



CONTACT

Cécile CASSIERE - ASM BASKET

Mail : basket@asm-omnisports.com

Téléphone : 06 25 87 70 71

STAGES BASKET TOUSSAINT 2021

NOUVEAU

L'Halloween Basket-Ball Camp
propose deux sessions





Le Camp "ELITE"

DU 25 AU 29 OCTOBRE 2021

Réservé aux licenciés FFBB nés entre 2010 et 2004



Le Camp "METS TES BASKETS"

DU 2 AU 5 NOVEMBRE 2021

Pour licenciés ou non licenciés nés entre 2012 et 2007

**VIENS TENTER L'EXPÉRIENCE
ET VIVRE LE QUOTIDIEN D'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU**

VIENS PRATIQUER LE BASKET ET T'AMUSER AVEC TES AMI(E)S
De nombreuses activités proposées

5 jours - 8h30-17h - 180 euros

Déjeuner - goûter - Tee-shirt offert
Encadrement : entraîneurs DE et assistants
Nombre d'inscrits limité à 50 joueurs/joueuses

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30/9h	Accueil				
9h/9h45	Warm up				
9h45/10h45	Drill Le Dribble	Drill Les Finitions	Drill Défense man to man	Drill La passe	Drill Le Shoot
10h45/11h45	Utilisation du Dribble dans le 1c1	Utilisation des finitions sur fin de Contre- Attaque	Rotation défensive dans le jeu réduit	Travail autour du passing Game dans le jeu à 5	Travail de prise de décision dans le tir
11h45/12h30	Mécanique de Tir				Concours de Tirs
12h30/13h45	Déjeuner				
13h45/15h	Préparation Mentale	Séance Vidéo autour du 1c1	Diététique du sportif	Tournois Hoops Factory	Initiation à la préparation physique
15h/16h45	Jeu rapide	Exploitation du surnombre sur transition OFF	Apprentissage de la défense sur écran porteur dans le jeu à 3		Remise des récompenses
16h45/17h	Goûter				

4 jours - 8h30-17h - 180 euros

Déjeuner - goûter - Tee-shirt offert
Encadrement : entraîneurs DE et assistants
Nombre d'inscrits limité à 50 joueurs/joueuses

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30/9h	Accueil			
9h/9h45	Composition des groupes de travail			
9h45/11h45	Atelier basket			
11h45/12h30	Tournois			
12h30/13h45	Déjeuner			
13h45/16h45	En fonction des inscriptions : Laser Game – Cinéma – Bowling – Olympiade – Randonnée « Ramène ta science » – « Enfile ton uniforme »			
16h45/17h	Goûter			

