

UNIÓ ESPORTIVA MATARÓ

TECNIFICACIÓ D'ESTIU 2017



PUNTS D'INTERÈS PER A LES FAMÍLIES

- 1. OBJECTIUS DE LA
TECNIFICACIÓ**
 2. EQUIP DE TREBALL
 3. CALENDARI I HORARIS
 4. ACTIVITATS I SORTIDES
 5. QUÈ CAL PORTAR?
-

1. OBJECTIUS DE LA TECNIFICACIÓ

- Millora esportiva dels jugadors i jugadores
- Gaudir d'un entorn esportiu i lúdic
- Convivència amb companys i entrenadors
- Contribuir en la formació del jugador/a

PUNTS D'INTERÈS PER A LES FAMÍLIES

1. OBJECTIUS DE LA TECNIFICACIÓ
 - 2. EQUIP DE TREBALL**
 3. CALENDARI I HORARIS
 4. ACTIVITATS I SORTIDES
 5. QUÈ CAL PORTAR?
-

2. EQUIP DE TREBALL

- **RESPONSABLES**

- Màrius Ferré
- Berta Carreras

- **ENTRENADORS**

- Joan Garcia
- Emili Bellot
- Marc Traver
- Marc Batlle
- Marina Subirats
- Jordi Juanola
- Jan Miracle
- Esther Murat

PUNTS D'INTERÈS PER A LES FAMÍLIES

1. OBJECTIUS DE LA TECNIFICACIÓ
 2. EQUIP DE TREBALL
 - 3. CALENDARI I HORARIS**
 4. ACTIVITATS I SORTIDES
 5. QUÈ CAL PORTAR?
-

3. CALENDARI I HORARIS

- **INICI DE LA TECNIFICACIÓ:**

Dilluns 26 de Juny de 2017 a les 09:00h

- **FI DE LA TECNIFICACIÓ:**

Divendres 21 de Juliol de 2017 a les 13:00h

- **HORARI MATINS:**

De 09:00 a 13:00 hores

- **HORARI TARDES:**

De 15:00 a 17:00 hores

- **ACOLLIDA:**

De 08:00 a 09:00 hores (apuntar-se màxim el dia anterior)

PUNTS D'INTERÈS PER A LES FAMÍLIES

1. OBJECTIUS DE LA TECNIFICACIÓ
 2. EQUIP DE TREBALL
 3. CALENDARI I HORARIS
 - 4. ACTIVITATS I SORTIDES**
 5. QUÈ CAL PORTAR?
-

2. ACTIVITATS I SORTIDES (26-30 Juny)

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8h a 8:45h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
8:45h a 9h	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada
9h a 9:10h	Presentació Setmana: - Entrenadors - Grups - Horaris	Organització del matí	Organització del matí	Organització del matí	Organització del matí
9:10h a 10:30h	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament
10:30h a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar i platja	- Intercanvi Campus C.B.Argentina (Mataró)	Esmorzar
11h a 11:20h	Treball específic	Treball específic			Treball específic
11:20h a 12:40h	2a sessió d'entrenament a escollir	2a sessió d'entrenament a escollir			2a sessió d'entrenament a escollir
12:40h a 13h	Dutxa	Dutxa			Dutxa
13h a 14:45h	MENJADOR				
14:45h a 15h	Entrada	Entrada	Entrada	- Intercanvi Campus C.B.Argentina (Mataró)	Entrada
15h a 15:10h	Explicació de la competició	Explicació de la competició	Explicació de la competició		Explicació de la competició
15:10h a 16:40h	Competició	Competició	Competició		Competició
16:40h a 17h	Dutxa	Dutxa	Dutxa		Dutxa

2. ACTIVITATS I SORTIDES (3-7 Juliol)

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8h a 8:45h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
8:45h a 9h	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada
9h a 9:10h	Presentació Setmana: - Entrenadors - Grups - Horaris	Organització del matí	SORTIDA: - Intercanvi Campus C.B.Argentona (Argentona)	Organització del matí	Organització del matí
9:10h a 10:30h	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament		1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament
10:30h a 11h	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar i platja	Esmorzar
11h a 11:20h	Treball específic	Treball específic			Treball específic
11:20h a 12:40h	2a sessió d'entrenament a escollir	2a sessió d'entrenament a escollir			2a sessió d'entrenament a escollir
12:40h a 13h	Dutxa	Dutxa		Dutxa	
13h a 14:45h	MENJADOR				
14:45h a 15h	Entrada	Entrada	SORTIDA: - Intercanvi Campus C.B.Argentona (Argentona)	Entrada	Entrada
15h a 15:10h	Explicació de la competició	Explicació de la competició		Explicació de la competició	Explicació de la competició
15:10h a 16:40h	Competició	Competició		Competició	Competició
16:40h a 17h	Dutxa	Dutxa		Dutxa	Dutxa

2. ACTIVITATS I SORTIDES (10-15 Juliol)

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8h a 8:45h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	
8:45h a 9h	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	
9h a 9:10h	Presentació Setmana: - Entrenadors - Grups - Horaris	Organització del matí	Organització del matí	Organització del matí	SORTIDA: - Parc aquàtic	
9:10h a 10:30h	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament		
10:30h a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar i platja	Esmorzar		
11h a 11:20h	Treball específic	Treball específic		Treball específic		
11:20h a 12:40h	2a sessió d'entrenament a escollir	2a sessió d'entrenament a escollir		2a sessió d'entrenament a escollir		
12:40h a 13h	Dutxa	Dutxa		Dutxa		
13h a 14:45h	MENJADOR					
14:45h a 15h	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada		
15h a 15:10h	Explicació de la competició	Explicació de la competició	Explicació de la competició	Explicació de la competició		
15:10h a 16:40h	Competició	Competició	Competició	Competició		
16:40h a 17h	Dutxa	Dutxa	Dutxa	Dutxa		

2. ACTIVITATS I SORTIDES (17-21 Juliol)

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8h a 8:45h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
8:45h a 9h	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada
9h a 9:10h	Presentació Setmana: - Entrenadors - Grups - Horaris	Organització del matí	Organització del matí	Organització del matí	Organització del matí
9:10h a 10:30h	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	1a sessió d'entrenament	Competicions i entrega de diplomes
10:30h a 11h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar i platja	Esmorzar	
11h a 11:20h	Treball específic	Treball específic		Treball específic	
11:20h a 12:40h	2a sessió d'entrenament a escollir	2a sessió d'entrenament a escollir		2a sessió d'entrenament a escollir	
12:40h a 13h	Dutxa	Dutxa	Dutxa	Dutxa	
13h a 14:45h	MENJADOR				
14:45h a 15h	Entrada	Entrada	Entrada	Entrada	
15h a 15:10h	Explicació de la competició	Explicació de la competició	Explicació de la competició	Explicació de la competició	
15:10h a 16:40h	Competició	Competició	Competició	Competició	
16:40h a 17h	Dutxa	Dutxa	Dutxa	Dutxa	

PUNTS D'INTERÈS PER A LES FAMÍLIES

1. OBJECTIUS DE LA TECNIFICACIÓ
 2. EQUIP DE TREBALL
 3. CALENDARI I HORARIS
 4. ACTIVITATS I SORTIDES
 - 5. QUÈ CAL PORTAR?**
-

5. QUÈ CAL PORTAR?

TECNIFICACIÓ

- Roba i calçat per entrenar
- Aigua
- Crema solar
- Esmorzar
- Muda i estris de dutxa
- Calçat per quan no s'està entrenant

PLATJA

- Aigua
- Esmorzar
- Roba de bany
- Xancletes i tovallola
- Crema solar
- Gorra
- Muda de recanvi
- Calçat esportiu



MOLTES GRÀCIES!

UEM

UNIÓN ESPORTIVA MATARÓ