

Contact utiles :

Le référent de l'équipe : c'est un parent de joueur (pour les cadets ou les seniors, ce peut être un joueur) qui accepte d'être le relais entre le bureau et les membres de l'équipe, il diffuse les informations aux membres de l'équipe, il organise les transports, les bars et le lavage des maillots, il coordonne les inscriptions aux tournois.

Ses coordonnées sont données en début de saison avec les coordonnées des membres de l'équipe de votre enfant.

L'entraîneur : Ses coordonnées sont données en début de saison avec les coordonnées des membres de l'équipe de votre enfant. **Merci de le contacter si votre enfant ne peut participer à un entraînement**

Le manager : Il encadre l'équipe lors des matchs. Ses coordonnées sont données en début de saison avec les coordonnées des membres de l'équipe de votre enfant. **Merci de le contacter si votre enfant ne peut assister à un match.**

Présidente : Mahima VINCEDEAU

Secrétaire : Sandrine COUGNAUD

Email : secretariat@mgb.fr

Salle de sports :

Montbert : 02 40 26 10 58

Geneston : 02 40 26 17 96

Le Bignon : 02 40 78 18 65

Les entraînements :

Le club bénéficie de 3 salles de sports . Les plannings d'entraînement sont fixés à l'année et chaque équipe conserve la même salle tout au long de la saison.

Les entraînements reprennent en général fin août et se terminent en juin.

Lors des vacances scolaires les activités sont maintenues. Lorsqu'il y a deux semaines de vacances, les entraînements sont maintenus sur une semaine, pour l'autre des stages sont organisés. Le calendrier des entraînements pendant les vacances scolaires est précisé en début de saison.

Pour des raisons de sécurité, ne laissez jamais votre enfant sans être certain que l'entraîneur soit présent. Il en va de même lorsque vous venez le chercher, l'entraîneur ne peut autoriser un enfant à quitter la salle de sports sans qu'il soit accompagné par une personne adulte responsable (à moins que vous ayez rempli le document autorisant votre enfant à rentrer seul après les entraînements). N'hésitez donc pas à entrer dans la salle de sports, vous pourrez ainsi prendre contact avec l'entraîneur de votre enfant.

Les compétitions

Le calendrier des compétitions se déroule en 2 phases (sauf pour les mini-poussins) [de septembre à décembre et de janvier à mi-mai]. Les matchs ont lieu le samedi après-midi (il peut arriver parfois qu'ils aient lieu le dimanche matin), à domicile ou à l'extérieur.

L'école de basket : il n'y a pas de championnat organisé. Quelques matchs, internes au club, pourront cependant avoir lieu au cours de la saison (en fonction des effectifs)

De U9 (mini-poussins) à U20 (juniors) : début du championnat fin septembre, match tous les week-end, sauf vacances scolaires (il peut arriver qu'il y ait un match le 1er samedi des vacances).

Chaque équipe dispose d'un jeu de maillots et shorts pour lequel chaque famille assure à tour de rôle le lavage.

Les plannings sont disponibles sur www.mgbb.fr

Rencontres à l'extérieur :

Les transports sont assurés par les familles sur la base d'un planning prévu à l'avance (c'est le référent de l'équipe qui établit le planning)

Les rendez-vous sont fixés à l'année par l'équipe.

Les enfants sont reconduits à leur domicile après la rencontre quel que soit leur lieu d'habitation.

Rencontres à domicile

Les rencontres ont lieu de façon indifférente dans l'une des 3 salles, sous la responsabilité d'un membre du club.

Les joueurs se présentent ½ heure avant le match pour pouvoir s'échauffer.

Les parents sont sollicités pour tenir le bar par roulement.

Joueurs et parents selon leur compétence sont également sollicités pour la table ou l'arbitrage.

Au cours de la saison, des **tournois** seront proposés par le club (avril ou mai) ou par les clubs environnants. Vous recevrez l'information par le manager ou le référent.



Bienvenue au MGBB ! Ces quelques informations vont vous permettre de découvrir le fonctionnement du club.

Projet du club : Bien jouer, Respecter et se faire plaisir.

Bien jouer : le club propose une progression technique adaptée à chaque catégorie, pour le développement de chaque enfant au mieux de ses capacités.

Respecter : c'est respecter les règles du jeu, l'arbitre, l'adversaire, les autres. Le club met en place des actions pour valoriser l'arbitrage, faire vivre le « respecter »

Et lorsque le bien jouer et le respecter sont appliqués, le plaisir ne peut qu'en découler.

Pour bien vivre la saison :
toutes les informations utiles du club sur
www.mgbb.fr

Le mgbb est également présent sur les réseaux sociaux :



www.facebook.com/montbertgeneston.lebignon



@mgbbasket

Respect

- Rappel de quelques règles extraites du règlement intérieur qui nous aideront tous à passer une bonne saison ensemble.
- E**tre adhérent ou représentant légal, c'est s'engager à participer à la vie du club en s'acquittant des tâches qui sont confiées
 - S**e reporter régulièrement aux différents panneaux d'affichage
 - P**arents, vos enfants sont sous votre responsabilité tant que l'entraîneur ne les a pas pris en charge
 - E**n cas d'absence à l'entraînement ou à une compétition, il est impératif de prévenir l'entraîneur ou le manager.
 - C**hacun est responsable de la tâche qui lui est imputée. En cas d'empêchement, il est indispensable de se faire remplacer.
 - T**out adhérent s'engage de par son comportement à respecter les dirigeants, les adversaires le public, ainsi que le matériel.

Grille de progression

Bien jouer: le club propose une progression technique adaptée à chaque catégorie, pour un développement de chaque enfant au mieux de ses capacités

U11

U13

U15

U17

Objectifs

Être capable de :

Être capable de :

Être capable de :

Compléter l'apprentissage :

Dribble

Dribbler des 2 mains, courir en dribblant, varier la vitesse de course en dribblant

Changer de main pour dépasser un adversaire (changements simple, dans le dos, entre les jambes et renversement), dépasser la défense grâce au dribble

Se perfectionner dans les différents dribbles

ATTAQUE

Appuis

S'arrêter rapidement avec ou sans le ballon, utiliser les différents appuis du basket

Changer de rythme de course et de direction avec ou sans le ballon, se libérer du défenseur sur de courtes distances (fin des grandes courses)

Perfectionner les différents appuis

Fondamentaux individuels :

- Tir en course à travers des situation de jeu
- Un contre un
- Fin de contre-attaque
- Tir en suspension (en sautant)
- Enchaînement d'actions se terminant toutes par un tir
- Perfectionnement habileté
- Préparation physique

Passes

Passer à 2 mains, à 1 main
Recevoir en courant,
Passer à quelqu'un qui court,
Courir et passer.

Passer malgré la défense,
Travail de dissociation : passer d'un côté et regarder de l'autre, passer en courant...

Passer dans le dribble, à 2 mains, à 1 main

Tirs

Utiliser la main droite et la main gauche indifféremment pour tirer en course et de près, remplacer le tir à deux mains par le tir à une main (apprendre le geste)

Tirer en course (de près) dans toutes les situations et sous plusieurs angles, tirer de loin après avoir dribblé ou reçu une passe, tirer en sautant

Étendre sa gamme de tirs, marquer à 3 points, pouvoir tirer malgré le défenseur

Fondamentaux collectifs :

- Perfectionnement de la contre-attaque
- Mise en place du jeu de transition
- Organisation de l'attaque à 5 joueurs
- Perfectionnement des fondamentaux collectifs vus en minimes

Attaque

Se situer sur le terrain, passer la balle au joueur tout seul, se déplacer pour se libérer et recevoir le ballon

Se placer rapidement et s'organiser pour marquer le plus vite possible (contre-attaque), occuper l'espace pour ne pas se gêner entre coéquipiers, se libérer pour avoir le ballon près du panier

Perfectionner l'organisation collective, toutes notions de jeu sans ballon pour amener un tir facile

Défense

Défendre sur son joueur et voir où se trouve le ballon en même temps

Arrêter le dribbleur adverse sans faire de fautes, aider un coéquipier en retard sur son joueur (notion d'aide, défense collective)

Défendre en équipe et non plus chacun pour soi, imposer des choix à l'adversaire, récupérer le ballon de manière pouvoir tout de suite attaquer

Perfectionnement fondamentaux individuels défensifs: Idem ceux vus en minimes avec amélioration de la puissance et de la vitesse de déplacement
Apprentissage des formes de défense non vues jusque là : Zone : 2-3, 3-2, 1-2-2, 1-3-1, boîte, zone press. Organisation collective