



SIG PASSION BASKET

- STAGE AVRIL 2019 -

- **Thèmes : LA GESTION DU DUEL ET LE TIR** -

Inscription prioritaire aux filles et aux garçons licenciés à la SIG - Ouverture à tous les licenciés FFBB à partir **du jeudi 21 mars 2019**

SIG PASSION BASKET te propose une semaine de stage

Du lundi 08 avril au vendredi 12 avril 2019

AU COMPLEXE SPORTIF DU LIXENBUHL - 24 rue du Lixenbuhl à Illkirch-Graffenstaden 67400

Tu pratiques le basket, tu es né **entre 2001 et 2009** et tu souhaites perfectionner ton 1 contre 1 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 ces thèmes ?

L'évolution du jeu amène aux constats de l'importance du duel, de sa gestion et de son exploitation pour déséquilibrer la défense adverse.

Le jeu actuel, fait de plus en plus appel à l'adresse longue distance et est devenu une préoccupation majeure et un thème privilégié de la formation du jeune joueur.

Pendant les séances il sera abordé :

- Aspect mental : avoir l'intention de, sans peur de l'échec
- Aspect physique : qualité du travail du pied nécessaire dans la gestion du duel et le tir
- Aspect technique : maîtrise des fondamentaux (dribble, aisance avec le ballon, ...)
- Aspect tactique : capacité d'adaptation à une situation variable
- Et encore et toujours 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 Garçons

15€ la demi-journée (possibilité de s'inscrire à la demi-journée) ou 65€ les 5 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 :

Lundi 08 avril

Jeudi 11 avril

TOTAL A REGLER :

Mardi 09 avril

Vendredi 12 avril

..... x 15 euros =

Mercredi 10 avril

(nbr de jours)

ou 65€ les 5 demi-journées