

Le club de Basket met en place pendant les vacances d'avril sous la conduite d'Olivier Rogalle (BE1 et Salarié du club) et des joueuses de la NF1 des entraînements individualisés.

Créneau possible de 17H à 18H30 du mardi 19 Avril au vendredi 22 Avril.

Créneau possible mardi 26 Avril , mercredi 27 Avril et vendredi 29 Avril de 10h à 12h.

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.