



## 5è. CAMPUS DE DIA DEL H.C.SANT JUST

Sota la Direcció Tècnica d'en Ferran Pujalte, Entrenador Nacional i Director Tècnic de l'H.C. Sant Just i amb la Coordinació Tècnica de Borja López actual jugador d'Ok Lliga del Club Patí Vic, Entrenador Nacional i Coordinador Tècnic del H.C.Sant Just juntament amb la col·laboració de Tècnics del Club i la de figures del nostre esport com entrenadors i jugadors de OK Lliga, es realitzarà durant els últims dies de Juny i primers de Juliol el 5e Campus de Dia de l'HCSJ

### ORGANITZACIÓ i DATES

Tandes Campus									Edats			
Setmana 1	Iniciació/Prebenjamí	25	26	27	28	29	30	1	2010	2009	2008	
Setmana 2	Aleví/Infantil	2	3	4	5	6	7	8	2005	2004	2003	2002*
Setmana 3	Benjamíns	9	10	11	12	13	14	15	2007	2006		

### OBJECTIUS I MOTIVACIONS

#### **Particulars**

1.- Col·laborar i ajudar amb la màxima il·lusió a què els jugadors/es puguin **desenvolupar i millorar les seves condicions** per practicar l'hoquei patins.

2.- Fomentar un **ambient ideal tant lúdic com de treball** perquè tots els participants se sentin còmodes, integrats i gaudeixin d'uns dies de **formació i divertiment**, envoltats d'unes magnífiques instal·lacions.



3.- Donar **qualitat en els entrenaments** perquè els joves vegin que ens dediquem a la seva millora, intentant **incidir de la millor manera possible** en la seva formació.

### **Generals**

**Perdurar en el temps**, la il·lusió del Club és que aquest Campus es repeteixi anualment, i que sigui referent en el nostre esport. Per aconseguir això, treballem amb qualitat, esforç, dedicació i sobretot, mantenint **l'orientació clara de treballar per la millora dels joves participants**.

### **QUI PARTICIPARÀ**

#### **Formadors**

Direcció General del Campus a pista d'en Ferran Pujalte

Subdirecció Borja López

Entrenadors del Club experts en formació de categories inferiors

Entrenadors Externs que enriqueiran amb els seus coneixements la qualitat de les sessions

Participació extraordinària d'entrenadors / jugadors d'OK Lliga

#### **Jugadors i Porters**

Jugadors i Porters del Club

Jugadors i Porters d'altres clubs

### **QUE ES TREBALLARÀ**

Tot un ampli ventall d'aspectes tècnics i tàctics adaptats a les capacitats dels participants i les seves edats, tots ells importants per la participació completa en el joc. S'ha elaborat una graella de continguts adaptats als participants que en resum recullen:



1.- Aspectes relacionats amb la tècnica, tant de patí com de pilota, com posturals, mecàniques de passi, xut, etc. Aspectes tàctics individuals vinculats a aspectes defensius, ofensius i de transicions. El rati monitors / jugadors ens facilitarà molt les correccions individualitzades.

2.- Cultura de joc. En funció de les edats, treball relacionat amb l'enteniment bàsic del joc de conjunt, mobilitat, participació, posicionament i altres elements importants per generar un motor de joc i afavorir l'enteniment del joc d'equip.

Disseny d'exercicis pensats en situacions reals de joc per fomentar el desenvolupament individual del jugador tan tècnicament individual com tàctic individual, sempre dins una visió global de conjunt.

## COM ES TREBALLARÀ

Es combinaran sessions d'hoquei amb altres activitats

Les sessions d'hoquei, es dividiran en matí (2 hores) i tarda (1 hora).

L'Horari previst és el següent

Horari		PISTA (2E+1M)	ACTIVITAT (2M)
8:30	Entrada		
9:00 – 11:00	G2 – Esmorzar	G1	G2
11:00 – 13:00	G1 – Esmorzar	G2	G1
13:00 – 14:00	Piscina		
14:00 – 14:30	Dinar		
14:30 – 15:30	Relax		
15:30 – 16:30		Competició G1	G2
16:30 - 17:30	Berenar G1	Competició G2	G1
18:00	Berenar G2		
18:00	Sortida		



## A ON ES TREBALLARÀ

Els entrenaments d'hoquei es realitzaran al pavelló principal del Complex Esportiu de la Bonaigua de Sant Just Desvern.

Les activitats es realitzaran majoritàriament dins el complex i extraordinàriament en l'exterior.

Tot sempre sota el control dels monitors responsables en cada cas.

L'Esmorzar i el Berenar es realitzarà a una sala del Complex Esportiu i el dinar es realitzarà al menjador de l' Institut de Sant Just.

## QUE CAL PORTAR

Tot el material necessari per a la pràctica de l'hoquei patins.

Roba d'entrenament (a ser possible dues mudes per dia, matí/tarda)

Roba de bany per la piscina, inclou casquet i ulleres.

Esmorzar i berenar.

Procurarem material per recanvis o urgències.

## CONTACTE DURANT EL CAMPUS

Es facilitarà un telèfon de contacte per incidències.

## INSCRIPCIONS i PREUS ESPECIALS JUGADORS CLUB:

- **1er. Torn:** 210 € - subvenció HCSJ de 60€ = 150 €.
- **2on. Torn:** 210 € - subvenció HCSJ de 60€ = 150 €.
- **3er. Torn:** 210 € - subvenció HCSJ de 60€ = 150 €.

Descompte especial de 30€ per jugador per inscripcions de més de tres integrants del mateix club



Per a realitzar la Inscripció cal fer l'ingrés de l'import corresponent a cada categoria en el compte corrent del Banc de Sabadell (és imprescindible que en l'ingrés hi figuri el nom del nen o nena inscrit):

ES25.0081.0156.2100.0109.4915

Una vegada fet l'ingrés, s'ha d'enviar per mail còpia del mateix juntament amb el full d'inscripció totalment omplert i la fulla a [hcsj.comunicacio@hcsantjust.net](mailto:hcsj.comunicacio@hcsantjust.net). També es pot portar el full omplert i la còpia de l'Ingrés a l'oficina d'entitats del Complex Esportiu la Bonaigua de dilluns a divendres amb horari de 17:45 a 20:15 hores.

Per a poder tramitar l'Assegurança Esportiva correctament davant la Companyia d'Assegurances, no s'admetrà cap inscripció durant els 5 dies previs al començament de cada torn.



[www.hcsantjust.net](http://www.hcsantjust.net)

[hcsj.comunicacio@hcsantjust.net](mailto:hcsj.comunicacio@hcsantjust.net)

***Fem rodar el Club!!***