

Camps élite de basketball féminin des Citadins de l'UQAM

Stages de lancers pour maximiser vos aptitudes à devenir un « shooter » élite!

Camp 1 : 22-23 août 2017

Camp 2 : 24-25 août 2017

À qui s'adresse les camps?

- Aux filles de 13 à 19 ans

Objectif des camps élite

Les "shooters" naturels ne sont pas nés! Le geste de lancer est un comportement qui s'apprend et se perfectionne.

Venez apprendre et pratiquer les fondements techniques du lancer qui vous mèneront vers l'excellence.

Les exercices et éducatifs proposés mettront l'accent sur l'aspect mental du lancer afin de vous aider à maximiser l'exécution du lancer de l'extérieur et d'améliorer la constance dans différentes situations de jeu.

Développez une confiance à toute épreuve et comprendre la biomécanique du lancer

Identifiez la cause et les corrections des erreurs communes des "shooteurs"

Maîtrisez les aptitudes nécessaires pour attraper et lancer rapidement et lancer après le dribble

Frais d'inscription

Session 1 ou 2 :
100\$ par personne

Spécial pour les deux sessions :
175\$ par personne

**Notez que la 2^e session sera plus avancée pour les campeurs qui auront participé à la première session.*



Encadrement technique

L'entraîneure chef des Citadins de l'UQAM **Madame Albena Branzova** et son équipe d'adjoints qualifiés assurent l'encadrement et l'enseignement de pointe des campeurs.

Les entraîneurs utilisent des outils d'enseignement à la fine pointe de la technologie et chaque participante repartira avec un rapport complet et visuel de sa technique de lancer.

Informations supplémentaires

Durée d'une journée type :

9h30 échauffement
10h-11h Séance 1 (évaluation vidéo)
11h-11h15 Pause
11h15-12h Séance 2
12h-12h45 Repos et diner
12h45-13h45 Séance 3 (analyse du lancer)
13h45-14h Pause
14h-15h Séance 4

Diner

Les participantes doivent apporter leurs repas et collations

En plus de recevoir **plus de 8 heures** de formation, les participantes vont repartir avec des rapports visuels techniques de leurs lancers, et elles reçoivent un t-shirt souvenir officiel du Camp !

Le nombre de places est limité alors inscrivez-vous rapidement et profitez du rabais !



Formulaire d'inscription

Date limite : 15 juillet 2017

Retournez le formulaire par courriel à
abranzova@gmail.com
et postez l'original pour paiement par chèque.

Paie ment

Paie ment par chèque ou mandat poste à l'ordre du Club des Citadins de l'UQAM

Respect de la date limite d'inscription

Le formulaire d'inscription et le paie ment doivent être reçus au centre sportif UQAM au plus tard **le 15 juillet 2017**.

Aucune inscription ne sera acceptée sans le paie ment.

Nom de la participante :	
Date de naissance :	Position :
Grandeur :	
	Nom du parent (tuteur)
Adresse :	Adresse :
Ville :	Ville :
Code postal :	Code postal :
Téléphone :	Téléphone :
Cellulaire :	Télécopieur :
Courriel :	Courriel :
Information sur le mode de paie ment	
Par chèque <input type="checkbox"/>	
au nom « Club des Citadins de l'UQAM »	
Et poster le tout au : UQAM (Centre sportif)	
CP 8888, Succursale centre-ville, Montréal, QC, H3C 3P8	