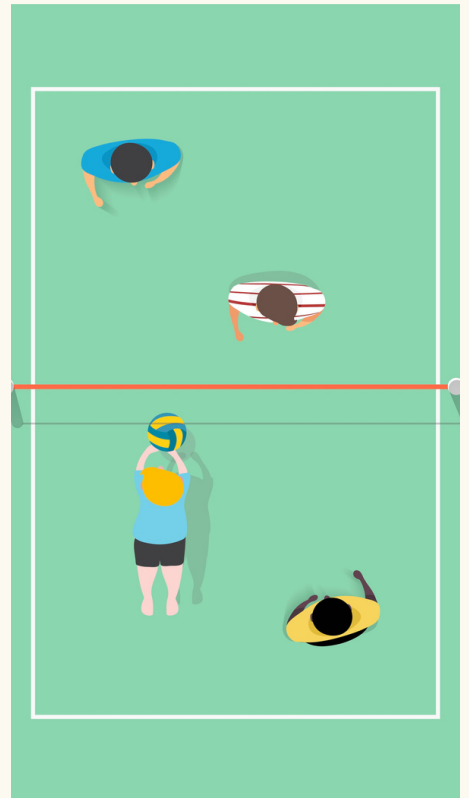


SAISON 2023-2024



ENTRAINEMENTS POUR DEBUTANT.E.S

VOLLEY-BALL



LE CRÉNEAU D'ENTRAÎNEMENT

TOUS LES MARDI - DE 18H30 À 20H30

GYMNASE CHAPELLE INTERNATIONAL

47 RUE DES CHEMINOTS - PARIS 18E

VENEZ PROGRESSER!

VOUS AVEZ UNE LICENCE FSGT DANS UN CLUB ET VOUS SOUHAITEZ
PROGRESSER AU VOLLEY-BALL?

LA FSGT PROPOSE DES ENTRAÎNEMENTS VISANT À VOUS FAIRE PROGRESSER.
POUR ADULTES (+18 ANS), HOMMES ET FEMMES AVEC UN NIVEAU DÉBUTANT.

POUR QUI?

JOUEURS ET JOUEUSES D'UN NIVEAU DÉBUTANT
AVEC DES BESOINS D'APPRENTISSAGE BASIQUES DANS
LA TECHNIQUE / LE PHYSIQUE / LA TACTIQUE AU VOLLEY-BALL.

ATTENTION : LA FSGT NE REMPLACE PAS VOTRE CLUB, CES
SESSIONS SONT COMPLÉMENTAIRES À VOTRE PRATIQUE EN
ASSOCIATION.

CONTENU DES SÉANCES

ÉCHAUFFEMENT PHYSIQUE.
THÉORIE SUR LES RÈGLES DU JEU, PLACEMENT, COMMENT ÉVITER LES BLESSURES.
APPRENTISSAGE DU 6X6 ET DU 4X4 SELON LES EFFECTIFS PRÉSENTS.
ENTRAÎNEMENT PAR LE JEU.

CONNAISSANCE DES 5 PILIERS DU SPORT COLLECTIF EN COMPÉTITION:
PSYCHOLOGIE
PHYSIQUE
TECHNIQUE
TACTIQUE
STRATÉGIE

LES SÉANCES SONT ENCADRÉES PAR DES ANIMATEURS QUALIFIÉS

COMMENT S'INSCRIRE

PRÉ-REQUIS : AVOIR UNE LICENCE FSGT AU SEIN D'UN CLUB

REMP LISSEZ [CE FORMULAIRE D'INSCRIPTION](#) OU SCANNEZ LE QR CODE ↴

TARIF : 30€ POUR LA SAISON (JUSQU'EN JUIN 2024)

LIMITÉ A 28 PERSONNES

