



**CSSM BASKET
ALTKIRCH**



CARNET DE FORMATION DU JOUEUR

NOM :

Prénom :

Année de naissance :

Sexe : M/F

INFORMATIONS GENERALES

Photo

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Lieu de naissance :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Téléphone (fixe) : / / / /

Téléphone (port) : / / / /

Email :@.....

Email (msn) :@.....

Personne à prévenir en cas d'urgence :

.....
téléphone : / / / /

Allergies / suivi médical :

.....
.....
.....

Groupe sanguin :

Numéro de licence :

Numéro de carnet :

Date d'entrée club :

Date sortie club :

CATEGORIE : ECOLE DE BASKET MINI - POUSSINS

Saison :		Numéro maillot :	
Entraîneur :		Poste joué :	
Coach :		Taille : ..m....	
Créneau :	Jour(s)	Horaires	Lieu
	deh.... àh....
	deh.... àh....

		Objectifs	Début saison	Mi saison	Fin saison
Fondamentaux Collectifs	Contre attaque	Aller marquer le plus vite possible			
		Montée de balle en passes (avec un partenaire plus près du panier que soi)			
	Attaque	Ne pas gêner le 1c1 lorsqu'on est NPB			
		Dribbler pour passer un adversaire et tirer lorsqu'on est seul et proche du panier			
	Défense	Aider un partenaire qui se fait dépasser en dribble			
Ne pas faire mal à l'adversaire pour lui prendre la balle					
Fondamentaux individuels	Appuis	Arrêt 1 temps			
		Approche du pied de pivot			
	Dribble et dextérité	Etre capable de dribbler main droite et main gauche sans déplacement (sans dribble à 2 mains)			
		Etre capable de dribbler avec les 2 mains sur une longueur de terrain sans changement de direction et à faible allure			
		Etre capable de dribbler avec les 2 mains sur une longueur de terrain avec changements de direction et à faible allure			
		Ne pas faire de reprise de dribble			
	Passe	Envoyé le ballon à un partenaire proche de soi avec une passe poitrine à poitrine et à 2 mains			
		Réception du ballon d'un partenaire proche de soi (ne pas relâcher le ballon)			
	Tirs	Tir lay up pushed à gauche (appuis et main shooteuse)			
		Tir lay up pushed à droite (appuis et main shooteuse)			
Tir de pied ferme (équilibre, trajectoire en cloche)					
Défense	Prendre un joueur en charge				

Résultats Tests							
n°	Nature	Début saison		Mi saison		Fin saison	
1	Tirs en course						
2	Jump Shoot						
3	LF	/10	/10	/10	/10	/10	/10
4	Parcours de dribble						
5	Pas défensifs - Coordination						
6	Détende verticale						
7	Sprint						
8	Cooper						

CATEGORIE : POUSSINS 2^{ème} ANNEE

Saison :/.....	Numéro maillot :
Entraîneur :	Poste joué :
Coach :	Taille : ..m....
Créneau : Jour(s) Horaires Lieu	Poids : kg
.....	de ...h... à ...h...
.....	de ...h... à ...h...

		Objectifs	Début saison	Mi saison	Fin saison
Fondamentaux Collectifs	Contre attaque	Savoir courir dans les couloirs Savoir fixer et passer en situation de surnombre			
	Attaque	Intégrer un placement en demi cercle autour du panier Intégrer la notion de jeu direct			
		Défense	Avoir un placement correct en homme à homme (Moi – Adversaire – Ballon) Intégrer la notion de prise à 2 et d'aide		
	Fondamentaux individuels		Appuis	Arrêt 1 temps	
Arrêt 2 temps					
Pivoter pour protéger le ballon					
Démarquage avec changement de vitesse et de direction					
Dribble et dextérité		Etre capable de dribbler main droite et main gauche avec déplacement et sans regarder le ballon			
		Maîtrise du départ direct			
		Maîtrise du départ croisé			
		Maîtrise du dribble de contre attaque			
Passe		Maîtrise de la passe sèche (poitrine – poitrine) à 2 mains			
		Maîtrise de la passe à rebond à 2 mains			
Tirs		Tir lay up pushed à gauche (appuis et main shooteuse)			
		Tir lay up pushed à droite (appuis et main shooteuse)			
		Tir de pied ferme (équilibre, trajectoire en cloche)			
Défense	Rester entre son joueur et le panier				
	Rattraper en sprint son joueur si besoin				

Résultats Tests							
n°	Nature	Début saison		Mi saison		Fin saison	
		1	Tirs en course				
2	Jump Shoot						
3	LF	/10	/10	/10	/10	/10	/10
4	Parcours de dribble	sec		sec		sec	
5	Pas défensifs – Coordination						
6	Détende verticale	cm	watts	cm	watts	cm	Watts
7	Sprint	sec		sec		sec	
8	Cooper						

REMARQUES

CATEGORIE : ECOLE DE BASKET MINI – POUSSINS

CATEGORIE : POUSSINS 1^{ère} ANNEE

CATEGORIE : POUSSINS 2^{ème} ANNEE

CATEGORIE : BENJAMINS 1^{ère} ANNEE

CATEGORIE : BENJAMINS 2^{ème} ANNEE

CATEGORIE : MINIMES 1^{ère} ANNEE

CATEGORIE : MINIMES 2^{ème} ANNEE

CATEGORIE : CADETS 1^{ère} ANNEE

CATEGORIE : CADETS 2^{ème} ANNEE

CATEGORIE : CADETS 3^{ème} ANNEE
