



## **CAMPUS OKNADAL 2013**

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

**MONITORS:** En funció dels inscrits.

**LLOC:** Pavelló + Club Muntanyenc + Piscines

**DIES:** 2, 3 i 4 de Gener de 2013

Lloc d'arribada dimecres a les 9:00h al PAV2; C/Major de rectorat, 2; 08017 BARCELONA

Dies 2, 3 i 4 de gener:

08,45h – 9:00h Arribada jugadors al pavelló

9,30h-12:30h Pista Hoquei (2 grups, GRUP A de 9:30h a 11:00h / GRUP B de 11:00h a 12:30h)

9,30h-12:30h Escalada (2 grups, GRUP A de 9:30h a 11:00h / GRUP B de 11:00h a 12:30h)

12,45h Dinar

14:45 – 17:00 Pista Hoquei GRUP A/B + piscina GRUP A/B + BICI

### **PREUS:**

120 € amb menjador no socis

100 € sense menjador no socis

105 € amb menjador socis

85 € sense menjador socis



## **ESTRUCTURA**

Aquest 2013 tenim la limitació de que només disposem d'un pavelló per fer els entrenaments. Per tenir uns grups reduïts, i centrar-nos en l'hoquei, hem decidit dividir als inscrits en 2, mentre uns fan hoquei, els altres estaran fent activitats complementàries en les instal·lacions properes al Club. Activitats com la piscina, la escalada i una sortida amb bicis.

Aquest any tenim la participació activa del Club Muntanyenc, on ens farà una iniciació a la escalada, fent xerrades, tallers, vídeo i escalada al rocòdrom...una activitat que segur ens farà pujar a tots l'adrenalina.

Contarem amb 3 monitors titulats en escalada que dividiran els grups i faran les activitats descrites.

Dimarts i dimecres farem escalada al rocòdrom, junt amb una part teòrica, on veurem com es fan els nusos, tallers, etc...

## **OBJECTIUS:**

### **Tecnificació de porters i jugadors:**

L'objectiu del campus és doble, per un costat iniciar en els bons hàbits d'entrenament als porters i jugadors més petits, centra-nos en la coordinació, el patinatge, la posició a la pista i porteria.

Els porters treballarem 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)

Els jugadors tractarem de millorar i augmentar la coordinació de pilota, patí i stick. Treballant velocitat de patí, posicionament a la pista segons posició del jugador.

També volem donar un enfoc a la importància del grup, treballar la dinàmica d'equip, objectius per equips, competició....aspectes tant importants en un esport d'equip com és l'Hoquei

### **Diversió:**

Volem que, a part de treballar aspectes tècnics de l'Hoquei, intensifiquem l'amistat, el joc, la convivència i que millor que amb activitats esportives diverses com Jocs de pista, la escalada, la Bici i la piscina.



## **PLANING:**

Si els inscrits superen els 20, dividirem en 2 grups als jugadors; GRUP A + GRUP B.

### **Dia 2 de gener:**

8:45h – 9:00h Arribada a les pistes del Pavelló.

09,30h-12:30h

Pista Hoquei GRUP A (1:30h al pavelló + 1:30h al rocòdrom del Club muntanyenc)

Pista Hoquei GRUP B (1:30h al rocòdrom del Club muntanyenc + 1:30h al pavelló )

13:00h Dinar

14:45 – 17:00

Pista GRUP A Hoquei

Piscina GRUP B

### **Dia 3 de gener**

8:45h – 9:00h Arribada a les pistes del Pavelló.

09,30h-12:30h Pista

Pista Hoquei GRUP B (1:30h al pavelló + 1:30h al rocòdrom del Club muntanyenc)

Pista Hoquei GRUP A (1:30h al rocòdrom del Club muntanyenc + 1:30h al pavelló )

13:00h Dinar

14:45 – 17:00

Pista GRUP B Hoquei

Piscina GRUP A

### **Dia 4 de gener**

8:45h – 9:00h Arribada a les pistes del Pavelló.

09,30h-12:30h Pista Hoquei GRUP A/B + visita de figures de la OKLliga

13:00h Dinar

14:45 – 17:00 Sortida en Bici



**Recordeu:**

Dimarts i dimecres haureu de dur 2 mudes d'hoquei, i banyador, casquet de bany i sabatilles

Dijous, haureu de dur la bici a les instal.lacions del pavelló de Sant Cugat, casc i bambes.

En funció dels jugadors inscrits, poden haver modificacions al planing descrit.

Esperem poder gaudir junts de l'hoquei aquests nadals....

Ramon Gascon i Eloy Gaspar.

+info  
**Ramon Gascón**  
**T: 629 084 621**

# 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:

**105 €** amb menjador per a socis

**85 €** sense menjador socis

### PREUS NO SOCIS PHC SANT CUGAT:

**120 €.** amb menjador no socis

**100 €** 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 2013 - DE 8,45 h A 17 h**

**Signatura, nom i cognoms**

