opposition					
Faire une passe avec opposition					
Jouer avec les autres					
Faire avancer la balle					
Trouver le joueur qui est seul					
Faire une passe en mouvement					
Utiliser le pied de pivot					





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



SAVOIR FAIRE

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5
Coordination					
Travail d'appuis (échelle de rythme)					
1C1 avec retard défensif					
1C1 avec défenseur face					
1C1 lancé					
2C1					
Transition attaque/défense					
Bien de placer en défense					
Respecter les couloirs de jeu					
Aider les coéquipiers en défense					
Espace sur le terrain					





Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir !



SAVOIR ETRE

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5
Je sais écouter une consigne					
Je comprend une consigne					
J'applique une consigne					
Je suis concentré					
Je prends des décisions					
J'aide les autres					
Je suis volontaire					
Je joue					
J'arbitre					
Je participe					





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



BILAN

PERIODE 1

Coach :

Entraîneur :

PERIODE 2

Coach :

Entraîneur :

PERIODE 3

Coach :

Entraîneur :

PERIODE 4

Coach :

Entraîneur :

PERIODE 5

Coach :

Entraîneur :



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



RESULTATS CONCOURS DE TIRS

NBA : maximum de tirs en course en 2min (droite, gauche, de face)

LHVB : 20 tirs en course tentés (droite, gauche, de face)

	Céline DUMERC	Sandrine GRUDA	Tony PARKER	NBA	LHVB
Période 1					
Période 2					
Période 3					
Période 4					
Période 5					





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



Quelques citations ...

- 🏀 **Progresser lentement est mieux que de ne pas progresser du tout.**
- 🏀 **Chaque réussite commence avec la volonté d'essayer.**
- 🏀 **Si ton esprit est motivé, ton corps suivra.**
- 🏀 **« Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude. N'abandonne jamais »** *Michaël Jordan.*
- 🏀 **« Si vous rentrez dans un mur, n'abandonnez pas. Trouvez un moyen de l'escalader, le traverser ou travailler autour »** *Michaël Jordan.*
- 🏀 **On ne s'arrête pas quand on est fatigué. On s'arrête quand on a fini.**
- 🏀 **« Les performances individuelles, ce n'est pas le plus important. On gagne et on perd en équipe »** *Zinédine Zidane.*
- 🏀 **« J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi j'ai réussi »** *Michaël Jordan.*





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



QCM

Entoure la ou les bonne(s) réponse(s)

Comment s'appelle le Président de ton club ?

Laurent Jean-Paul Franck Thomas

Qu'est-ce que la zone restrictive ?

Ligne de fond Raquette Zone à 3points

Quelle est la catégorie après la tienne (U11) ?

U9 U13 U15 U18

Combien de temps dure un match dans ta catégorie ?

4*8minutes 4*10minutes 4*7minutes 4*6minutes

Quelles tailles de ballon existent ?

2 3 5 6 7 8

A quelle hauteur se trouve le panier au Mini-Basket (U9-U11) ?

2m50 2m 3m05 2m60

Il y a un entre deux au début de chaque quart temps.

VRAI FAUX

1 lancer franc vaut 2 points

VRAI FAUX

Comment s'appelle la ligne du milieu de terrain

Ligne de fond ligne médiatrice ligne médiane

Peux-tu me donner un ou plusieurs prénoms de joueuses de l'équipe 1 féminine (pré nationale).

Peux-tu me donner un ou plusieurs prénoms de joueurs de l'équipe 1 masculine du club (Départemental 1).

