



SIG PASSION BASKET

- STAGE DE NOËL 2018 -

- Thème : Le tir -

Inscription prioritaire aux filles et aux garçons licenciés à la SIG - Ouverture à tous les licenciés FFBB à partir du lundi 10 décembre

Du mercredi 2 Janvier au samedi 5 Janvier 2019

AU LIXENBUHL - 24 rue du Lixenbuhl à Illkirch-Graffenstaden

SIG PASSION BASKET te propose un autre aspect de l'évolution de ton jeu : le développement de l'adresse au tir

Tu pratiques le basket, tu es né **entre 2001 et 2009** et tu souhaites perfectionner ton shoot à travers des séances spécifiques, viens te joindre à nous :

- **de 9h à 12h pour les U15 et les U17**
- **de 14h à 17h pour les U11 et U13**

Pourquoi ce thème ?

L'adresse reste l'un des fondamentaux clés du basket, si ce n'est le plus important.

Arme essentielle pour le basketteur, le tir demeure un atout qu'il faut constamment perfectionner et entretenir.

Pendant les séances il sera abordé :

- Le tir dans sa dimension physique, technique et mentale,
- Le développement de l'adresse avec analyse vidéo suivie de correctifs et de mise en pratique,
- L'approche de la compétition, la gestion de la concentration, la canalisation du stress et des émotions par la pleine conscience et la respiration

Stages sous la direction de **Johan Lasserre** (spécialiste de l'entraînement individualisé diplôme DES), coach SIG U15 Elite France.

15 euros la demi-journée (possibilité de s'inscrire à la demi-journée)

Ou 50€ les 4 demi-journées

Pour assurer un travail de qualité (suivi et évaluation personnalisés répondant aux besoins de chacun), le nombre de stagiaires est limité à 15 par demi-journée.

Renseignements et inscriptions

Secrétariat SIG Association : 03 88 67 93 30 - sig.amateur@evc.net

INSCRIPTION STAGE SIG PASSION BASKET

Talon-réponse à faire parvenir au secrétariat de la SIG, 7 rue de la Poste à Illkirch, accompagné du règlement (chèque à l'ordre de la SIG, espèces ou possibilité de payer par CB au bureau)

NOM, Prénom : Année de naissance :

Téléphone et mail :

Mercredi 2 janvier

Jeudi 3 janvier

Vendredi 4 janvier

Samedi 5 janvier

TOTAL A REGLER :

..... x 15 euros =

(nbr de jours)

Ou 50 euros les 4 demi-journées.....