

**CARNET DE SUIVI U9
CES TOURS
SAISON 2022-2023**

NOM :

PRÉNOM :

AU PROGRAMME DE LA CATÉGORIE :

- **FONDAMENTAUX INDIVIDUELS**
- **JOUER AVEC LES AUTRES**
- **MOTRICITÉS GÉNÉRALE ET SPÉCIFIQUE**



FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

THÈME	COMPOSANTE VUE À L'ENTRAÎNEMENT	APPRÉCIATION
DRIBBLE	CHANGEMENT DE MAIN / DE DIRECTION / DE VITESSE	
DRIBBLE	DRIBBLER EN DÉCENTRANT LE REGARD DU BALLON	
PASSE	PASSES VERS L'AVANT À DEUX MAINS	
PASSE	PASSES SÈCHES ET À TERRE À UNE OU DEUX MAINS	
TIR	GESTUELLE À UNE MAIN	
TIR	TIR EN COURSE (PUSH-UP, LAY-UP, LAYBACK)	



JOUER AVEC LES AUTRES

ACTION VUE À L'ENTRAÎNEMENT	APPRÉCIATION
REGARDER DEVANT QUAND JE REÇOIS LE BALLON	
EFFECTUER UNE PASSE AVEC UNE GÊNE D'UN DÉFENSEUR	
SE DÉMARQUER D'UN DÉFENSEUR	
NE PAS SE COLLER À UN COÉQUIPIER AYANT LE BALLON	
COMPRENDRE LE RÔLE D'ATTAQUANT ET DE DÉFENSEUR	
SAVOIR IDENTIFIER MON RÔLE	



MOTRICITÉ GÉNÉRALE ET SPÉCIFIQUE :

ACTION VUE À L'ENTRAÎNEMENT	APPRÉCIATION
COURIR	
SAUTER	
CHANGER DE VITESSE ET DE DIRECTION	
VISER	
S'ARRÊTER (SIMULTANÉ/ALTERNATIF)	
COORDINATION HAUT/BAS DU CORPS	



MISE À 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