

CAMPUS DE TECNIFICACIÓ

PORTERS / JUGADORS SETMANA SANTA 2012

okPASQUA!

Dirigit per:

RAMON GASCON

ELOY GASPAR



Dies 1, 2, 3, i 4 d'Abril de 2012

Matí i Tarda



BAROVARI
SPORTS

KMY
SPORT
STORES



**IDEA
PRINT**

Ajuntament
de Sant Cugat



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)



LLOC: Pavelló i Coll fava

DIES 1, 2, 3 i 4 D'ABRIL DE 2012

Lloc d'arribada diumenge a les 17:00h al ALBERG INOUT

C/Major de rectorat, 2 08017 LES PLANES - BARCELONA

Dies 2, 3 i 4 d'abril:

08,45h	Arribada jugadors al pavelló
09,15h-12:00h	Pista
12,45h	Dinar
14:45 – 17:00	Activitats + Bici + piscina

PREUS SOCIS PHC SANT CUGAT:

130 amb menjador per a socis
En cas de no quedar-se a dormir,
es descomtarán 25 euros
En cas de no quedar-se a menjar,
es descomtarán 20 euros

PREUS NO SOCIS PHC SANT CUGAT:

150 amb menjador no socis
En cas de no quedar-se a dormir,
es descomtarán 25 euros
En cas de no quedar-se a menjar,
es descomtarán 20 euros

+info
Ramon Gascón
T: 629 084 621

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

ramongascon@hotmail.com

OBJECTIUS:

En aquest campus, l'objectiu es donar un enfoc a la importància del grup, treballar la dinàmica d'equip, el lider actiu, pasiu, objectius per equips, competició. aspectes tant importants en un esport d'equip com és l'Hoquei

Esportiu:

Estructurarem els entrenaments en 2 franjes, una primera on treballarem accions específiques del joc col·lectiu, defensa, contratac, jugades a pilota parada, un contra un, dos contra dos, tres contra dos, Quatre contra tres....

I una segona on, en funció dels inscrits i les edats, organitzarem equips per fer partits 2-2, 3-3 i 4-4 tipus lligueta.

Diversió:

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

Amb aquest objectiu, hem preparat un dia especial, el diumenge quedarem per la tarda, farem activitats de lleure, jocs de PLAYSTATION, Gimcana nocturna i dormirem al alberg IN&OUT, al baixador de Vallvidrera.

L'endemà ens llevarem i anirem a entrenar tots junts.



PLANNING

Dia 1 d'Abril

Arribada a les 17:00h al ALBERG INOUT.

De 18:00h a 20:00h farem jocs a les pistes

De 20:15h a 21:15h Sopar.

De 21:30 h a 23:00h Grup de Gimcana i Grup de Playstation.

22:45h Dormir.

Dia 3 d'Abril

8:45h Arribada a les pistes de Coll Fava i Pavelló.

09,15h-12:00h Pista

12,45h Dinar

14:45 – 17:00 Jocs, Aero hockey + Video a les instal·lacions del pavelló

Dia 2 d'Abril

7:30h Ens llevarem

8:00h Esmorzar

9:00h Arribada a les pistes de Coll Fava i Pavelló.

09,15h-12:00h Pista

12,45h Dinar

14:45 – 17:00 Piscina

Dia 4 d'Abril

8:45h Arribada a les pistes de Coll Favà i Pavelló.

09,15h-12:00h Pista

12,45h Dinar

14:45 – 17:00 Sortida en Bici

En funció del número d'inscrits, distribuïrem els jugadors en 2 grups i ens dividirem en activitats a les pistes de coll Favà i el pavelló. L'últim dia, estarem tots junts al pavelló fent les finals i treballant plegats.

Recordeu: Haureu de portar diumenge, sacs de dormir, 'neceser', lots, una muda per dilluns, la bosa d'hoquei junt amb roba d'entrenament, banyador, casquet de bany, sabatilles i tovallola per la piscina.

Dimecres, haureu de dur la bici a les instal·lacions del pavelló de Sant Cugat, casco i bambes.



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 (propri 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:

130 amb menjador per a socis

PREUS NO SOCIS PHC SANT CUGAT:

150 . amb menjador no socis

En cas de no quedar-se a dormir,
es descomptaran 25 euros

En cas de no quedar-se a menjar,
es descomptaran 20 euros

DIES

**DIES 1, 2, 3, I 4 D'ABRIL
DE 2012 - DE 9 A 17 h**

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 bé del 25% en cas de segon o tercer dia. El planning detallat pot patir modificacions d'última hora, en aquest cas, es modificaran les activitats orientades a mantenir els objectius bàsics del campus.

Signatura, nom i cognoms

