

U12 - U13

ATELIER NUMERO : 21 DATE : 13/03

BAYOU

EXERCICE COERVER

AU CHOIX.

Description :

Matériel :

Gestes utilisés :

Thème : GUENTIN

UDR ANNEXE 21.1

Description :

Matériel :

Coaching :

Thème :

Éric

Description :

NOIR ANNEXE 21.2.

Matériel :

Coaching :

Forme de match

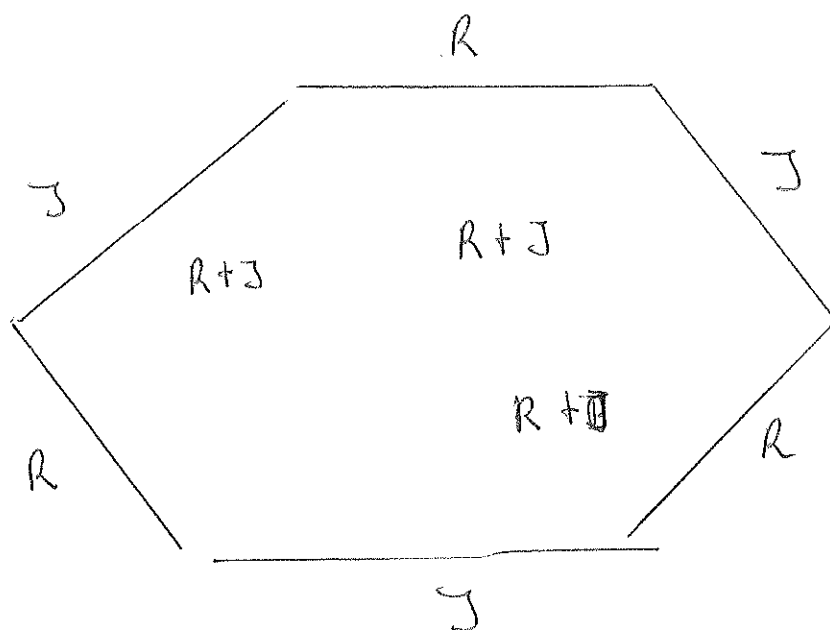
MARÉ.

Description :

AU CHOIX.

Matériel :

Coaching :





LES R DOIVENT S'APPAYER (UNE/DEUX) SUR UN R SUR  
 LE CÔTÉ, LE J SERT ET DOIT L'EMPECHER. SI J  
 RE COUPÈRE IL DOIT S'APPUYER SUR UN J ET R CHANGE  
 CHANGER LES INTERIEURS ET EXTERIEURS.


# Marquage serré

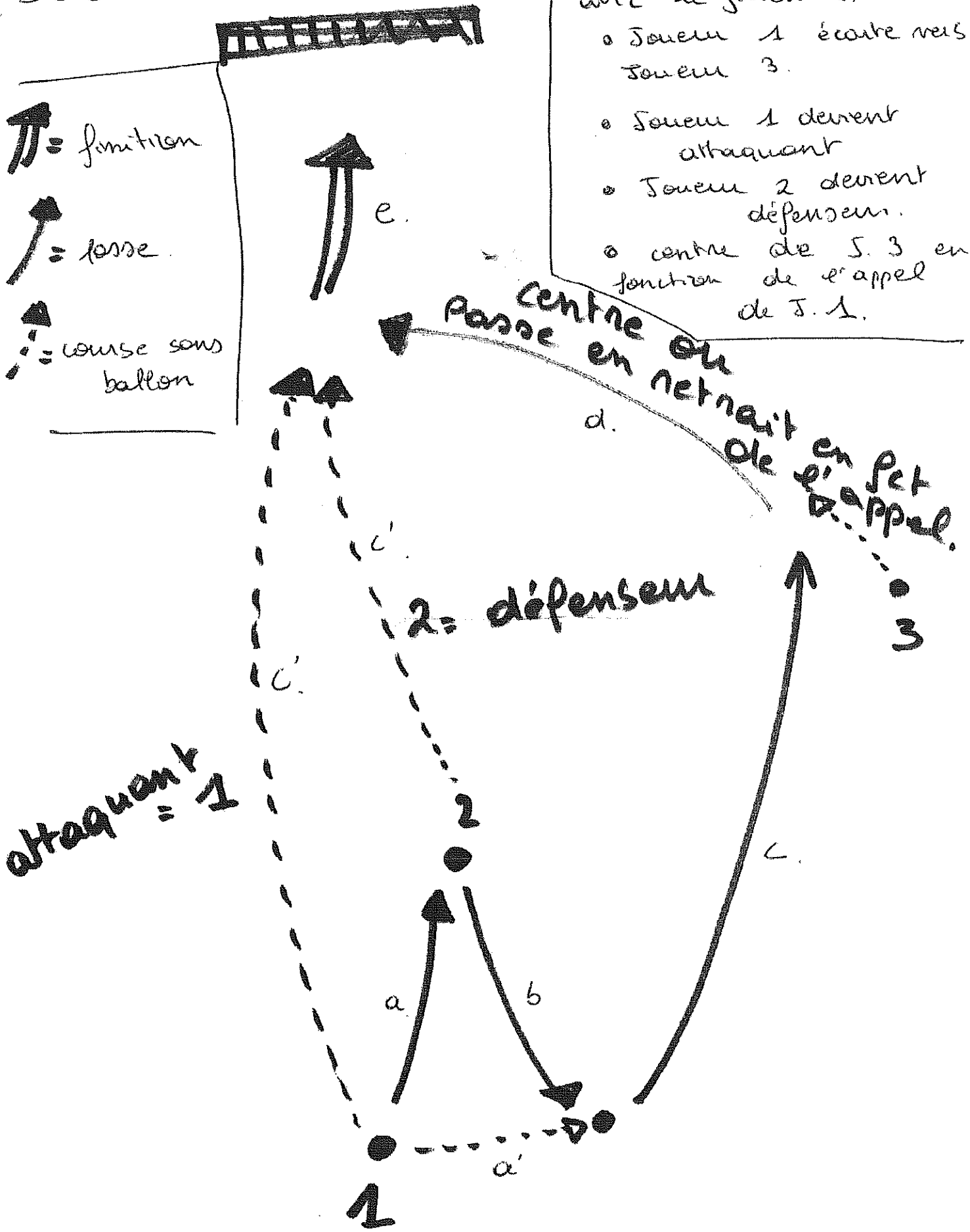
ANNEXE 21.2

- Joueur 1 fait un 1-2 avec le joueur 2.
- Joueur 1 écarte vers joueur 3.
- Joueur 1 devient attaquant
- Joueur 2 devient défenseur.
- centre de S. 3 en fonction de l'appel de S. 1.

 = fonction

 = passe

 = course sans ballon



attaquant = 1

2 = défenseur

Centre de S. 3 en fonction de l'appel de S. 1.  
Passe en net net de S. 3 en petit d'appel.