

CAMPUS DE TECNIFICACIÓ

PORTERS / JUGADORS NADAL 2012

NADALok!



Dirigit per:
RAMON GASCON
ELOY GASPAS



Dies 2, 3, i 4
de gener de 2012

Matí i Tarda



CAMPUS DE TECNIFICACIÓ

PORTERS / JUGADORS NADAL 2012

NADALok!



DIRECTORS: ELOY GASPAR / RAMON GASCON (Jugadors OKLLIGA durant 20 anys en equips com CP VIC, CP ALCOBENDAS, PHC IGUALADA, BLANES, LLEIDA LLISTA, TORDERA, LLORET, GEIEG)



MONITORS: En funció dels inscrits. Inicialment 1 per porters i 1 per jugadors.

LLOC: Pavelló 2 Rambla del Cellar i ZEM Jaume Tubau. Sant Cugat del Vallès

DIES 2, 3, I 4 DE GENER DE 2012

09,00h Arribada jugadors al pavelló

09,30h-10,30h Pista

10,30h-11,30h Pista

11,30h-12,30h Pista

13,00h-14,15h Dinar

14,30h-15,30h Lleure

15,30h-17,00h Activitats taller + video + piscina

PREUS SOCIS PHC SANT CUGAT:

80 amb menjador per a socis

60 sense menjador socis

PREUS NO SOCIS PHC SANT CUGAT:

95 .amb menjador no socis

75 sense menjador no socis

+info
Ramon Gascón
T: 629 084 621

Ompliu el full d'inscripció
adjunt i envieu-lo a:

ramongascon@hotmail.com

OBJECTIUS:

Tecnificació de porters: amb Ramon Gascón

L'objectiu del campus és doble, per un costat iniciar en els bons hàbits d'entrenament als porters més petits, centra-nos en la coordinació, el patinantge amb i sense guardes, la posició a la porteria, treballant amb pilotes de tennis i material divers....i pels més grans fer un treball específic en velocitat de reacció, accions de posició en joc i reforçar la parada dinàmica (treballant la parada en moviment i en situacions de visió reduïda)

Es distribuïran els portes en dos grups:

GRUP PETIT INDI: 6 – 12 ANYS
GRUP DELS POPS: 13 – 19 ANYS

Nota: Els grups estaran adequats a nivell/edat.

Tecnificació de jugadors: amb Eloy Gaspar

L'objectiu del campus no és un altre que iniciar en els bons hàbits d'entrenament als jugadors més petits, treballant molt la tecnificació del patí i perfeccionament d'aquest, coordinació tronc/cames en vers el patí i l' stick. Per als més grans es tractarà de millorar i augmentar la coordinació de pilota, patí i stick. Treballant velocitat de patí, posicionament a la pista segons posició del jugador.

Es distribuïran els jugadors en dos grups:

GRUP VELOCIRAPTORS: 6-12 anys
GRUP CENT PEUS: 13-19 anys

NOTA: Els grups estaran adequats a nivell/edat.





PLANNING PORTERS:

DIA 1

Porters

LLOC: PAVELLÓ

GRUP PETIT INDI.

Material: bon ús del material, com es corda, quin és el necessari, etc...

Treball de patí a tota la pista: amb l'ajuda dels coordinadors, treballarem mitjançant jocs el patinatge cap endavant en posició de cuclillas amb l'objectiu que agafin la dinàmica correcta de patinatge (treballarem sense guardes i amb guardes).

Treball de coordinació: amb pilotes de tennis:

Parades només amb mà dreta, només amb mà esquerra

Parades amb 2 mans.

Parades amb cama esquerra, parades amb cama dreta.

Mitja Pantalla + Pantalla.

Jocs de patí al final de l'entrenament.

DIA 2

Porters

LLOC: ZEM JAUME TUBAU

Escalfament amb jocs de patinatge. (el joc del mocador, la cadena,...)

Jocs de Tennis de genolls, de cuclilles, sentat...

Treball de patí amb circuit de conos, estics i porteria.

Posició a la porteria. Amb ajut de les gomes, veurem com estic col.locat i en quines referències de pista em tinc que guiar.

Com parar amb cuclilles i amb genoll a terra. Treballarem a la porteria amb pilotes de tennis.

Jocs de patí al final de l'entrenament.

DIA 3

Porters

LLOC: PAVELLÓ

Escalfament amb jocs de patinatge (joc amb pilota gran, bàsquet, fútbol, balonmano)

Farem 2 grups de treball específic:

1.- Coordinació amb pilota de tennis en posició de parar.

2.- Patinatge amb final a porteria.

Reforçarem el treball del dia 2 de posició amb gomes i video.

Activitats dirigides amb jugadors + porters i Partits de Hockey 3X3; 4X4.





DIA 1

Porters

LLOC: PAVELLÓ

GRUP DELS POPS.

Escalfament amb jocs a tota la pista.

Treball de patí a tota la pista: amb l'ajuda dels coordinadors, reforçarem el patinatge cap endavant en posició de cuclillas, de costat, cap a darrera en llarga distància.

Treball de velocitat de reacció:

Pantalla.

Doble moviment.

Patinatge amb parada....

Reforçarem el treball de posició amb gomes i video.

Treball de porteria amb jugadors Juvenils i juniors. Farem feina específica de com preparar-nos en funció de la zona de la pista.

Acabarem amb aturades de penals i faltes directes.

DIA 2

Porters

LLOC: ZEM JAUME TUBAU

Escalfament amb jocs a tota la pista.

Treball de resistència. Objectiu de mantenir el bon joc al inici i al final del partit.

Treball de velocitat de reacció – coordinació amb pilotes de tennis:

Pantalla.

Doble parada.

Patinatge amb parada....

Reforçarem el treball de posició amb gomes i video.

Treball de porteria amb jugadors Juvenils i juniors. Parades amb genoll a terra i pantalla.

Parades amb pase i remat. Parades de jugada per redera la porteria.

Acabarem amb aturades de penals i faltes directes.



DIA 3

Porters

LLOC:PAVELLÓ

Inici de l'entrenament amb jocs de patinatge (joc amb pilota gran, bàsquet, fútbol, balonmano)

Reforçarem el treball de posició amb gomes i video.

Treball de porteria amb jugadors Juvenils i juniors. Com parar en moviment i en situació de falta de visibilitat.

Aturades de penals i faltes directes.

Activitats dirigides amb jugadors + porters i Partits de Hockey 3X3; 4X4.

Per la tarda:

Porters + Jugadors

LLOC: PAVELLÓ



DIA 1.- Video amb pelicula tipus Disney (CARS 2, Etc...)

DIA 2.- Video amb els nens del que hem gravat / VISITA DE JUGADORS OKLLIGA

DIA 3.- Jocs / PISCINA



DIA 1.- Video amb els adults de partits de Hockey.

DIA 2.- Video de partits i situacions que hem gravat / VISITA DE JUGADORS OKLLIGA

DIA 3.- Jocs / PISCINA



PLANNING JUGADORS:

Dia 1

LLOC: ZEM JAUME TUBAU

Jugadors

Grup dels Velociraptors:

Material: Cuidar i respectar el material de cadascú i el dels companys (guants, stick, pilota).

Jocs de patinar per escalfar.

Treball de patí a tota la pista, perfeccionant i millorant el creuament de patins en corbes, tant d'esquena com de cara a més i menys velocitat. Tècnica amb l'stick i pilota fent diferents tipus d'exercicis (passades llargues, curtes, hoquei/tennis).

Dia 2

LLOC: PAVELLÓ

Jugadors

Escalfament amb jocs de patinar.

Treball de tècnica individual amb diferents exercicis de trasllat de pilota.

Treball de patinatge i col·locació de defensa amb exercicis específics de defensa.

Hoquei/tenis per finalitzar.

Dia 3

LLOC: PAVELLÓ

Jugadors

Escalfament amb jocs de futbol amb patins, handbol etc.

Exercicis variats del dia 1 i dia 2.

Treball de passades: Estàtic i amb moviment en grups reduïts de 4 i 5 jugadors.

Jocs col·lectius d'agafar i prendre la pilota, perfeccionant a l'hora patí i stick.



Dia 1

LLOC: COLL FAVÀ

Jugadors

Grup dels Cent Peus:

Escalfament amb jocs col·lectius.

Treball de patí per tota la pista, com el altre grup s' hi farà incís al creuar patins en girs, tant d' esquena com de cara. Perfeccionament del patí amb obstacles, finalitzacions a porteria, rematades amb porter.

Dia 2

LLOC: PAVELLÓ

Jugadors

Escalfament amb jocs.

Treball de pista amb tecnificació de passades de cullera, pala, estàtics i en moviment. Hoquei/tenis . Rematades a porteria amb i sense porter. Posicionament al segon pal per fer rematades. Contraatacs 2x1 i 3x2.

Dia 3

LLOC: COLL FAVÀ

Jugadors

Escalfament amb jocs de patinatge (el mocador, l' aranya, tallar el fil). Reforçarem el xut tant de cullera com de pala de curta i llarga distància. Pràctica de penals a les 4 escaires sense porter i amb porter. Faltes directes, pràctica de contraatacs tant el 2x1 com el 3x2 i 1x1.



Per la tarda:

Porters + Jugadors

LLOC: PAVELLÓ



DIA 1.- Video amb pelicula tipus Disney (CARS 2, Etc...)

DIA 2.- Video amb els nens del que hem gravat / VISITA DE JUGADORS OKLLIGA

DIA 3.- Jocs / PISCINA



DIA 1.- Video amb els adults de partits de Hockey.

DIA 2.- Video de partits i situacions que hem gravat / VISITA DE JUGADORS OKLLIGA

DIA 3.- Jocs / PISCINA

INSCRIPCIÓ

Ompliu el full d'inscripció
adjunt i envieu-lo a:
ramongascon@hotmail.com

Nom i cognoms jugador/a

Nom i cognoms pare o mare

Numero de DNI (propi o del pare/mare)

Data naixement del jugador/a

Domicili (adreça complerta i població)

Tel.

e-mail

Club

Núm targeta sanitària

Observacions

És obligatori entregar una fotocòpia de la targeta sanitària i de la fitxa federativa
abans del començament del Campus

PREUS

PREUS SOCIS PHC SANT CUGAT:

80 amb menjador per a socis

60 sense menjador socis

PREUS NO SOCIS PHC SANT CUGAT:

95 .amb menjador no socis

75 sense menjador no socis

Pagament: Transferència bancària al núm de cte:

La Caixa 2100 2883 06 0200042176

Pagament abans del començament del Campus

En el cas de falta d'assistència o anul·lació es retornarà el 50% de la inscripció, la bonificació en cas de malaltia serà de 50%, o be del 25% en cas de segon o tercer dia. El planning detallat pot patir modificacions d'ultima hora, en aquest cas, es modificaran les activitats orientades a mantenir els objectius bàsics del campus.

DIES

**DIES 2, 3, I 4 DE GENER
DE 2012 - DE 9 A 17 h**

Signatura, nom i cognoms

