



TRAINERS PLAYERS CAMP

EL MILLOR CAMPUS PER A JUGADORS I ENTRENADORS

JUGADORS: 12 HORES D'ENTRENAMENT
ON MILLORAR EL TEU TIR I EL TEU
DRIBLING AMB TÈCNICS
ACB Y Lliga FEMENINA

ENTRENADORS:
2 CLINICS I LA POSSIBILITAT
D'ASSISTIR A LA MASTER CLASS
I ALS ENTRENAMENTS

TRAINERS

2 CLINICS PER ALS ENTRENADORS

ELS ENTRENADORS QUE S'APUNTIN PODRAN PRESENCIAR ELS ENTRENAMENTS DELS PLAYERS I DURANT LA TARDE DEL 28 DE DESEMBRE, ASSISTIR A DOS CLINICS IMPARTITS PER BORJA COMENGE (ACB -BRUIXA D'OR MANRESA-) I ÀLEX CEBRIÁN (LLIGA FEMENINA -MANN FILTER SARAGOSSA-). ELS CLINICS ESTARAN ORIENTATS A LA PRESA DE DECISIONS, TANT AMB EL LLANÇAMENT COM AMB EL DRIBLING.

ELS TRAINERS TAMBÈ PODRAN ASSISTIR A LES DOS MASTER CLASS DEL DILLUNS 29 PEL MATÍ.

MASTER CLASS

EL MATÍ DEL 29 DE DESEMBRE ESTÀ DESTINAT A DOTZE JUGADORS I DOTZE JUGADORES D'EDAT JÚNIOR I SÈNIOR QUE BUSQUEN PROFUNDITZAR I TREURE MÉS PROFIT AL SEU TREBALL TÈCNIC - TÀCTIC A PISTA. ÀLEX CEBRIÁN Y BORJA COMENGE, AMB LA COL-LABORACIÓ BIBI VILLA (GOACH ESPECIALISTA EN LA GESTIÓ EMOCIONAL I EN EL DESENVOLUPAMENT PERSONAL), ELABORARAN DOS CLASSES MAGISTRALS (UNA MASCULINA I UNA FEMENINA) ENFOCADES AL TREBALL DE LA PRESA DE DECISIONS A PISTA, JA SIGUI DES DE LA VESANT TÈCNICA, COM DES D'UNA VESANT PSICOLÒGICA.



DISSABTE 27 I DIUMENGE 28 DE DESEMBRE.
DE 9:30 A 13:30 I DE 16:30 A 18:30.
INSTAL·LACIONS DE LA SALLE DE TARRAGONA



ANOTAR, ANOTAR I ANOTAR.

JA SIGUI AMB BOT O SENSE ELL, ENTRANT A CISTELLA O TIRANT SURTINT D'UN BLOQUEIG, DE GANXO O BÉ AMB UNA CISTELLA PASSADA. AMB UN VOLUM DE 12 HORES DE TREBALL, COMPRIMIDES EN DOS ÚNICS DIES, ELS PLAYERS TREBALLARAN DIFERENTS TIPUS DE BOT, CANVIS DE MÀ I L'EFFECTIVITAT D'AQUESTS RECURSOS PER SUPERAR ALS DEFENSES.

TAMBÉ ES TREBALLARAN DIFERENTS TIPUS DE FINALITZACIONS I LA TÈCNICA DE TIR, ENFOCADA DES DE DIFERENTS ASPECTES (PEUS, AGARRI, ARC DE TIR, ETC.).

TREBALL TÈCNIC COORDINAT PER BORJA COMENGE (ACB) I ÀLEX CEBRIÁN (LLIGA FEMENINA).

PLAYERS PLAYERS PLAYERS

TIR A CISTELLA

AL IGUAL QUE ELS JUGADORS PROFESSIONALS, MILLORA LA TEVA TÈCNICA DE TIR AMB LA MÀQUINA DE TIR "THE GUN". TREBALLA LA TEVA RECEPCIÓ, L'ARC DEL TIR I, SOBRETOT, LA TEVA EFFECTIVITAT.

q10
sports

☎ 606618879 // 647944175
f /TPC-TRAINERS-PLAYERS-CAMP
🌐 WWW.Q10SPORTS.COM/TPC



INSCRIPCIÓ

OBERTES DEL 26 DE NOVEMBRE
 AL 24 DE DESEMBRE.

RECULL EL TEU FULL D'INSCRIPCIÓ
 A LA TENDA ESPORTIVA
 ATMÓSFERA SPORT TARRAGONA
 O DESCARREGA-TE-LA A:
WWW.Q10SPORTS.COM/TPC

TARIFES

CONSULTA EL PREU DE LA TEVA OPCIÓ

HORARIS

ON INSCRIURE'S

Atmosfera  port **Basket**

TARIFES

PLAYERS: 60 €

ASSISTÈNCIA ALS ENTRENAMENTS DE DISSABTE I
 DIUMENGE MATÍ I TARDA.

TRAINERS: 30 €

ASSISTÈNCIA ALS DOS CLINICS, ALS ENTRENAMENTS
 DELS PLAYERS I A LES MASTER CLASS

MASTER CLASS: 40€ (PLACES LIMITADES)
 PARTICIPACIÓ A LA MASTER CLASS DE DILLUNS

INSCRIU-TE A ATMÓSFERA SPORT
 Av. CATALUNYA, 31 B TARRAGONA
 DE DILLUNS A DIVENDRES DE 10 A 13:30 Y 17 A
 20:30

HORARIS Y UBICACIÓ

PLAYERS:

DISSABTE 27/12 I DIUMENGE 28/12 DE
 9:30 A 13:30 Y DE 16:30 A 18:30

PAVELLÓ DE LA SALLE DE TARRAGONA

TRAINERS (CLINICS)

DISSABTE 27/12 DE 18:30 A 21:30

PAVELLÓ DE LA SALLE DE TARRAGONA

MASTER CLASS

DILLUNS 29/12 DE 10:00 A 13:00

MASCULINA (10:00 A 11:30) 12 JUGADORS
 FEMENINA (11:30 A 13:00) 12 JUGADORAS
 PAVELLÓ DE RIU CLAR (TARRAGONA)



606 618 879

647 944 175



/TPC-TRAINERS-PLAYERS-CAMP



WWW.Q10SPORTS.COM/TPC