

Mon Livret Mini-Basket

GRANDLYON
la métropole

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes

 **VILLE DE
LYON**





Ce que je vais trouver dans mon livret

Mes coordonnées

Mon club

Les principales règles

Les gymnases

Mon comportement au club

Mes équipes

Mes entraîneurs

Mes horaires d'entraînement

Mon sac de sport

Mon investissement

Les principales règles

Mes premières fois

Mes baptêmes de supportrices

Mes rencontres avec les joueuses

Ce que je sais faire





Mes coordonnées

Ma Photo

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Mon adresse :

Mon mail :

Le téléphone de ma maman :

Le téléphone de mon papa :

Je colorie





Mon Club

Le mot du Président du FC Lyon ASVEL Féminin



Le FC Lyon ASVEL Féminin reste fidèle à sa tradition et à son histoire : le sport de haut niveau ancré dans un club de quartier, un club où les rapports humains jouent un rôle essentiel.

Les équipes évoluant en championnat national constituent la vitrine de notre club, toutefois l'ECOLE DE MINI-BASKET est la base, son support, ses racines ! L'objectif étant d'intégrer un maximum de joueuses formées au club dans ces équipes.

Notre école de Mini-Basket accueille vos filles âgées de 5 à 11 ans et leur permet d'acquérir des connaissances spécifiques au basket-ball mais surtout et avant tout le partage, la solidarité et le respect de l'autre.

Je souhaite qu'ensemble nous partagions et défendions ces valeurs qui sont essentielles dans la vie sportive et dans nos vies de tous les jours.

Merci à tous les acteurs de notre école de mini-basket et bonne saison,

Sernin Marichal, Président

Le mot du Président de la commission Mini Basket

Depuis toujours, le FC Lyon ASVEL Féminin a mis la formation au cœur de son projet. Première pierre de l'édifice, le Mini Basket dispose des valeurs essentielles qui permettent de développer l'engouement pour notre sport en réunissant la découverte, le plaisir, le jeu et les apprentissages.



Chaque année, notre école de Mini Basket rassemble une cinquantaine de joueuses encadrées par des entraîneurs diplômés mais la vocation de cette école est également d'organiser des manifestations tout au long de l'année où tout le monde à un rôle à jouer. Parce qu'au-delà des mots, le basket c'est aussi un partage !

Bonne saison à tous,

Fred Chevally, Président de la Commission Mini Basket





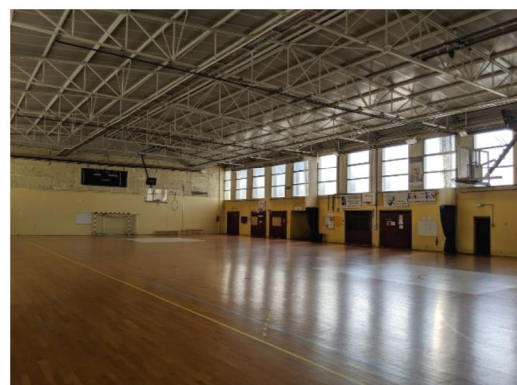
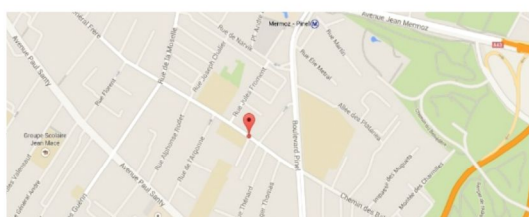
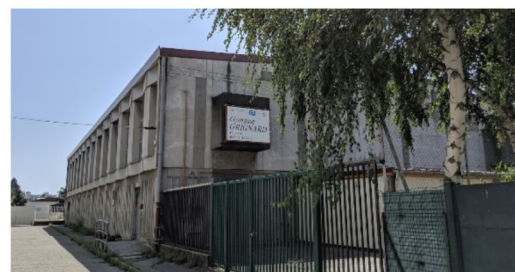
Les Gymnases



Gymnase Victor Grignard

174 avenue Général Frère

69008 Lyon



Gymnase Mado Bonnet

20 avenue Paul Santy

69008 Lyon





Mon comportement au club

Je dis « Bonjour », « Au revoir », « S'il te plaît » et « Merci »

- Je respecte mes entraîneurs :
 - En arrivant à l'heure à l'entraînement
 - En ne dribblant pas quand ils parlent
 - En écoutant les consignes qu'ils donnent
- Je respecte mes camarades d'équipe
 - Je ne me moque pas de mes copines
 - Je ne me bats pas
 - Je ne touche pas aux affaires qui ne m'appartiennent pas
- Je participe à la vie du 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 respecte les installations et le matériel
 - Je viens avec des baskets propres dans mon sac
 - Je range le matériel
 - Je me mets en tenues dans le vestiaire
- Je dessine les règles du comportement :



Bonjour

Au revoir





Mes équipes

Baby-Basket - U7

- Mes coéquipières

Je dessine mon équipe ou je colle des photos





Mes équipes

U9 première année

- Mes coéquipières

Je dessine mon équipe ou je colle des photos





Mes équipes

U9 deuxième année

- Mes coéquipières

Je dessine mon équipe ou je colle des photos





Mes équipes

U11 première année

- Mes coéquipières

Je dessine mon équipe ou je colle des photos





Mes équipes

U11 deuxième année

- Mes coéquipières

Je dessine mon équipe ou je colle des photos





Mes entraîneurs

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :





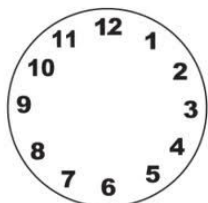
Mes horaires d'entraînements

Baby Basket

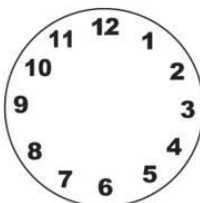
Saison :

Gymnase :

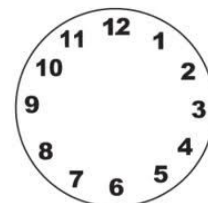
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :



de Fin :

Je dessine un entraînement ou je colle des photos





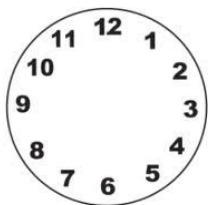
Mes horaires d'entraînements

U9 première année

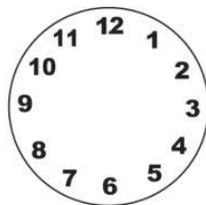
Saison :

Gymnase :

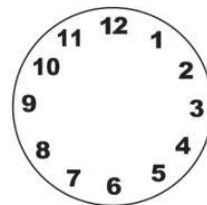
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :



de Fin :

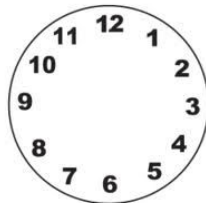
Saison :

Gymnase :

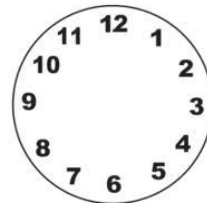
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :



de Fin :

Je dessine un entraînement ou je colle des photos





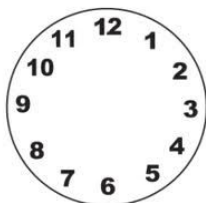
Mes horaires d'entraînements

U9 deuxième année

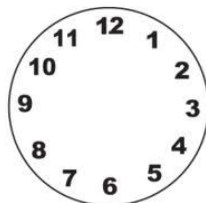
Saison :

Gymnase :

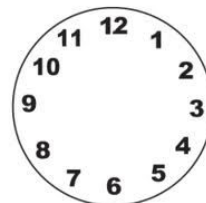
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :

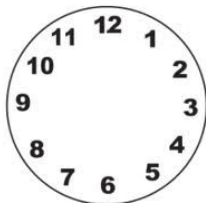


de Fin :

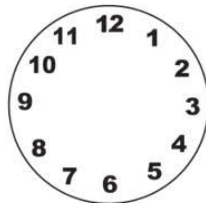
Saison :

Gymnase :

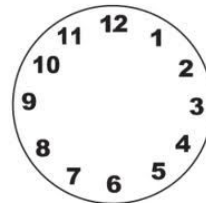
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :



de Fin :

Je dessine un entraînement ou je colle des photos





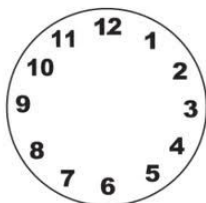
Mes horaires d'entraînements

U11 première année

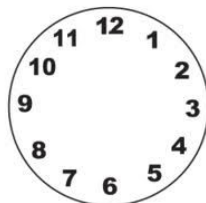
Saison :

Gymnase :

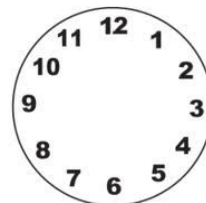
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :

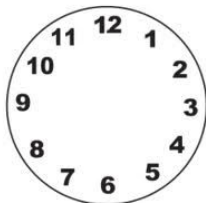


de Fin :

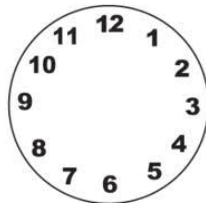
Saison :

Gymnase :

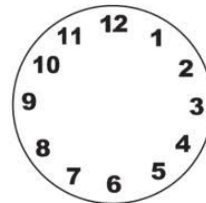
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :



de Fin :

Je dessine un entraînement ou je colle des photos





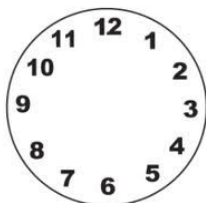
Mes horaires d'entraînements

U11 deuxième année

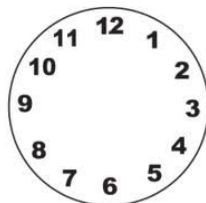
Saison :

Gymnase :

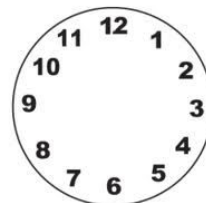
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :



de Fin :

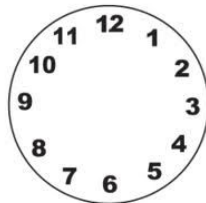
Saison :

Gymnase :

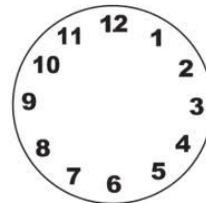
Jour d'entraînement :



Heure d'arrivée :



de Début :



de Fin :

Je dessine un entraînement ou je colle des photos





Mon sac de sport

Je mets dans mon sac :

- 1 short et 1 tee-shirt d'entraînement
- 1 paire de basket propre réservé pour aller dans le gymnase
- Ta gourde avec ton prénom dessus
- Des barrettes ou un bandeau pour tenir tes cheveux
- 1 serviette
- Du savon pour te laver
- Des vêtements de rechange
- 1 gouter pour manger après la séance



Si tu n'oublies rien, tu vas t'entraîner dans de bonnes conditions et tu es déjà une petite championne !

Je dessine mon équipement ou je colle des photos (chaussures, tenues,...)





Mon investissement

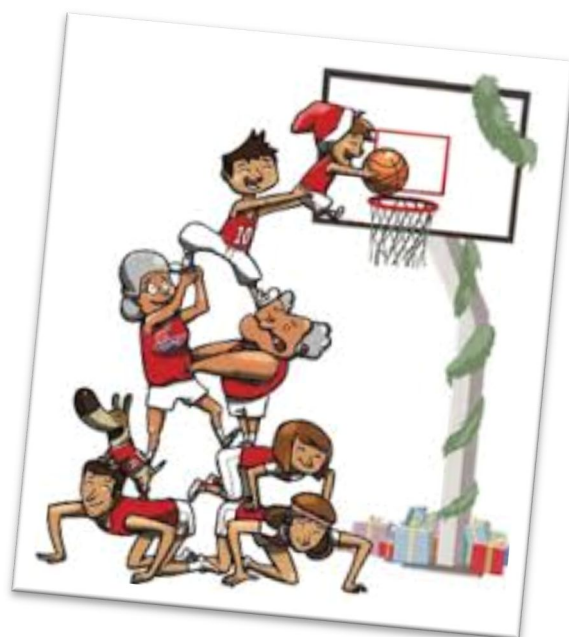
J'apprends :

- A jouer au basket-ball
- Les différentes techniques tout en t'amusant
- A gagner et perdre
- A respecter les autres et partager des objectifs
- Les règles du basket-ball
- A arbitrer des matchs
- A tenir des tables de marque

Je participe à :

Tous les rassemblements de l'école du mini-basket

- Pour les réunions de présaison
- Pour les entraînements
- Pour les matchs
- Pour les stages
- Pour le trophée Mado Bonnet
- Pour la fête nationale du mini-basket
- A la journée porte ouverte
- Pour les tournois de fin d'année



La vie du club

- Encourager les autres équipes du club
- Assurer le rôle de marqueur ou chronomètreur
- Arbitrer des matchs à l'entraînement et le week-end
- A la fête de Noël
- Au loto
- A l'assemblée générale

Tes parents t'accompagneront dans ta démarche !

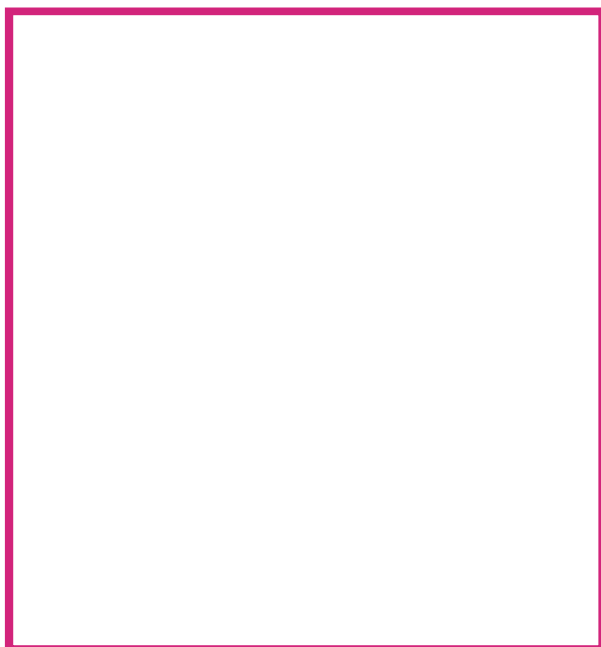
Le basket en famille...



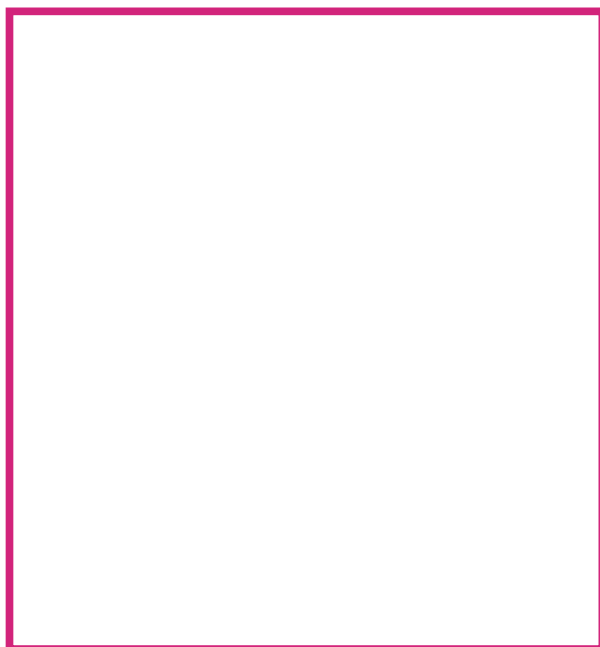


Mes dessins et photos

Le tir



Les dribbles



Les passes





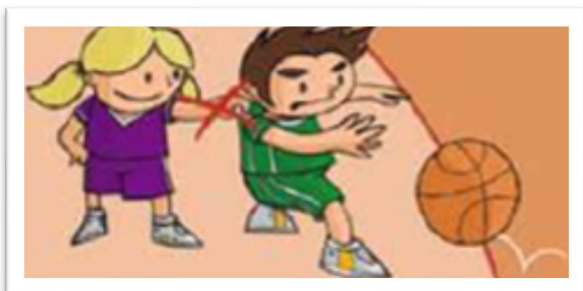
Les principales règles



Les sorties



Le marcher



Le contact



Le dribble

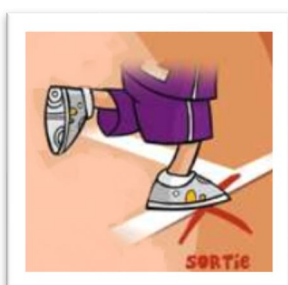




Les sorties

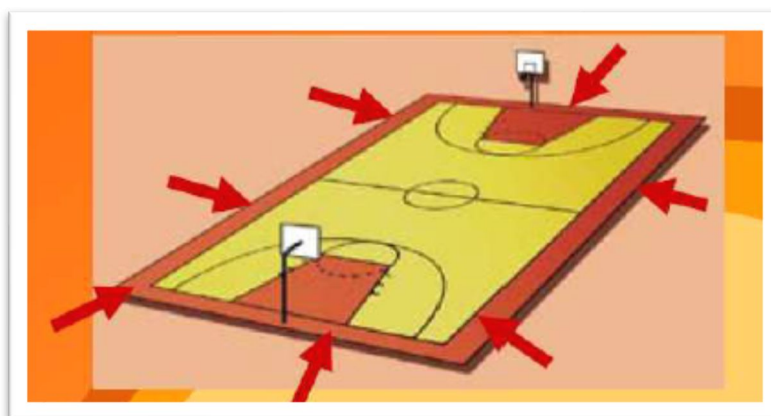
Il y a sortie lorsque :

Le ballon touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain



Le joueur touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain

Si le ballon ou le joueur est en sortie



L'arbitre siffle fort puis dit :

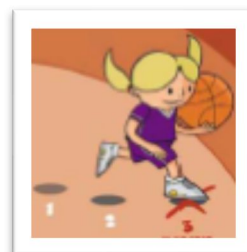




Le marcher

Quand je reçois le ballon :

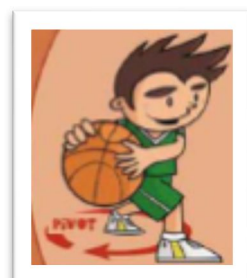
- J'ai le droit à 2 appuis pour le contrôler



Quand je suis à l'arrêt :

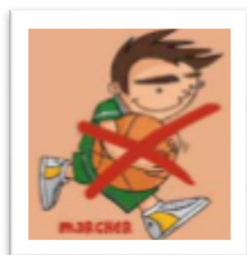
- Un pied doit rester collé au sol, c'est le pied de pivot
- Je peux le décoller pour tirer ou passer la balle
- Attention, si je veux avancer, je dois dribbler avant de décoller

mon pied de pivot !



Je n'ai pas le droit :

- De marcher avec le ballon
- De courir avec le ballon

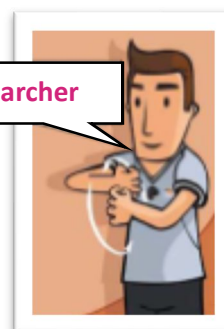


Si une joueuse fait un marcher :



L'arbitre siffle et dit

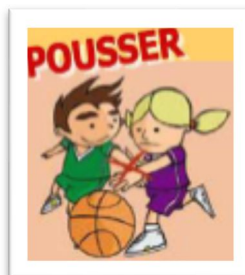
Marcher





Les fautes

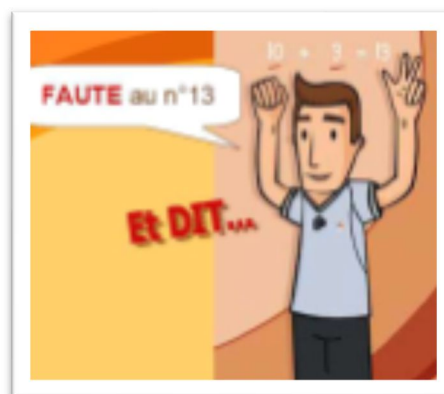
Lorsque j'attaque ou je défends, je n'ai pas le droit de :



Si jamais une joueuse fait une faute :



L'arbitre siffle...



- Si l'adversaire tirait, la joueuse obtient 2 lancers-francs.
- Si l'adversaire tirait et a marqué le panier, la joueuse obtient 1 lancer-franc.
- Dans les autres situations, les adversaires obtiennent une remise en jeu.

Attention, tu n'as droit qu'à 5 fautes !

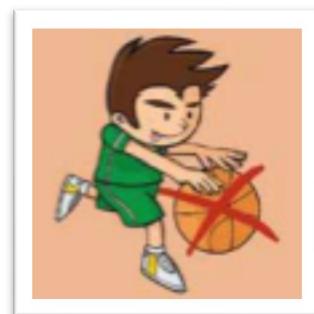


Le dribble

Dribbler est le fait de frapper le ballon contre le sol par conséquent, il est interdit de :

- Dribbler à 2 mains
- D'arrêter de dribbler puis de recommencer

Si une joueuse dribble à 2 mains ou
s'arrête de dribbler puis recommence :



L'arbitre siffle et dit :



**Pense à saluer et remercier l'arbitre mais aussi à toujours
respecter ses décisions**





Mes premières fois

Mes premières fois en tant que joueuse

Je me suis entraîné la 1^{ère} fois :

Date : Lieu :

Entraîneur :

Ma tenue :

J'ai joué mon 1^{er} match:

Date : Lieu :

Equipe A : Couleur :

Equipe B : Couleur :

Score de mon équipe :

Score de mes adversaires :

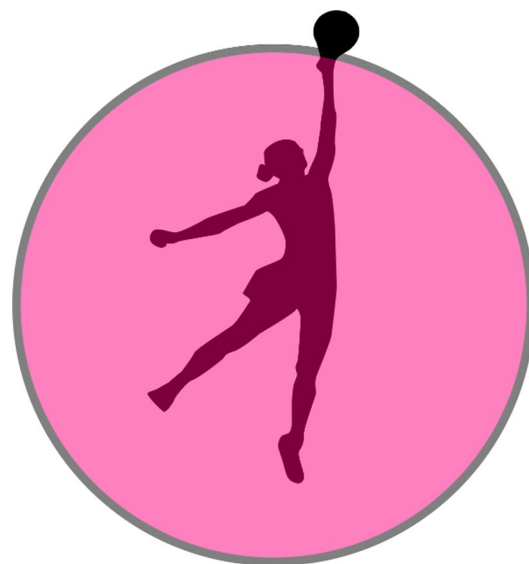
J'ai marqué mon 1^{er} panier :

Date : Lieu :

Equipe A : Couleur :

Equipe B : Couleur :

J'explique comment j'ai marqué mon premier panier lors d'un match de basket :



Photos ou dessins





Mes premières fois

J'ai arbitré

J'ai arbitré mon 1^{er} match à l'entraînement :

Date : Lieu :

Couleur équipe A :

Couleur équipe B :

J'ai arbitré mon 1^{er} match en compétition :

Date : Lieu :

Equipe A : Couleur :

Equipe B : Couleur :



J'ai tenu la table de marque



J'ai tenu ma première feuille de marque :

Date : Lieu :

Equipe A : Couleur :

Equipe B : Couleur :

J'ai tenu le chronomètre la 1^{ère} fois

Date : Lieu :

Equipe A : Couleur :

Equipe B : Couleur :





Mes baptêmes de supportrice

J'ai assisté à mon premier match de l'équipe professionnelle :

Date :	Lieu :	
Equipe A :	Couleur :	Score :
Equipe B :	Couleur :	Joueuse que j'ai préférée :

J'ai assisté à mon premier match de l'équipe espoirs (NF1) :

Date :	Lieu :	
Equipe A :	Couleur :	Score :
Equipe B :	Couleur :	Joueuse que j'ai préférée :

J'ai assisté à mon premier match de l'équipe U18 Elite :

Date :	Lieu :	
Equipe A :	Couleur :	Score :
Equipe B :	Couleur :	Joueuse que j'ai préférée :

J'ai assisté à mon premier match de l'équipe U15 Elite :

Date :	Lieu :	
Equipe A :	Couleur :	Score :
Equipe B :	Couleur :	Joueuse que j'ai préférée :

J'ai assisté à mon premier match de l'équipe de France :

Date :	Lieu :	
Equipe A :	Couleur :	Score :
Equipe B :	Couleur :	Joueuse que j'ai préférée :





Mes rencontres avec les joueuses

Photos/Dessins

Autographe

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :

Autographe

Photos/Dessins

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :





Mes rencontres avec les joueuses

Photos/Dessins

Autographe

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :

Autographe

Photos/Dessins

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :





Mes rencontres avec les joueuses

Photos/Dessins

Autographe

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :

Autographe

Photos/Dessins

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :





Mes rencontres avec les joueuses

Photos/Dessins

Autographe

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :

Autographe

Photos/Dessins

La joueuse...

Nom :

Prénom :

Numéro :

Equipe :





Ce que je sais faire

Je sais Dribbler

Faible

Moyen

Bien

- Avec la main droite :
- Avec la main gauche :
- En me déplaçant là où je veux avec le ballon :
- Sur place sans regarder mon ballon :
- En me déplaçant sans regarder mon ballon :

Je sais Tirer au panier

- Je peux effectuer un tir en course :
- Avec la main droite :
- Avec la main gauche :
- Sur la réception du ballon en allant vers le panier :
- J'enchaîne un tir après le dribble :
- Je réussis régulièrement des lancers francs (au moins 5/10) :
- Je sais tirer à l'arrêt, à distance du panier :
- Je sais également tirer de loin et en mouvement
 - Après un arrêt :
 - Après un saut vertical :

Je sais faire des Passes

- Je sais faire des passes variées :
- En mouvement :
- A l'arrêt :
- A terre avec rebond du ballon :





*Profites bien de tes années
Mini Basket !*

