

**CARNET DE SUIVI U7  
CES TOURS  
SAISON 2022-2023**

**NOM :** .....

**PRÉNOM :** .....

**AU PROGRAMME DE LA CATÉGORIE :**

- **MOTRICITÉ GÉNÉRALE ET SPÉCIFIQUE**
- **COMPOSANTES SPÉCIFIQUES DE L'ACTIVÉ**
- **LES FORMES D'OPPOSITIONS**



## MOTRICITÉ GÉNÉRALE ET SPÉCIFIQUE :

<b>ACTION VUE À L'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>APPRÉCIATION</b>
<b>COURIR</b>	
<b>SAUTER</b>	
<b>LANCER</b>	
<b>VISER</b>	
<b>S'ARRÊTER</b>	
<b>COORDINATION HAUT/BAS DU CORPS</b>	



## COMPOSANTES SPÉCIFIQUES DE L'ACTIVÉ :

<b>THÈME</b>	<b>COMPOSANTE VUE À L'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>APPRÉCIATION</b>
<b>DRIBBLE</b>	<b>DRIBBLER DES DEUX MAINS EN CHANGEANT DE DIRECTION</b>	
<b>DRIBBLE</b>	<b>DRIBBLER SANS REGARDER SON BALLON</b>	
<b>PASSE</b>	<b>CAPTER / ATTRAPER À DEUX MAINS</b>	
<b>PASSE</b>	<b>LANCER À DEUX MAINS SANS REBOND</b>	
<b>TIR</b>	<b>TIRER À DEUX MAINS</b>	
<b>TIR</b>	<b>LANCER EN HAUTEUR</b>	



## LES FORMES D'OPPOSITIONS

<b>ACTION VUE À L'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>APPRÉCIATION</b>
<b>COMPRENDRE LE RÔLE D'ATTAQUANT</b>	
<b>COMPRENDRE LE RÔLE DE DÉFENSEUR</b>	
<b>COMPRENDRE LES RÈGLES (NE PAS POUSSER/TAPER/ATTRAPER)</b>	
<b>S'APPROPRIER L'ESPACE (RESTER À L'INTÉRIEUR DU TERRAIN)</b>	



## MISE A JOUR DU CARNET :

<b>DATE :</b>	<b>FAIT :</b>
<b>30 NOVEMBRE 2022</b>	
<b>01 MARS 2023</b>	
<b>07 JUIN 2023</b>	





## CONTACTS IMPORTANTS :

<b>EMAIL CLUB :</b>	<b>CESTOURSBASKET@GMAIL.COM</b>
<b>AXEL PERRINET</b> (RESPONSABLE SPORTIF ET ENTRAINEUR ÉCOLE DE BASKET)	<b>06.95.99.13.14</b>
<b>EDGAR OTTO</b> (RESPONSABLE ADMINISTRATIF ÉCOLE DE BASKET)	<b>06.63.13.33.59</b>
<b>FANSOU DIABY</b> (ENTRAINEUR ÉCOLE DE BASKET)	<b>07.67.57.25.12</b>
<b>NICOLAS DUPUIS</b> (SECRÉTAIRE DU CLUB)	<b>06.03.85.95.10</b>





## PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS :

<b>U7</b>	<b>MERCREDI : 16H30-17H30 GYMNASE ANATOLE FRANCE</b>
<b>U9</b>	<b>MERCREDI : 17H30-18H30 GYMNASE ANATOLE FRANCE</b>
<b>U7</b>	<b>SAMEDI : 9H00-10H00 HALLE MONCONSEIL</b>
<b>U9</b>	<b>SAMEDI : 10H00-11H00 HALLE MONCONSEIL</b>

