

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
U 11 F et M	U 13 F et M	U 15 F et M	U17M et U18F	Toutes les catégories Match, concours et tournoi

Montant du stage : 20 euros



Repas tiré du sac

Partie à découper et à remettre au coach avant le 20/10

Nom et prénom :

Je participe *je ne participe pas*

Personne à contacter (nom prénom et téléphone) :

STAGE de BASKET

- ◆ **du 24 au 28 octobre**
de 9h15 à 16h
- ◆ **3 séances d'entraînements**
par journée + des match
- ◆ **Tournoi et concours**
le vendredi



Lundi 24 : U11 F et M

9h15 : accueil des stagiaires
9h30 : réveil musculaire
9h45 : Ateliers : gestuelle / départ en dribble /
tir en course
10h45 : goûter
11h : Séance sur la défense porteur de balle
12h15 -13h15 : Pause repas
13h15 : concours de tirs
13h45 : séance sur le jeu rapide
15h : Match
16h : Fin de journée

Mardi 25 : U13 F et M

9h15 : accueil des stagiaires
9h30 : réveil musculaire
9h45 : Ateliers : gestuelle / départ en dribble /
tir en course
10h45 : goûter
11h : Séance sur la défense porteur de balle
12h15 -13h15 : Pause repas
13h15 : concours de tirs
13h45 : séance sur le jeu rapide
15h : Match
16h : Fin de journée

Mercredi 26 : U15 F et M

9h15 : accueil des stagiaires
9h30 : réveil musculaire
9h45 : Séance défense porteur de balle
10h45 : goûter
11h : Séance sur le jeu rapide
12h15 -13h15 : Pause repas
13h15 : concours de tirs
13h45 : séance sur l'aide défensive : intervention du gardien
15h : Match
16h : Fin de journée

Jeudi 27 : U18F et U17M

9h15 : accueil des stagiaires
9h30 : réveil musculaire
9h45 : Séance défense porteur de balle
10h45 : goûter
11h : Séance sur le jeu rapide
12h15 -13h15 : Pause repas
13h15 : concours de tirs
13h45 : séance sur l'aide défensive : intervention du gardien
15h : Match
16h : Fin de journée

Vendredi 28/10 : toutes les catégories

Tournois et concours