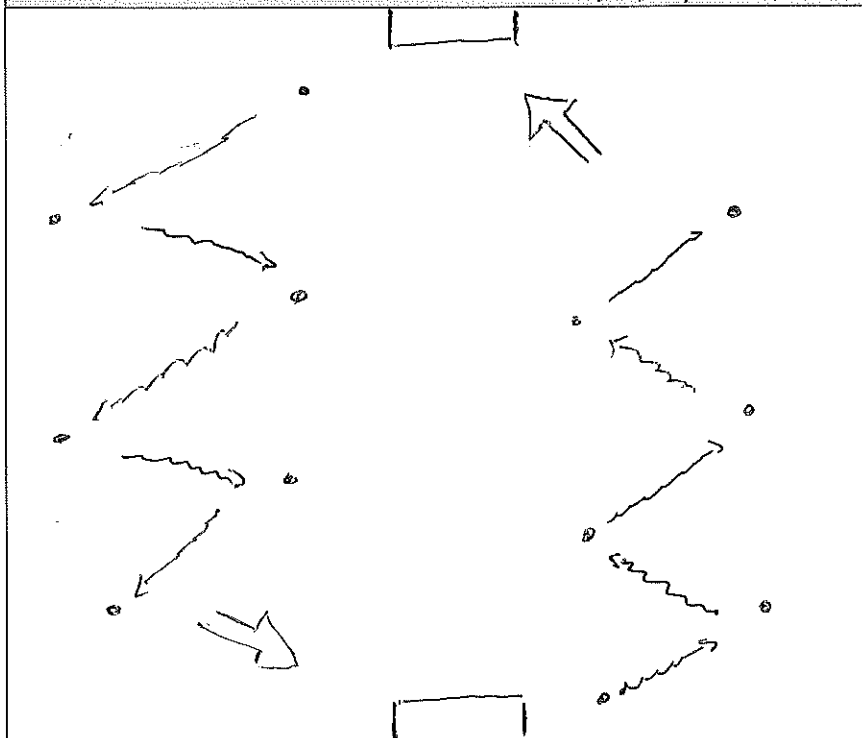


ATELIER NUMERO : 5	DATE : 3/10 ET 5/10
EXERCICE COEVER Par Olivier u10/11, Eric u12/13	
	<p>Description :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 PORTE PAR JOUEUR - PASSE DANS PORTE, CONTRÔLE AVEC UN COEVER - PASSE DANS PORTE, DEPLACEMENT LATÉRAL COEVER, PASSER DANS PORTE - CONDUITE FACE A FACE → CESTÉ COEVER - CONDUITE - TOUR PIED - DONNER DANS PORTE <p>Matériel : PLOTS, BALLONS</p> <p>Gestes utilisés :</p>
Thème : CONDUITE DE BALLE ET DRIBBLES Par Arthur u10/11, Quentin u12/13	
	<p>Description :</p> <p>2 GROUPES, 1 PART A GAUCHE U AUTRE A DROITE, UTILISER ≠ PARTIE DU PIED, SUIVANT SON CÔTE ⇒ CHANGER DE CÔTE</p> <p>Matériel :</p> <p>Coaching :</p>

Thème : CONDUITE DE BALLE ET DRIBBLES

Par Paulo u10/11, Bayou u12/13



Description :

CONDUITE DE BALLE AVEC
≠ CHANGEMENT DE DIRECTION
⇒ BLOCAGE SEPIELLE, PASSER
LA BALLE D'ARRIÈRE,
POULETTE.....
SUIV: SHOOT PETIT GOAL.

Matériel :

Coaching :

Forme de match

Par Matthieu u10/11, Marc u12/13

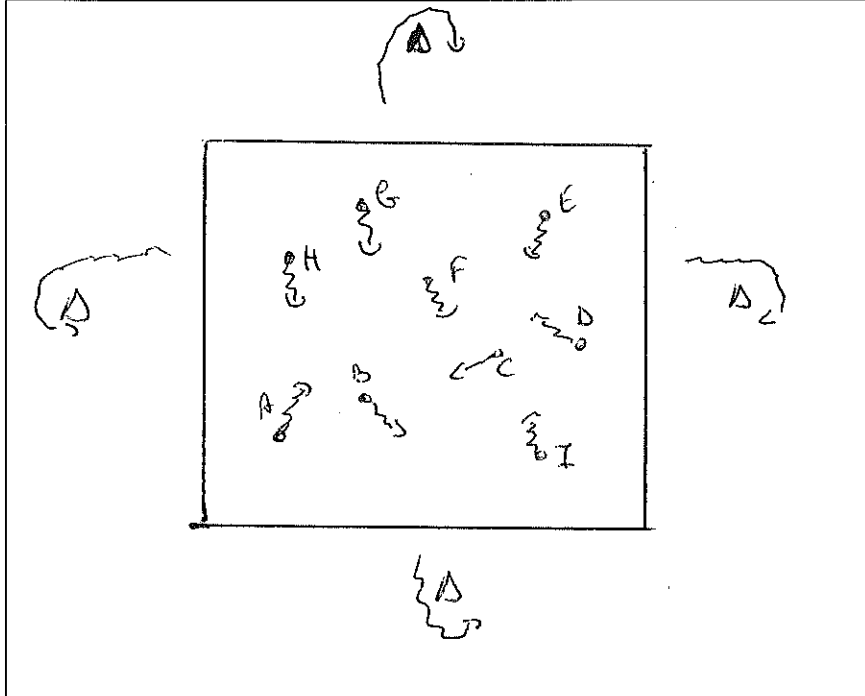
AU CHOIX

Description :

Matériel :

Coaching :

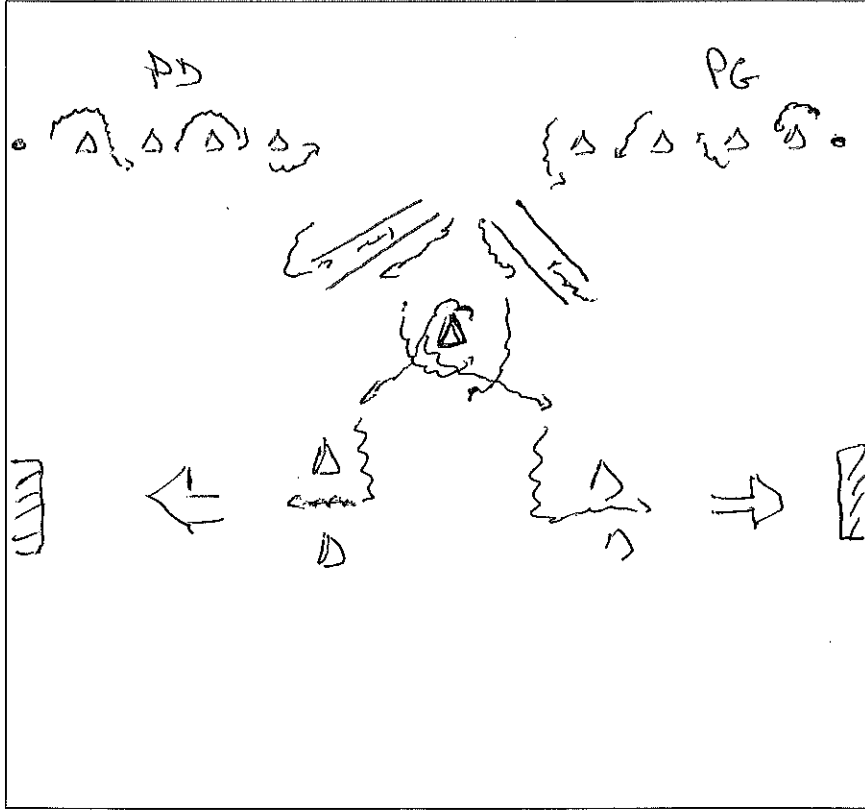
EXERCICE COERVER
Par Matthieu u10/11, Marc u12/13



Description :
CONDUITE DE BALLE
DANS UN CARRE, EN
EVITANT CERTAINS, LE
COACH DONNE DES INDICATIONS
(CERSES COERVER OO OO)

Matériel :
Gestes utilisés :

Thème : CONDUITE DE BALLE ET DRIBBLES
Par Olivier u10/11, Eric u12/13



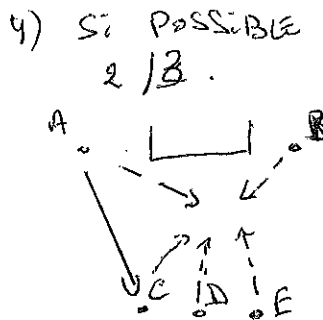
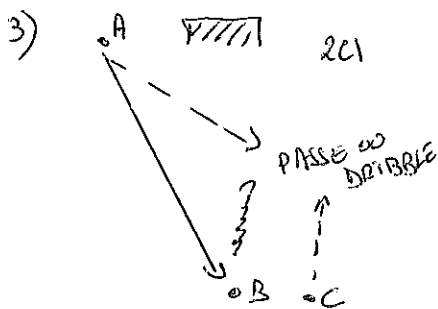
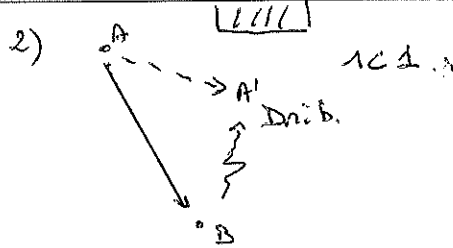
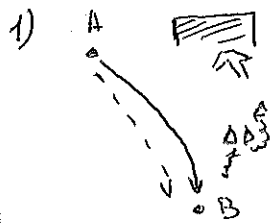
Description :
- SLALOM
- PASSER ENTRE BARRES
AU SOL, EXTERIEUR PIED
- FAIRE TOUR PLOT EN
REGARDANT OÙ EST LE
COPAIN
- CONDUITE ENTRE PLOT

Matériel : - TIR PETIT GOAL.

Coaching :

Thème : CHOIX DRIBBLE OU PASSE

Par Arthur u10/11, Quentin u12/13



Description :

- PAR VAGUE
- 1) DRIBBLE 2 CONES ET TIRE
 - 2) 1c1 LE PASSEUR DEPOSE
 - 3) 2c1
Attque
 - 4) 3c2.
Attque.

Matériel :

Coaching :

Forme de match

Par Paulo u10/11, Bayou u12/13

AU CHOIX

Description :

Matériel :

Coaching :