Carte JAP

Mes progrès

J	A	P		Signature entraîneur
+	+		JAP de BRONZE 16 cases	Le :
+	+		JAP d'ARGENT 32 cases	Le :
+	+		JAP d'OR 48 cases	Le :

Qui suis-je ?

Fille ☐ Garçon ☐

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : .....

N° de licence : .....

Ma signature : Signature de l'entraîneur :

Mes entraîneurs

RETROUVE LES HEROS DE LA BD BASKET DUNK DE LIBRAIRIE

À l'école de basket, j'apprends à TOUT faire...

FFBB

Infos club

Comité	
Nom	
Adresse	
Téléphone	
Mail	
Couleur maillots	

POUG

JE JOUE J'ARBITRE JE PARTICIPE

Jouer, c'est le

PRENDRE DU PLAISIR
RIRE AVEC SES COPAINS, COPINES
INTÉGRER LES CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR
NE PAS S'ÉNERVER CONTRE LES AUTRES
CORRIGER SES ERREURS
IMPLIQUER SES CAMARADES DANS LES JEUX
PARTICIPER À LA VIE DE GROUPE
ACQUÉRIR L'ESPRIT D'ÉQUIPE
L'ESSENTIEL

Arbitrer, c'est

SIFFLER FORT
INDIQUER À QUI EST LE BALLON
MONTRER LE SENS DE L'ATTAQUE
PARLER POUR DIRE CE QU'ON A VU
LIMITER LES SIGNES
ETRE PROCHE DE L'ACTION

TRI!!!!!!!!

Participer, c'est

ÉCOUTER / ENCOURAGER
VIVRE AU SEIN DE SON GROUPE ET DE SON CLUB
INTÉGRER LE GROUPE
DONNER DES COUPS DE MAIN
EMETTRE DES IDÉES
NOUER DES CONTACTS
TESTER SES COMPÉTENCES

TIRER		PASSER	
T1	T2	P1	P2
T3	T4	P3	P4
REGARDER Attaque / défense		DRIBBLER	
R1	R2	D1	D2
R3	R4	D3	D4

SIFFLER LES SORTIES		SIFFLER LES REPRISES	
E1	E2	E1	E2
M1	M2	M1	M2
SIFFLER LES MARCHER		SIFFLER LES CONTACTS	
E1	E2	E1	E2
M1	M2	M1	M2

INSTALLER / RANGER LE MATÉRIEL		TENIR LA FEUILLE DE MARQUE	
E1	E2	E1	E2
M1	M2	M1	M2
CHRONOMÉTRER		PARTICIPER AUX ANIMATIONS	
E1	E2	E1	E2
M1	M2	M1	M2

À L'ÉCOLE DE BASKET : J'APPRENDS À TOUT FAIRE !

FFBB

Mini Basket

J'APPARTIENS À UNE ÉQUIPE :

- JE RECONNAIS MES PARTENAIRES ET MES ADVERSAIRES
- JE CONNAIS LES RÔLES D'ATTAQUANT ET DE DÉFENSEUR
- J'ÉCOUTE LES CONSEILS DE MON ENTRAÎNEUR
- JE COMPRENDS LES INTERVENTIONS DE L'ARBITRE, JE NE LES CONTESTE PAS

JE JOUE

LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

> REGARDER

ATTAQUANT

1 - PORTEUR : JOUER LE 1C1 POUR TIRER OU PASSER : jouer le 1c1, fixation
2 - 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
3 - SAIT RÉAGIR RAPIDEMENT AU CHANGEMENT DE STATUT ATTAQUANT/DÉFENSEUR : participer à une contre-attaque, ou repli défensif

DÉFENSEUR

4 - SAIT SE PLACER POUR EMPÊCHER SON JOUEUR D'AVOIR LE BALLON : sait se placer sur le non porteur pour contester les passes

> PASSER

1 - PASSE À UN JOUEUR SEUL : passe à un partenaire qui se déplace
2 - PASSE FACE À UN DÉFENSEUR : passe à un partenaire malgré une pression défensive
3 - PASSE LONGUE À JOUEUR QUI SE DÉPLACE : passe de contre attaque
4 - DRIBBLER ET PASSER : enchaîner dribble et passe

> TIRER

1 - EN COURSE MAIN FORTE AU MOINS DE DEUX FAÇONS : lay in, lay up,....
2 - EN COURSE MAIN FAIBLE : lay in, lay up,....
3 - EN COURSE MAIN FORTE AVEC DÉFENSEUR : avec pression défensive
4 - À MI-DISTANCE (GESTE CORRECT) : tir de plein pied (appuis, geste : poignet cassé, visée)

> DRIBBLER SANS REGARDER LE BALLON

1 - MAIN DROITE ET GAUCHE : main forte et faible
2 - CHANGEMENT DE MAIN POUR PASSER UN DÉFENSEUR : cross over...
3 - PROTÉGER LE BALLON AVEC DÉFENSEUR : garder le contrôle du ballon sous une pression défensive
4 - ALLER TIRER EN DRIBBLANT : enchaîner dribble et tir

JOUER, C'EST :

PRENDRE DU PLAISIR
RIRE AVEC SES COPAINS, COPINES
INTÉGRER LES CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR
NE PAS S'ÉNERVER CONTRE LES AUTRES
CORRIGER SES ERREURS
IMPLIQUER SES CAMARADES DANS LE JEU
PARTICIPER À LA VIE DE GROUPE
ACQUÉRIR L'ESPRIT D'ÉQUIPE
L'ESSENTIEL !

JE PENSE À :

- ÊTRE PRÈS DE L'ACTION SANS GÊNER LES JOUEURS
- SIFFLER FORT
- DIRE CE QUE J'AI SIFFLÉ
- DIRE À QUI JE REDONNE LA BALLE ET LE FAIRE AU BON ENDROIT

J'ARBITRE

LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

> SIFFLER LES SORTIES
> SIFFLER LES REPRISES DE DRIBBLE
> SIFFLER LES MARCHER
> SIFFLER LES CONTACTS

ARBITRER, C'EST :

SIFFLER FORT
INDIQUER À QUI EST LE BALLON
MONTRER LE SENS DE L'ATTAQUE
PARLER POUR DIRE CE QU'ON A VU
LIMITER LES SIGNES
ETRE PROCHE DE L'ACTION (APPRÉCIATION)

JE PARTICIPE

PARTICIPER, C'EST :

ECOUTER / ENCOURAGER
VIVRE AU SEIN DE SON ÉQUIPE ET DE SON CLUB
INTÉGRER LE GROUPE
DONNER DES COUPS DE MAINS
EMETTRE DES IDÉES
NOUER DES CONTACTS
TESTER SES COMPÉTENCES

JE PENSE À :

- ETRE DISPONIBLE AU DÉBUT ET À LA FIN DES SÉANCES
- RANGER LE MATÉRIEL LÀ OÙ JE L'AI PRIS
- RESPECTER LES RÈGLES DE VIE DE L'ECOLE AVEC LES AUTRES (JOUEURS, ENTRAÎNEURS, ARBITRES...)
- COMMUNIQUER
- PARTICIPER À L'APRÈS-MATCH

LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

> TENIR UNE FEUILLE DE MARQUE (MATCH OU ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
> CHRONOMÉTRER (MATCH ET ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
> INSTALLER UN ATELIER D'APRÈS UN SCHÉMA OU LES CONSIGNES DONNÉES PAR MON ENTRAÎNEUR
> PARTICIPER AUX ANIMATIONS DE L'ÉCOLE DE BASKET ET DU CLUB