



Nom :
Prénom :

LIVRET

MINIBASKET



U11



Fédération Française de BasketBall



Le *MiniBasket*, la meilleure façon de grandir!



MON CLUB

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:



Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



CHALLENGE U 11

Epreuve Sandrine GRUDA junior

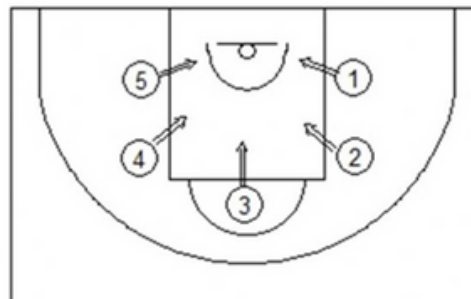
L'épreuve se déroule sur $\frac{1}{2}$ terrain.
Durée de l'épreuve : 45 secondes.

5 plots (cerceaux) situés autour de la zone restrictive entre 3 et 5 mètres.

1 ballon par plot / 5 ramasseurs.

Tir d'un plot situé entre 3 et 5 mètres.
Panier marqué à 2 points.

Passer de l'un à l'autre en suivant l'ordre 1, 2, 3, 4, 5 puis recommencer.



Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



CHALLENGE U 11

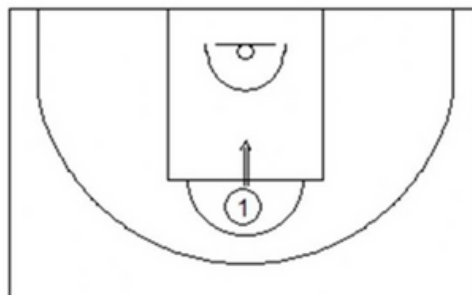
Epreuve Tony PARKER junior

L'épreuve se déroule sur $\frac{1}{2}$ terrain.
Durée de l'épreuve : 45 secondes.

Tenter autant de lancer-francs possibles pendant le temps imparti.

2 ballons / 2 ramasseurs / 2 passeurs.

Panier marqué à 1 point.



Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



CHALLENGE U 11

Epreuve Céline DUMERC junior

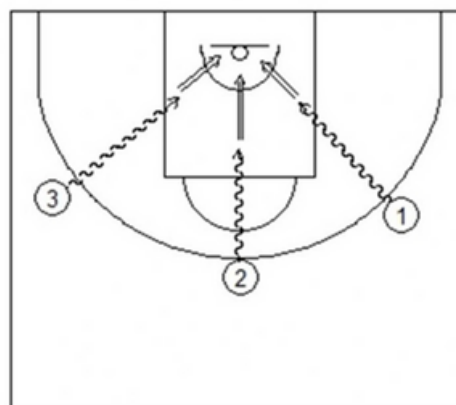
L'épreuve se déroule sur $\frac{1}{2}$ terrain.
Durée de l'épreuve : 45 secondes.

Départ d'un plot situé à 8, 10 mètres.
1 ballon par cerceau / 3 ramasseurs

Tir en course venant de la droite du panier à 45°.
Tir en course venant de face.
Tir en course venant de la gauche du panier à 45°.

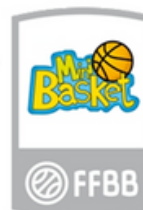
Panier marqué à 2 points.

Seul le marcher est sanctionné (annulation du panier).
Passer de l'un à l'autre en suivant l'ordre 1, 2, 3 puis recommencer.

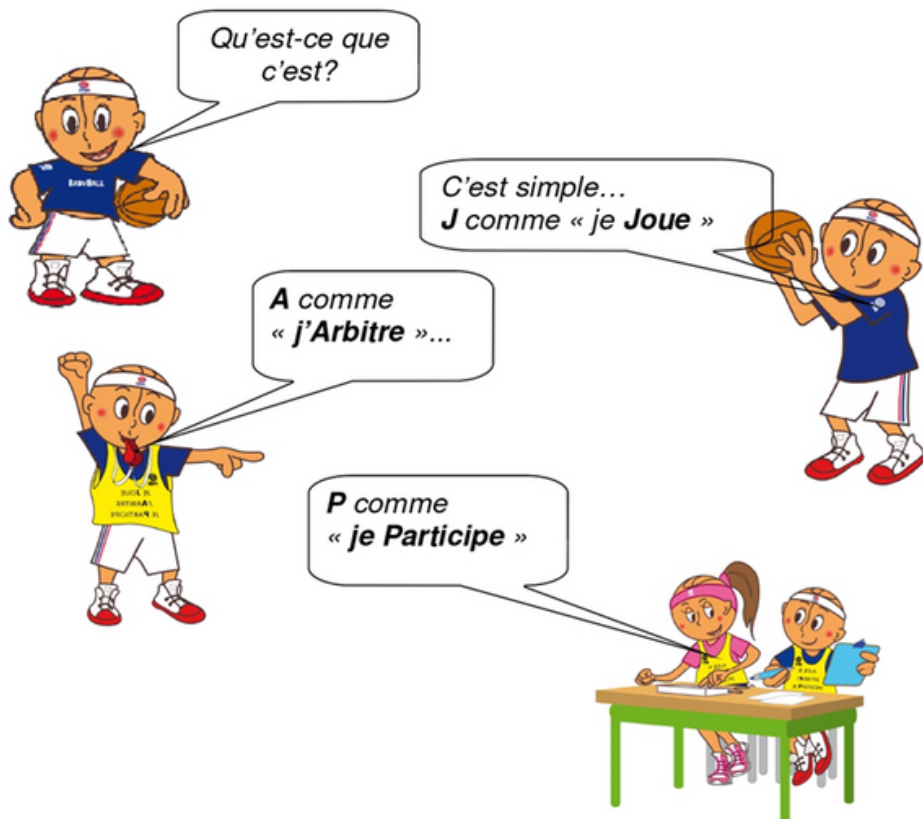




Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



JAP



Le JAP U11, c'est:

« **Je Joue** »: j'apprends à dribbler, tirer, faire des passes, je sais assurer des rôles différents (attaquant, défenseur)...

« **J'Arbitre** »: je siffle les sorties, les « marcher », les dribbles irréguliers, les contacts.

« **Je Participe** »: j'arbitre des matchs à l'entraînement, j'apprends à chronométrer, j'apprends à tenir une feuille de marque, j'aide à l'installation et au rangement du matériel, je participe à la vie du club...



JE JOUE

Evaluation des compétences de JOUEUR		Cahier technique 7 – 11 ans
DRIBBLER :		
JD1	- main forte et main faible	D3
JD2	- protéger le ballon face à un défenseur : garder le contrôle du ballon sous une pression défensive	D10
JD3	- en changeant de main pour passer un défenseur	D6
JD4	- aller tirer en dribblant : enchaîner dribble et tir	TC11
PASSER :		
JP1	- à un partenaire immobile	P1
JP2	- à un joueur seul : passe à un partenaire qui se déplace	P7
JP3	- face à un défenseur : passe à un partenaire malgré une pression défensive	P8
JP4	- en lancer de contre-attaque à une main à un joueur qui se déplace	P5 + P10 (j'apprends)
TIRER :		
JT1	- en course après dribble (main forte / main faible)	T6
JT2	- en course après passe (main forte / main faible)	T10
JT3	- en course avec pression défensive	TC6
JT4	- à mi-distance après dribble	T11
REGARDER :		
Attaquant :		
JR1	- porteur : jouer le 1c1 : fixer passer ou tirer	D12 + TC12
JR2	- non porteur : se démarquer, se déplacer pour faciliter l'action du porteur, occuper les espaces libres, ne pas rester dans l'espace de jeu direct du porteur	P12
JR3	- sait réagir rapidement au changement de statut attaquant/défenseur : participer à une contre-attaque, au repli défensif	TC12
Défenseur :		
JR4	- sait gêner la passe sur un non porteur	P12





J'ARBITRE

Evaluation des compétences d'ARBITRE		Connaissances règlement Cahier technique 7 – 11 ans
SIFFLER LES DRIBBLES IRREGULIERS		Situations-jeux / ateliers du 7-11 ans
<p>Il n'est pas autorisé de :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Toucher le ballon à deux mains entre deux dribbles -Porter le ballon (main sous le ballon) entre deux dribbles -Dribbler une seconde fois après avoir arrêté son dribble (reprise de dribble). <p>Attention : les pertes accidentelles du ballon avant ou après un dribble comme les tentatives d'interceptions ne sont pas considérées comme des dribbles.</p>		
AD1	Repérer les dribbles à deux mains	D1 à D12, T11, Match
AD2	Repérer les porters de balle	D1 à D12, T11, Match
AD3	Repérer les reprises de dribble	D1 à D12, T11, Match
AD4	Ne pas sanctionner les pertes accidentelles	D5, D6, D12, Match
SIFFLER LES CONTACTS		Situations-jeux / ateliers du 7-11 ans
<p>Il est permis de :</p> <ul style="list-style-type: none"> o Défendre avec son torse si on ne va pas au contact de l'adversaire o Se déplacer en maintenant sa position de défense avec un contact sur le torse en reculant ou se déplaçant sur le coté <p>Il n'est pas autorisé de :</p> <ul style="list-style-type: none"> o Défendre avec les mains ou l'avant bras posé sur l'adversaire o Jouer le ballon en créant un contact avec les bras, les épaules, les hanches, les cuisses, ou dans le dos de l'adversaire o Entrer en contact avec l'adversaire en avançant vers lui o Percuter le torse de l'adversaire : c'est une charge (passage en force) <p>Réparation des fautes :</p> <ul style="list-style-type: none"> o Si le joueur ne tirait pas, il n'y a pas de lancers-francs mais une remise en jeu derrière la ligne de la touche la plus proche <p>Si le joueur tirait :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ si le tir est raté : il y a 2 lancers francs ⇒ si le tir est réussi : il faut accorder le panier + 1 lancer-franc 		
AC1	Repérer les contacts irréguliers sur un porteur de balle	D6, D7, D8, T6, T12, TC6, TC10, C11, TC12, P2, P3, P4, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, Match
AC2	Repérer les contacts irréguliers sur un tireur	T6, T12, TC6, TC10, TC11, TC12, P12, Match
AC3	Repérer les contacts irréguliers sur un non-porteur	P2, P3, P4, P6, P7, T12, Match
AC4	Repérer les contacts irréguliers des attaquants	D6, D7, D8, P3, P4, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, T6, T12, TC6, TC10, TC11, TC12, Match





JE PARTICIPE

Evaluation des compétences de PARTICIPANT		Connaissances règlement Cahier technique 7 – 11 ans
TENIR LA FEUILLE DE MARQUE		Situations-jeu du 7-11 ans
PF1	Compter les points lors d'un jeu à l'entraînement (au moins deux fois)	P1, P2, P3, P4, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, T1, T5, D2, D3, D4, D6, D11, D12
PF2	Compter les points (support papier) lors d'un match à l'entraînement	Match
PF3	Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte	Match
PF4	Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte	Match
CHRONOMETRER		Situations-jeu du 7-11 ans
PC1	Chronométrer un jeu à l'entraînement (temps non décompté)	P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, T3, D1, D6
PC2	Chronométrer un match à l'entraînement (temps décompté)	Match
PC3	Chronométrer lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte	Match
PC4	Chronométrer lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte	Match
AIDER A L'ENCADREMENT		Situations-jeu du 7-11 ans
PE1	Installer/ranger le matériel pour un jeu selon un schéma ou les consignes de l'entraîneur	E1, E2, E3, E7, E8, E9, E12, P1, P2, P4, T1, T3, T5, D3, D4, D8, D9, D11, D12
PE2	Faire respecter une consigne technique lors d'un atelier à l'entraînement	Utiliser de préférence le recto des fiches : P1, P3, P4, P5, P7, T1, T2, T4, T5, T6, T8, T10, T11, D3, D4, D6, D9, D10, D11
PE3	Installer et ranger du matériel sur un jeu lors d'un plateau	Pages 108 à 113
PE4	Choisir et animer un jeu lors d'un plateau	Pages 108 à 113
PARTICIPER A LA VIE DU CLUB		
PV1	Participer aux tâches liées à son équipe : maillots, goûters, déplacements	
PV2	Etre régulier et ponctuel aux entraînements et aux matchs – Prévenir en cas d'absence	
PV3	Participer aux animations : fêtes, tombolas, calendriers, lotos...et aussi assister aux rencontres d'autres équipes du club	
PV4	Participer à l'assemblée générale du club	





Le *MiniBasket*, la meilleure façon de grandir!



«JE SUIS UN MINIBASKETTEUR SI...»

Je respecte les règles d'hygiène suivantes :



Je viens au gymnase avec ma tenue de sport:

Un maillot et un short



Des chaussettes



et des baskets propres.



J'attache mes cheveux, j'enlève mes bijoux.



J'amène une gourde et un goûter.

Je prends ma douche après la séance.

Je fais attention à laisser les locaux propres.



J'utilise les poubelles.



Dans mon équipe,

- A la fin de la séance, je range ma chasuble...
- Après les rencontres, nous lavons les maillots chacun notre tour.
- En cas de blessure ou de plaie, je demande à être soigné.



Je lis cette fiche avec mes parents.