

U12 - U13

ATELIER NUMERO : 60		DATE : 20/2
QUENTIN.		EXERCICE COERVER
Au choix	Description :	
	Matériel : Gestes utilisés :	
Thème : ERIC.		
VOIR ANNEXE no. 1.	Description :	
	Matériel :	
	Coaching :	

Thème :

BALLOU

VOIR ANNEXE

20-2.

Description :

Matériel :

Coaching :

Forme de match

NARE.

AU CHOIX.

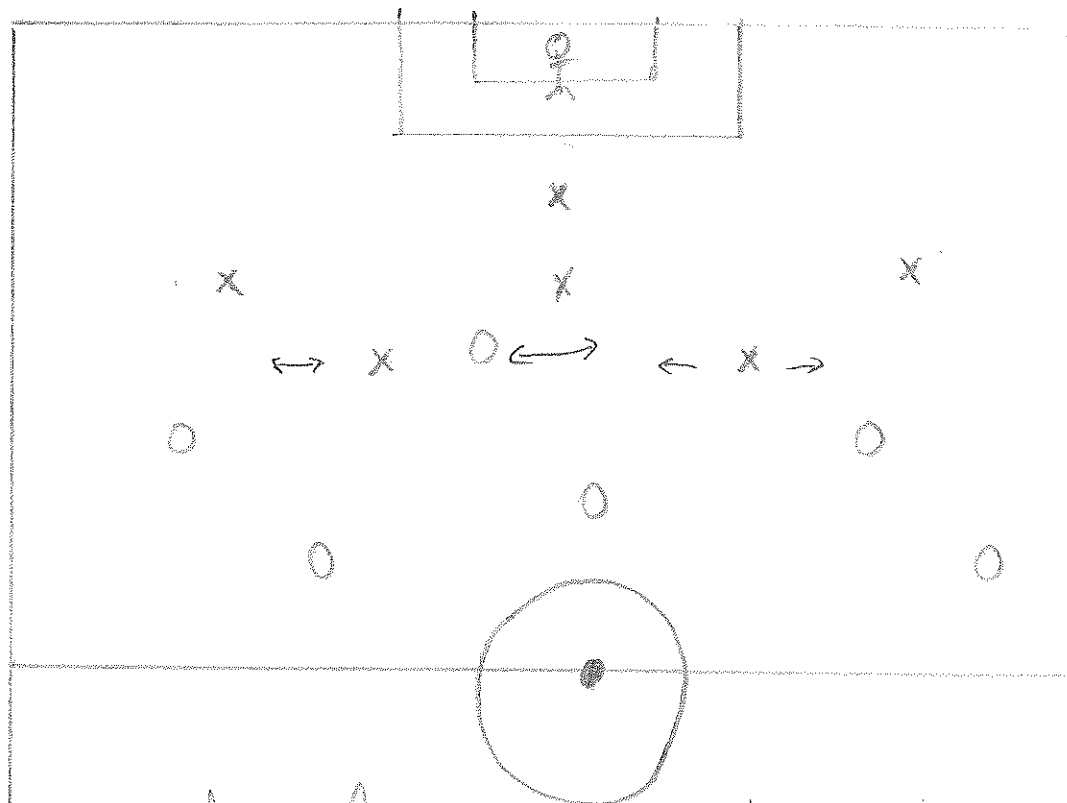
Description :

Matériel :

Coaching :

# Couper les angles.

ANNEXE 20.1.



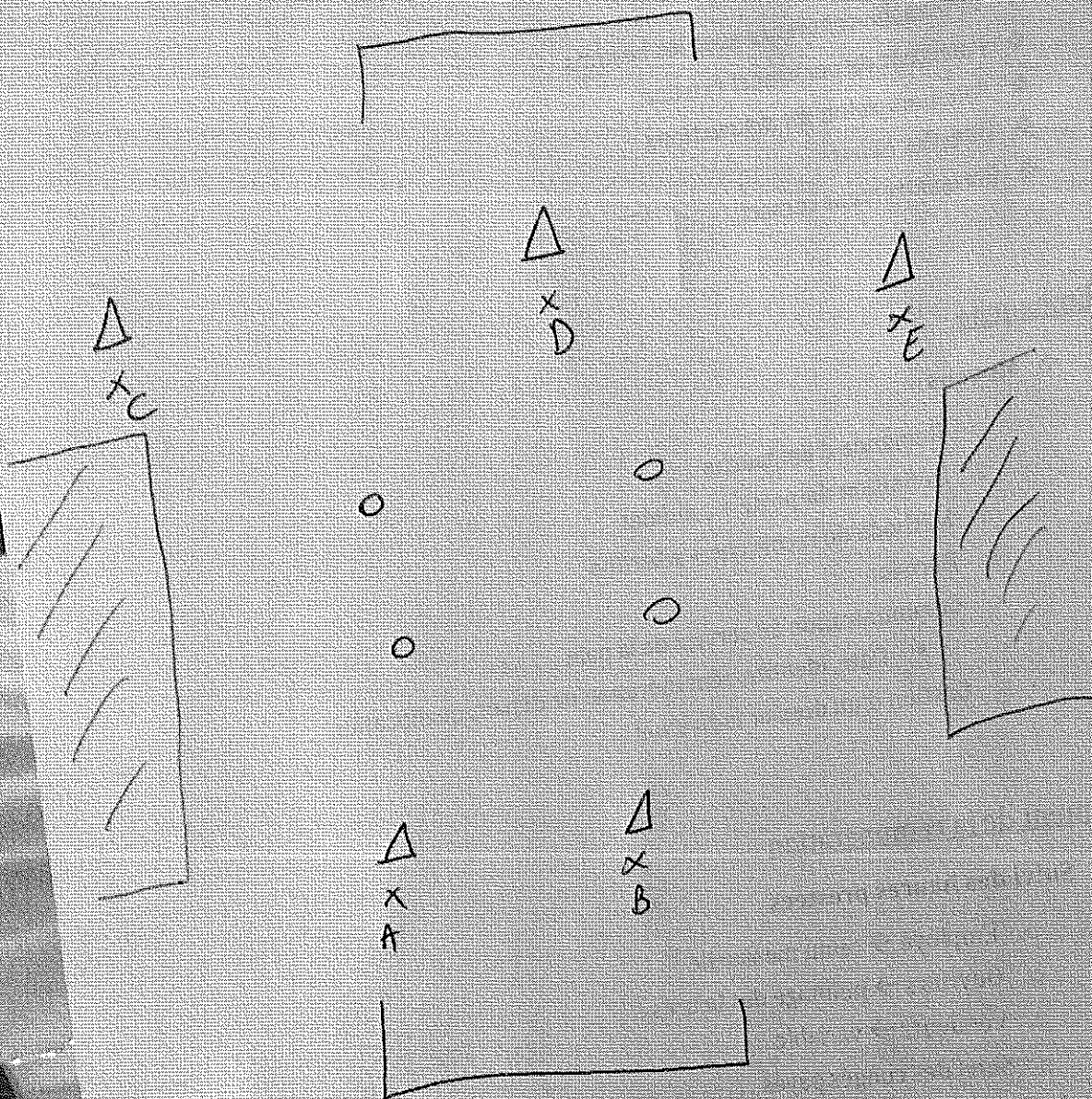
Temporiser les "o", évite de marquer  
les "x" coupez les angles.

↳ Cours Petites :

- ne pas attaquer l'adversaire.
- temporiser - répétition de la défense
- couper les angles ( ~~ici~~ ).

Couper les angles

ANNEXE 20.2.



A ou B commence avec le ballon et essaye de trouver C ou E. Si A commence avec le ballon alors B va au coeur du jeu pour proposer une solution. Le but est que D reçoive le ballon par passe au sol.

Les zones achurées sont les zones pour C et E ou on ne peut pas les attaquer. Les joueurs au milieu tentent de couper les angles pour empêcher D de recevoir le ballon.