



Entraînement individualisé Vacances Février 2016.

Date

Le club de Basket met en place pendant les vacances de Février sous la conduite d'Olivier Rogalle (BE1 et Salarié du club) des entraînements individualisés.

Créneau possible vendredi 26 Février de 10H à 12H et de 14H à 16H

Créneau possible mardi 1 Mars et vendredi 4 Mars de 14H à 17H.

Créneau possible mercredi 2 Mars de 16H à 18H.

Les participants seront au nombre de 3 à 4 maximum. Des ateliers et différents exercices seront proposés en fonction du ou des thèmes choisis par le joueur.

- Perfectionnement des différents Dribbles
(départ en dribble, dribble de pénétration, dribble de contre attaque)

- Perfectionnement du Tir extérieur
(Tir à 2 pts, Tir à 3 points, Tir en suspension)

- Perfectionnement des Tirs proches du cercle

- Perfectionnement du jeu Intérieur
(Travail prise de position, Travail poste haut, Travail poste bas)

- Perfectionnement des aptitudes à gagner les 1C1

- Perfectionnement de la motricité, de la détente.

La séance durera 1h30 et permettra au joueur non seulement de se perfectionner mais aussi d'évaluer sa progression par l'intermédiaire de contrats, de fiches de suivis et de l'utilisation d'images.

Le prix de la séance individualisée est de 25€.

Programmation de 3 séances au tarif de 60€.

Pour tout renseignement complémentaire et pour vous inscrire merci de contacter Olivier Rogalle au 06/62/72/74/39 ou par mail à oliviercolomiersbasket@wanadoo.fr.