

Cognoms			
Nom			
Edat		Telèfons	
Adreça			
CP		Població	
E-mail			
Equip on jugues			

## JORNADA DE PERFECCIONAMENT TÈCNIC DE BÀSQUET (dies 27, 28, 29 i 30 de desembre)

### OBJECTIU

Perfeccionament de la tècnica i fonaments del jugador/a, mitjançant treball individual dirigit per entrenadors especialitzats. Jornades dirigides per a tots els nens i nenes de 8 a 15 anys.

### QUÈ TREBALLEM?

Aquest any les jornades tècniques de Nadal aniran encaminades a treballar el tir a cistella. Al llarg dels tres dies farem:

- Biomecànica del gest.
- Aturades recepcions i tir.
- Tir previ bot i previ passada.
- Penetracions. Diferents tipus de finalitzacions.
- Tir específic per posicions.
- Tir després de bloc directe. Tir després de bloc indirecte.

### COMPETICIONS

A més a més dels entrenaments tècnics, com cada any, dedicarem una estona del matí a diferents competicions: 3c3, 2c2, 1c1 i altres activitats.

### HORARIS

L'horari és de 9.00h a 13.30h. Els esportistes disposaran de les instal·lacions mitja hora abans per canviar-se de roba (8.30h).

### ON?

Palau Municipal d'esports Juan Carlos Navarro



**CBSANTFELIUENC**  
fem club, fem afició.

### PREU DE LA INSCRIPCIÓ

Socis i jugadors/es del club: 60€

No socis: 70€

### DATA MÀXIMA D'INSCRIPCIÓ

Dijous 20 de desembre de 2010.

Les places són limitades, hi ha un màxim de 40 nens/es (tindran preferència els socis i els jugadors/es del club CB Santfeliuenc).

### FORMA DE PAGAMENT

- 1.-A les oficines del Club dimarts, dijous o divendres de 19:00 a 20:00, o al telf 627811411
- 2.-Transferència bancària al compte del Banc de Sabadell: 0081-0051-65-0001157420 (cal indicar en la transferència el nom de l'esportista participant i el concepte "Inscripció jornades de perfeccionament").

### INSCRIPCIÓ

Per inscriure's cal omplir i fer arribar aquesta butlleta, amb el rebut bancari d'ingrés, al CB Santfeliuenc – Palau Municipal d'Esports (c/Santiago Rusiñol, 1, Sant Feliu de Llobregat. O per correu electrònic a: [administracio@cbsantfeliuenc.com](mailto:administracio@cbsantfeliuenc.com).

