

Amicale Laïque  
Coudekerque-Branche



Carnet  
du  
Mini-Basketteur

U7 – U9 – U11





# Le Mot du Président

Bienvenue dans ton carnet sportif,  
petite basketteuse, petit basketteur !

Ici, chaque page est une nouvelle aventure sur le terrain. Prépare-toi à découvrir le plaisir du basket tout en t'amusant avec tes amis. Le sport, c'est bien plus que des dribbles et des paniers ; c'est aussi une belle occasion de respecter les règles, ton équipe et même tes adversaires. Ensemble, nous allons apprendre à jouer avec passion, à encourager les autres et à célébrer chaque victoire, grande ou petite. Prêt à faire évoluer ton jeu ? Alors, prends ton crayon et commence cette belle aventure !

Daniel





# Mes coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

# Mon CARNET



Ce livret te permettra de suivre ton évolution tout au long de tes années de mini basketteurs.

Ton carnet va te suivre pendant plusieurs années :

5 et 6 ans : U7 (baby basket)

7 et 8 ans : U9 (mini basket)

9 et 10 ans : U11 (poussins)

Tu peux lire ce carnet avec tes parents ou ton coach et tu connaîtras ce qu'il y a savoir sur le basket en général et ton club en particulier (règles, comportement, évolution..)

Amuse-toi, lis, écris, dessine, colorie ce carnet est à toi.

Pense aussi à le ramener à l'entraînement pour le montrer et partager avec ton coach.



# Mon COMPORTEMENT

## dans mon club et dans mon équipe

**Je dis « BONJOUR » et « AU REVOIR »**

**Je respecte mon entraîneur et mes moniteurs :**

- En arrivant à l'heure à l'entraînement et aux matchs.
- En ne dribblant pas avec mon ballon quand il parle.
- En écoutant les consignes qu'il donne.
- En prévenant en cas d'absence.



**Je respecte mes camarades de mon équipe :**

- Je ne me moque pas de mes camarades.
- Je ne me bats pas.
- Je ne touche pas aux affaires qui ne m'appartiennent pas.

**Je respecte les adversaires et les officiels :**

- J'accepte les décisions de l'arbitre.
- J'accepte de perdre.
- Je ne me moque pas de mes adversaires.

**Je participe à la vie de mon club :**

- Je lis le tableau d'affichage.
- J'aide, à la table de marque pendant les matchs.
- J'arbitre des matchs à l'entraînement.
- Je viens aux manifestations organisées par le club.



**Je respecte les installations et le matériel :**

- Je viens avec des baskets propres dans mon sac.
- Je range le matériel.
- Je me mets en tenue dans les vestiaires.
- J'apporte ma gourde (la fontaine est dans le club house).



# MES ENTRAINEMENTS



SAISON	CATEGORIE	JOUR	HEURE	SALLE
	U7 Baby			
	U7 Baby			
	U7 Baby			
	U9 Mini			
	U9 Mini			
	U11 Pouss.			
	U11 Pouss.			

# MES STAGES



SAISON	CATEGORIE	JOUR	HEURE	SALLE
	U7 Baby			
	U7 Baby			
	U7 Baby			
	U9 Mini			
	U9 Mini			
	U11 Pouss.			
	U11 Pouss.			

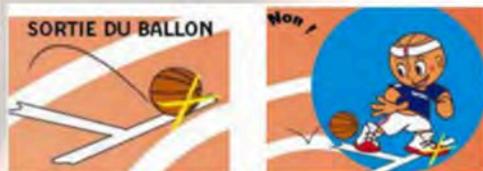


# LES 4 REGLES DE JEU ESSENTIELLES



Le terrain de basket est délimité par des lignes, il y a sortie :  
Lorsque le ballon touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain  
Lorsqu'un joueur touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain

## La sortie



## Les contacts



Tout contact entre deux joueurs adverses entraîne une sanction.  
Je n'ai pas le droit de bloquer, tenir, pousser, bousculer mon adversaire.

## Le marcher

Lorsque j'attrape le ballon, je ne peux faire que 2 pas sans dribbler.  
Je n'ai pas le droit de courir ni de marcher avec le ballon entre les mains.



## Le dribble



Je ne peux pas dribbler à deux mains.  
Lorsque j'arrête de dribbler, je ne peux pas repartir en dribble, cependant j'ai deux choix : soit passer le ballon à un de mes coéquipiers soit shooter dans le panier

**JE DESSINE**  
**ce que j'aime au basket**



# MES PROGRES

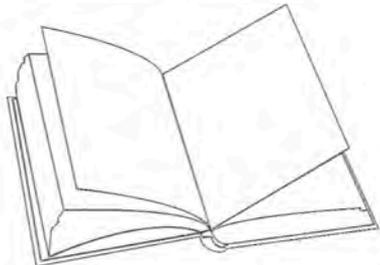
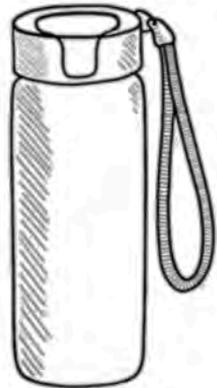
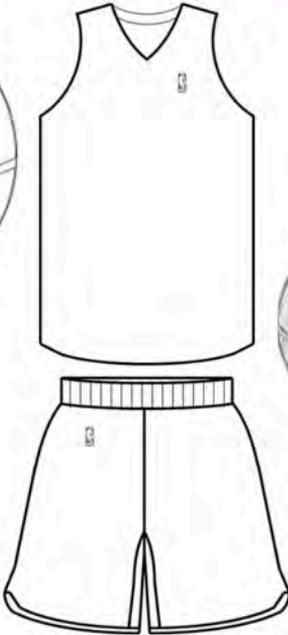


COCHE	JE SAIS DRIBBLER	DATE
<input type="checkbox"/>	avec la main droite	
<input type="checkbox"/>	avec la main gauche	
<input type="checkbox"/>	en me déplaçant là où je veux avec le ballon	
<input type="checkbox"/>	sur place sans regarder mon ballon	
<input type="checkbox"/>	En me déplaçant sans regarder le ballon	

COCHE	JE SAIS TIRER AU PANIER	DATE
<input type="checkbox"/>	en course avec la main droite	
<input type="checkbox"/>	en course avec la main gauche	
<input type="checkbox"/>	en course avec réception du ballon	
<input type="checkbox"/>	Avec réussite régulière aux lancers francs	
<input type="checkbox"/>	à l'arrêt à distance du panier	
<input type="checkbox"/>	de loin et en mouvement après un arrêt	

COCHE	JE SAIS FAIRE DES PASSES	DATE
<input type="checkbox"/>	A l'arrêt	
<input type="checkbox"/>	en mouvement	
<input type="checkbox"/>	à terre avec rebond de la balle	

# MES COLORIAGES



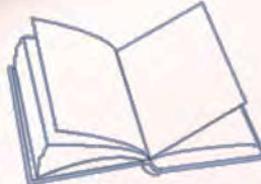
# JE PREPARE MON SAC DE SPORT



Je n'oublie rien à chaque séance :

Je mets dans mon sac :

- 1 paire de baskets propre à usage réservé pour le gymnase
- Mon carnet de suivi
- Ma gourde
- 1 serviette
- Des vêtements pour me changer
- 1 paire de chaussettes
- 1 tee-shirt
- 1 gouter ou barre de céréales



Si je n'oublie rien, je vais m'entraîner dans de bonnes conditions et je suis déjà un(e) petit(e) champion(ne)

