

**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 :

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



COMPOSANTES SPÉCIFIQUES DE L'ACTIVÉ :

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



LES FORMES D'OPPOSITIONS

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



MISE A JOUR DU CARNET :

DATE :	FAIT :
30 NOVEMBRE 2022	
01 MARS 2023	
07 JUIN 2023	





CONTACTS IMPORTANTS :

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





PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS :

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

