



## ARC SUB 14 FEMENI

---

### OBJECTIUS

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

### REQUISITS

- Portar tot el material necessari i obligatori: stick, canyelleres, protector bucal, bambes de hockey herba, gomes, foam i ampolla d'aigua.

### INFORMACIÓ BÀSICA PER L'ENTRENAMENT

**Lloc entrenament:** ESTADI MARTI COLOMER

**Dates:** 21 de Novembre, 5 de Desembre i 19 de Desembre.

**Hora:** De 16.30h a 18.30h

**Específic porters:** Durant la sessió d' entrenament.

### ★ 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](http://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](mailto:fchockey@fchockey.org)
- Si algun jugador no pot assistir a l'entrenament s'ha d'avisar prèviament a la Seleccionadora Català Stefy Piris , per tal de no perjudicar la preparació i dinàmica programada per la sessió.

### Llistat de jugadores 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 5 sessions entre els 2 grups

---



## ARC SUB 14 FEMENI

### CONVOCATÒRIA SELECCIÓ CATALANA FEMENINA ARC SUB-14

	JUGADORES	CLUB	ANY NAIX.
1	EMMA BELLÈS BALIARDA	ATHC	2012
2	CLARA ROCA BACHS	ATHC	2012
3	PAULA FERNANDEZ BONASTRE	ATHC	2012
4	JANA MARQUÉS BONASTRE	ATHC	2012
5	LUCIA NOSEA PEREA	CASTELLDEFELS	2012
6	JULIA VILAMITJANA ZARCERO	CASTELLDEFELS	2012
7	RAQUEL RODRIGUEZ (P)	CATALONIA	2012
8	EMMA FÁBREGAS	CATALONIA	2012
9	LIA COLLEL FONTSECA	CD TERRRASA	2012
10	EMMA GRIGERA (P)	CD TERRRASA	2012
11	CARLOTA SOLÈ GUILLEM (P)	CD TERRRASA	2012
12	LAIA RIPOLL	CD TERRRASA	2012
13	CARLOTA DINARÉS	CLUB EGARA	2012
14	LARA SALA	CLUB EGARA	2012
15	CARLA AURELL (P)	CLUB EGARA	2012
16	CRINSTINA VAZQUEZ	CLUB EGARA	2012
17	JÚLIA SAÑÉ NOGUEIRA	ILURO HC	2012
18	ANNA BUSCA	JUNIOR FC	2012
19	MARIA GONZALEZ	JUNIOR FC	2012
20	PAULA CADENAS	JUNIOR FC	2012
21	CARLA BAULÓ	JUNIOR FC	2012
22	LOLA GUERRERO (P)	JUNIOR FC	2012
23	LUANA LOPEZ MELO (P)	CD TERRASSA	2012
24	QUERALT VILLATORO PINYOL	CLUB EGARA	2012
25	AITANA FERNÁNDEZ	RC POLO	2012
26	NEREA DOMINGUEZ CIORRAGA	SANT ANDREU	2012
27	IRIS RAMON GARCIA ( P)	SANT ANDREU	2012
28	CARLA BAULÒ	JUNIOR FC	2012
29	AITANA ECHEVARRIA	RC POLO	2012
30	SARA CRUZET	RC POLO	2012
31	CLAUDIA TORRE	RC POLO	2012
32	BERTA BRUNA IGLESIAS	FC BARCELONA	2012

#### STAFF

Stefy Piris (Seleccionadora)

Carlota Petchamè (Entrenadora)

Maria Tost (Entrenadora)

Marina Ginel (Entrenadora)

Alberto Carnicer (Entrenador porters)

Laia Soler (Preparadora física)