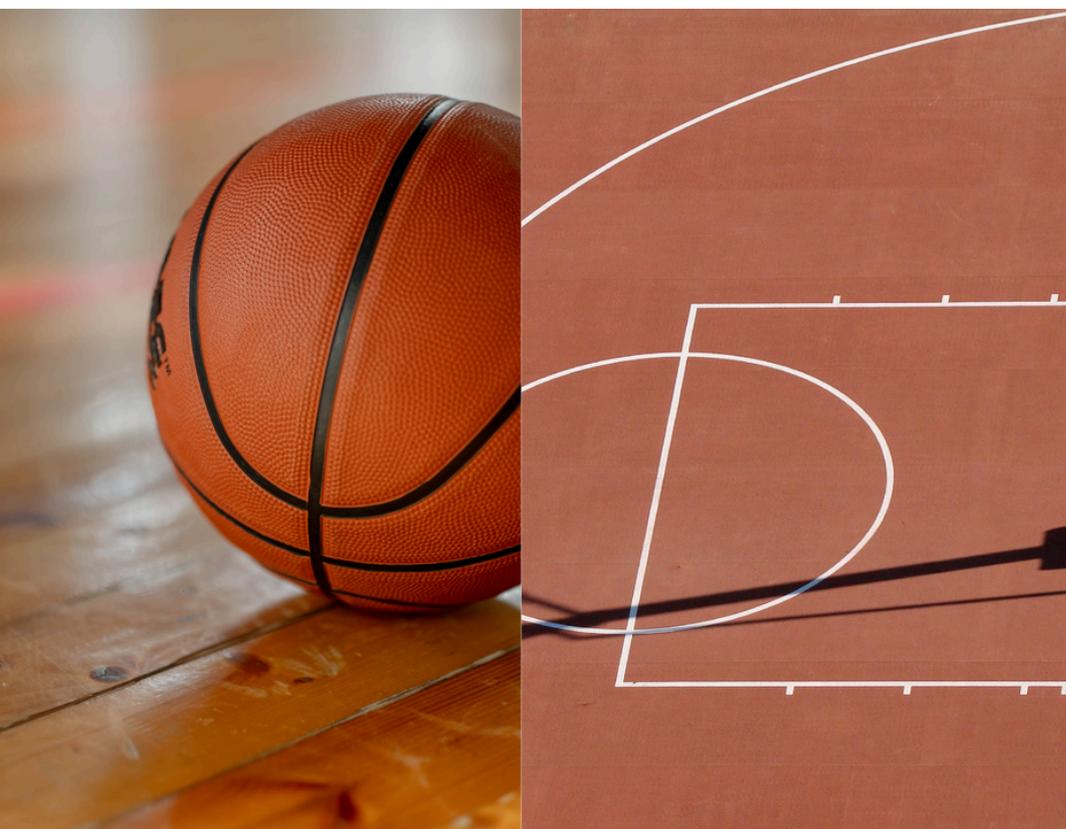


# CARNET DU MINI-ALPIENS

Saison 2024-2025

AL Ploufragan Basket



*Colle ici une  
photo de toi en  
tenue de  
basket*



**Ce carnet appartient à :**

.....

# Présentation du livret



Ce carnet du mini-alpien est ton livret. Il te permettra de suivre ta progression dans ta pratique au cours de tes années mini-basket. Pour cela il faut que tu sois très rigoureux avec lui et en prendre soin car il restera pour toi un souvenir de tes premières années de basket. Tu peux le remplir tout seul ou avec l'aide de ta famille chaque semaine.

Dans ce livret, tu trouveras des informations concernant le basket, ton équipe et les apprentissages que tu effectueras au cours de l'année.

Il te permettra également d'apprendre les fondamentaux individuels qu'il te faudra améliorer tout au long de la saison pour pouvoir progresser.

Ton carnet devra être ton copain du basket et il doit te suivre à chaque fois que tu viens à la salle pour t'entraîner. Prend en soins car il restera pour toi un souvenir de tes premières années de basket.

Alors fait lui une petite place dans ton sac de sport !!!

## Coordonnées

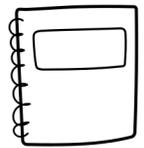
Lucie PERRETTE

*lucieperrette@alpbasket.com*

06 44 94 41 81

## Ce que je dois avoir dans mon sac :

- Mes baskets
- Ma gourde
- Mon livret



# Code de conduite des mini- basketteurs

## LES MINIBASKETTEURS S'EFFORCERONT

- ✓ D'arriver en tenue de basketteur.
- ✓ D'arriver environ 15 minutes avant le début de la séance pour être prêt à débiter à l'heure prévue.
- ✓ De penser aux formalités administratives qui sont demandées (photo, cotisation, certificat médical...).
- ✓ D'être poli (bonjour, au revoir, merci...).
- ✓ De respecter les lieux et installations (vestiaires, banc d'équipe...) et de laisser propre et en bon état chaque endroit.
- ✓ De prévenir des absences.
- ✓ D'aider au rangement du matériel à la fin de l'exercice, de la séance...
- ✓ De respecter les entraîneurs, partenaires, adversaires, arbitres et officiels.
- ✓ D'être attentif aux consignes durant toute la séance.
- ✓ De donner le meilleur de soi-même en toute occasion.
- ✓ De ne jamais dire «je n'y arrive pas» mais «je n'y arrive pas encore».

## LES MINIBASKETTEURS S'INTERDIRONT

- ✗ D'être désagréables avec les autres.
- ✗ De parler, de dribbler ou de shooter quand l'entraîneur parle ou montre.
- ✗ De quitter la séance sans autorisation.
- ✗ De critiquer les autres joueurs.
- ✗ De perturber le comportement du groupe.
- ✗ De ne penser qu'à eux et d'oublier le reste de l'équipe.
- ✗ De ne pas respecter les règles.
- ✗ D'avoir un comportement dangereux, antisportif.



# MON ÉQUIPE

Colle ici une photo de  
ton équipe





# FORMATION DU JOUEUR

## LES 3 FONDAMENTAUX

**LE DRIBBLE** : c'est faire rebondir la balle au sol.

Lorsque je dribble, je peux me déplacer là où je veux. Je peux dribbler sur place autant que je veux. Cependant, lorsque j'arrête mon dribble, je ne peux pas repartir en dribble.

**LA PASSE** : le basket est un sport collectif où l'on se transmet très souvent le ballon. Pour jouer avec mes coéquipiers, je peux faire des différentes passes :

- passes à l'arrêt
- passes à terre (avec un rebond au sol)
- passes en mouvement, dans la course. Tu es obligé de faire une passe quand tu remets le ballon en jeu.

**LE TIR** : C'est envoyer la balle dans le panier.

Je peux effectuer un tir en course avec la main droite ou la main gauche. Je peux également réaliser un tir à l'arrêt proche du panier mais aussi tirer de loin en mouvement après un arrêt.

# **LES RÈGLES ESSENTIELLES**

## **Les violations**

Une violation est une infraction aux règles dont la sanction est la perte du ballon par l'équipe fautive.

## **La sortie**

Un joueur est hors-jeu lorsqu'il touche le sol SUR ou EN DEHORS des limites du terrain. Le ballon est hors jeu lorsqu'il touche un joueur ou tout autre personne hors jeu, le sol ou tout autre objet SUR ou EN DEHORS des limites du terrain.

## **Le contact**

Quand j'attaque ou je défends je n'ai pas le droit de tenir, pousser, bousculer mon adversaire. J'ai le droit pour défendre de me déplacer face à lui et de le gêner. Quand j'attaque, je ne peux pas heurter mon adversaire au torse ni étendre mes bras pour le tenir à distance.

## Le dribble

La règle : dribbler est l'action de faire rebondir le ballon au sol à l'aide d'une seule main.

Pour commencer un dribble, le joueur devra contrôler le ballon, préalablement à l'action de lancer le ballon vers le sol.

## Le marcher

La règle : le marcher est le déplacement illégal d'un ou des deux pieds. Au basket, je n'ai pas le droit de faire plus de 2 pas sans dribbler.



# JE JOUE, J'ARBITRE, JE PARTICIPE

La JAP est une opération proposée par la Fédération Française de Basket-Ball dont les objectifs principaux sont :

- Amener les éducateurs et entraîneurs à former à tous les aspects de la pratique du basket au sein d'un club
- Encourager les mini-basketteurs et mini-basketteuses à acquérir progressivement des compétences bien identifiées de joueur, d'arbitre et d'organisateur
- Inciter les enfants à être acteur dans la direction du jeu, en les responsabilisant sur leur jugement et leur prise de décision
- Répondre à leur envie de jouer, d'arbitrer, de participer à l'organisation de leur club et leur permettre de se faire plaisir en assurant ces différents rôles.

Dans cet optique, tu pourras être amené à être convoquer les week-ends pour tenir la table de marque et/ou arbitrer avec un adulte. Cela te permettra de découvrir les autres rôles indispensables à la tenue d'un match de basket.



# MES MATCHS

Date

Adversaire

Victoire  
ou défaite

Ressenti du  
match

*Exemple*

12/10

St Brieuc

Défaite

*J'ai réussi a  
faire de bonnes passes.*

# MES MATCHS

Date

Adversaire

Victoire  
ou défaite

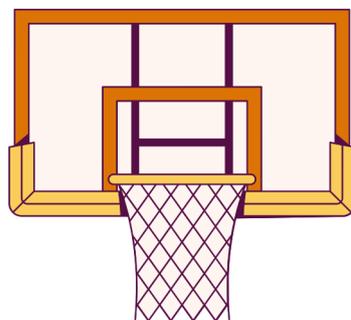
Ressenti du  
match





# MES PRÉSENCES

06/12					



*Toutes les semaines, je note la date de mon entraînement auquel j'ai participé.*



# CE QUE J'AI APPRIS

# LIVRE D'OR

*Demande a tes entraineurs et tes coéquipiers de t'écrire un message.*



# LES 7 DIFFÉRENCES





