



ARC SUB 13 MASCULÍ

OBJECTIUS

1. Introduir conceptes tècnics, tàctics, físics i mentals en base el que significa ser un esportista d' alt rendiment.
1. Assimilar els continguts treballats durant les sessions d'entrenament i partits.
2. Respectar els valors transmesos durant la preparació.

REQUISITS

- Portar tot el material necessari i obligatori: stick, gua, canyelleres, protector bucal, bambes de hockey herba i ampolla d'aigua.
- Venir amb la motivació que es mereix un entrenament amb la selecció catalana.

INFORMACIÓ BÀSICA PER L'ENTRENAMENT

Lloc entrenament: Estadi Marti Colomer

Data: 21 de Novembre, 5 de Desembre i 19 de Desembre.

Hora: De 18.00h a 20.00h.

★ Notes importants:

- Si algun jugador necessita algun justificant per presentar al seu centre d'ensenyament ha d' accedir a la pàgina web de la federació Catalana (www.fchockey.cat/convocatories-arc) i descarregar-se el document. Si el jugador necessita alguna cosa més sobre justificants o certificats heu de contactar amb la Maria Jose en aquest email: fchockey@fchockey.org
- Si algun jugador no pot assistir a l'entrenament s'ha d'avisar prèviament al Seleccionador Català Oriol Torras, per tal de no perjudicar la preparació i dinàmica programada per la sessió.

Específic porters: Durant la pròpia sessió.

Llistat de jugadors convocats

Aquest llistat de jugadors és amb el que treballarem durant 3 sessions. Alternarem cada Divendres, jugadors de primer any i de segon any fins a un total de 6 sessions entre els 2 grups.

Oriol Bretones	CD Terrassa
Bernat Primavera	CD Terrassa
Aran Riera (P)	CD Terrassa
Biel Salguero (P)	Atlètic Terrassa
Jan Cortès-Russell	Atlètic Terrassa
Paul Dewever	Junior FC
Eloy Osambela	FC Barcelona
Guillem Romagosa	FC Barcelona
Guiu Albert	Matadepera 88
Jofre Llonch	Matadepera 88
Max Delgado	Club Egara
Ricki Argemi	Club Egara
Max Ventayol	Club Egara
Felix Martínez-Zurita	RC Polo de Barcelona
Víctor Pirretas	RC Polo de Barcelona
Pablo Corbera	RC Polo de Barcelona

STAFF

GERMAN HERRERO (Tècnic ajudant)

IGNASI TORRAS (Tècnic ajudant)

XAVI LIS (Tècnic ajudant)

ALBERTO CARNICER (Entrenador Porters)

EDI TUBAU (Preparador físic)

MARC CALVÓ (Fisioterapeuta)

JOAN DIAZ (Cap d'Equip)