

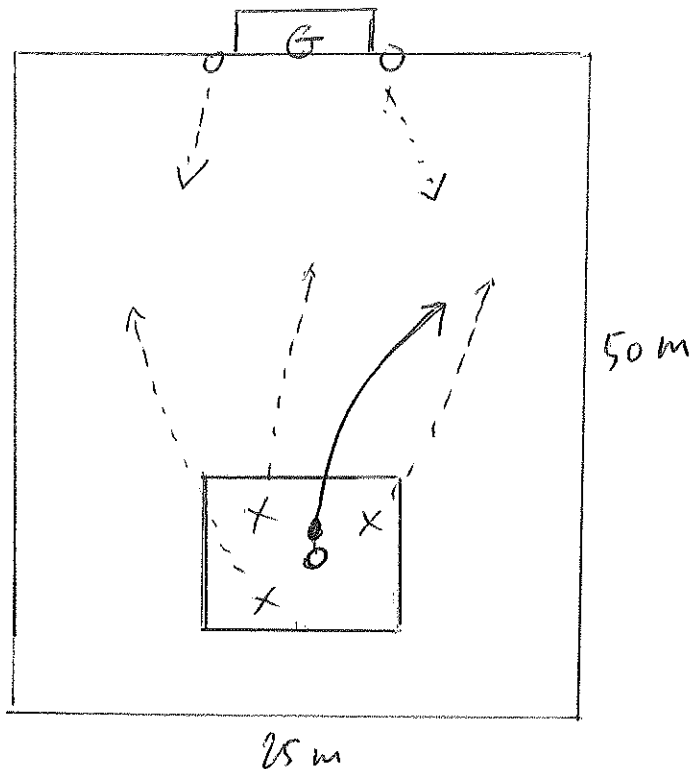
UM/UB

ATELIER NUMERO : 23		DATE : 27/3
QUENTIN		EXERCICE COERVER
REVISION DES CESTES.	Description :	
	Matériel : Gestes utilisés :	
Thème : DARE.		
VOIR ANNEXE 23.1	Description :	
	Matériel :	
	Coaching :	

Thème : <i>Basket</i>	
<p style="text-align: center;"><i>ANNEXE 23.2.</i></p>	Description :
	Matériel :
	Coaching :
Forme de match	
<i>5v5.</i>	
<p style="text-align: center;"><i>aux choix.</i></p>	Description :
	Matériel :
	Coaching :

# CHOIX APRES RECUPERATION DE BALLE

ANNEXE 23.1



- TERRAIN 50 x 25 m
- 1 GOAL AVEC G
- FORMER DES EQUIPES DE 3 JOUEURS (OU ADAPTER SUIVANT DISPONIBILITE)
- UNE ZONE "TAUREAU" (3 X + 1 O)
- UNE DEFENSE : les 2 O RESTANT DU TRIO FORME

BUT : APRES RECUPERATION, JOUER LE + VITE VERS L'AVANT.

ZONE TAUREAU : 3 JOUEURS X CONTRE UN CHASSEUR

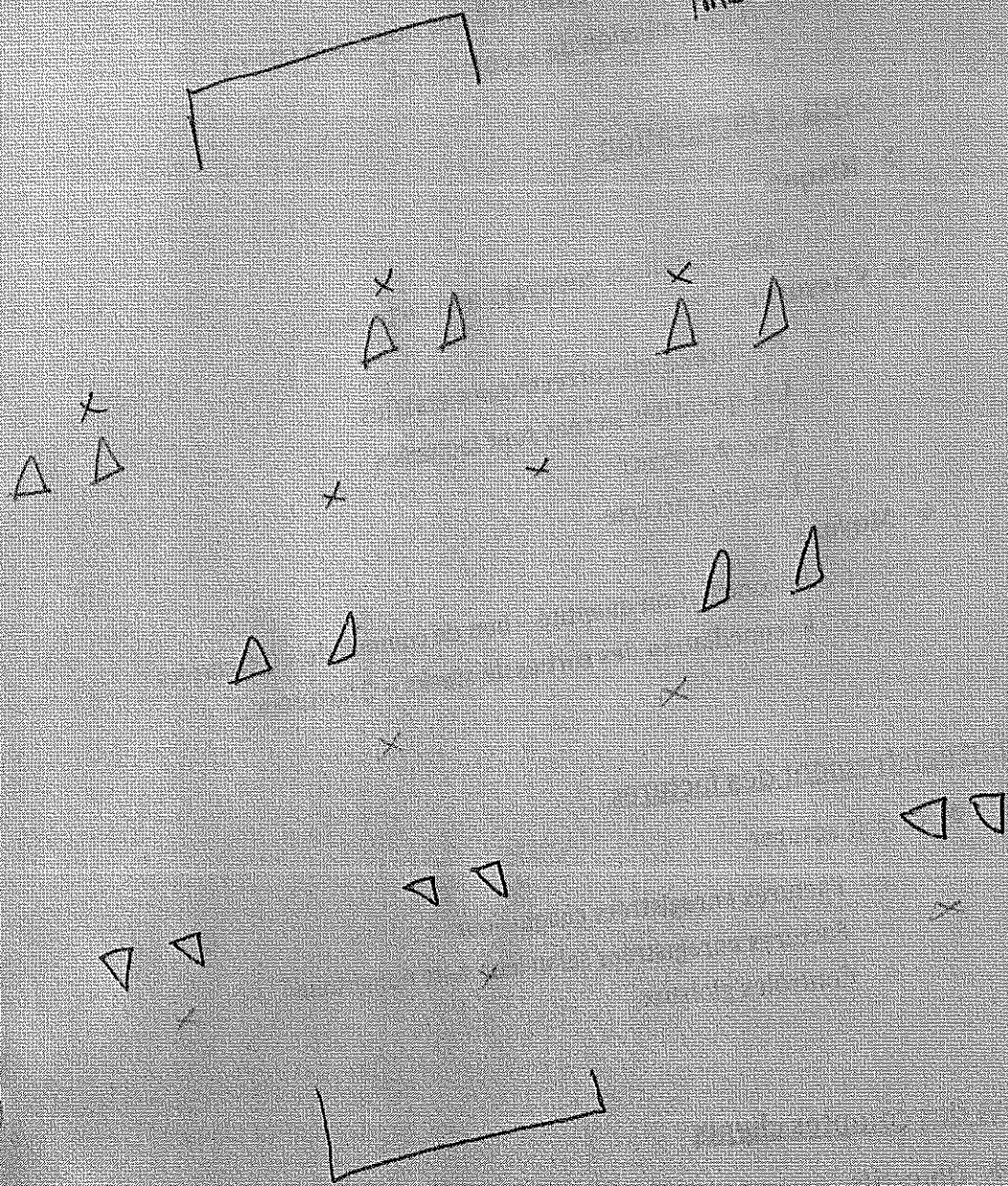
- LES JOUEURS X FONT CIRCULER LE BALLON
- SI O INTERCEPTE, IL RELANCE DIRECTEMENT LES JOUEURS X qui QUITTENT LA ZONE VERS LE BUT AFIN DE MARQUER. ET LES JOUEURS O PLACES AU PIQUET DU BUT TENTENT DE DEFENDRE (G + 2 / 3)

- INTERCEPTION - RECONVERSION RAPIDE.

- REMARQUE : LA ZONE TAUREAU ET LES EQUIPES SONT FONCTION DE LA DISPONIBILITE DES JOUEURS (ADAPTER LES DIMENSIONS)

la bonne passe

ANNEXE 23.2.  
Sous forme de  
match



le but est de donner une passe dans l'une des  
parties du camp adverse ou les deux parties du

milieu dans la courbe ou dans les pieds dans  
le but de créer une action dangereuse.

• 1 point par bonne passe + 1 encore si goal qui suit