



ARC SUB 13 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: 28 de Novembre i 12 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) 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 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 2 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 13 FEMENI

CONVOCATÒRIA SELECCIÓ CATALANA FEMENINA ARC SUB-13

	JUGADORES	CLUB	ANY NAIX.
1	MAR RIGAU BAQUÉS	Sitges HC	2013
2	SERRA MASIP	Sitges HC	2013
3	JULIA GARSABALL	JUNIOR FC	2013
4	SOFIA CALDAS	JUNIOR FC	2013
5	BLANCA CADENAS	JUNIOR FC	2013
6	ROCIO SAINZ (P)	JUNIOR FC	2013
7	MAR MASSUET MASSONS	ILURO HC	2013
8	MARTINA CASANOVAS	RC POLO	2013
9	PAILA BOLSGARD	RC POLO	2013
10	SOFIA DACHS	RC POLO	2013
11	MARTINA GRINBERG	FC BARCELONA	2013
12	ALEXIA COBIAN	FC BARCELONA	2013
13	JANNAT KHAN (P)	FC BARCELONA	2013
14	SARA HERRERA MUÑOZ	CD TERRASSA	2013
15	ONA CASAS PRATS	CD TERRASSA	2013
16	GAL.LA GARCÍA SOLER	CD TERRASSA	2013
17	SILVIA SANCHEZ GARCIA	CD TERRASSA	2013
18	MARINA FALGUERA MUNDET (P)	ATHC	2013
19	ARLET LOPEZ FABÀ	ATHC	2013
20	CARLOTA MARTI PONSÀ	ATHC	2013
21	BET MEDINA PAREDES	ATHC	2013
22	VEGA PEREZ ROMAN	CASTELLDEFELS	2013
23	NONNA RUSIÑOL	CLUB EGARA	2013
24	BERTA CAPELLA	CLUB EGARA	2013
25	EMMA BRUGUERAS	CLUB EGARA	2013
26	ONA ALBIÑANA (P)	MATADEPERA	2013
27	ELISABET NOGUERA	MATADEPERA	2013
28	SOFIA COMAS	MATADEPERA	2013

STAFF

Stefy Piris (Seleccionadora)

Carlota Petchamè (Entrenadora)

Maria Tost (Entrenadora)

Marina Ginel (Entrenadora)

Alberto Carnicer (Entrenador porters)

Laia Soler (Preparadora física)