

# TECNI-BÀSKET NADAL 2021



## **Tecni-Bàsket de Nadal 2021 Club Natació Sabadell per a FEDERATS I FEDERADES**

-Tecnificacions orientades a entendre el Joc per totes les edats.

Aquest Nadal donem la possibilitat de gaudir de deu dies de tecnificació i perfeccionament, a escollir les dates, de treball individual i de millora tècnica en sessions de 3 hores, adreçat a esportistes de totes les edats.

El treball serà en grups reduïts, en les instal·lacions del C.N. Sabadell del carrer Montcada. Les places seran limitades segons ordre d'inscripció, amb data límit del 17 de desembre per formalitzar-la.

Amb l'experiència acumulada pel C.N. Sabadell durant aquests últims mesos en aplicar les mesures COVID.

\*Dates:

23 i 24 desembre,

27, 28, 29,30 i 31 desembre de 2021

3, 4 i 5 de gener de 2022

Horari:

-Matí de 9.30 h a 12:30 h amb descans entre estacions.

Lloc:

Instal·lacions del C.N. Sabadell del carrer Montcada de Sabadell

Metodologia:

- Treball per estacions amb grups reduïts i estables amb traçabilitat.

-Rotacions d'exercici, combinant treball de tècnica individual i fonaments (Tir, Joc de pivot, Domini de pilota, Joc de peus ofensiu, Joc de peus defensiu, Recursos per l'1x1, Finalitzacions).

Mesures Covid:

-Grups estables en la mesura del possible segons assistència.

-Traçabilitat de les dades dels assistents.

Preus tecnificacions MATINS de 9.30 h a 12.30 h:

Opcions:

- Dies solts: 20 € (soci/sòcia), 25 € (no soci/sòcia).

- Opció 1

- Dies 23 i 24 de desembre.

Preu total dels dos dies 35 €. (soci/sòcia), 45 € (no soci/sòcia)

- Opció 2

- Dies 27, 28, 29, 30 i 31 de desembre.

Preu total dels cinc dies 75 €.(SOCIS), 95 € (NO SOCIS)

- Opció 3

Dies 3, 4, i 5 de gener.

Preu total dels quatre dies 50 €.(SOCIS), 65 € (NO SOCIS)

Opció 4

Els deu dies

Preu total dels deu dies 150 € (soci/sòcia), 190 € (no soci/sòcia)

Places limitades, segons ordre d'arribada de les inscripcions

Data límit per formalitzar la inscripció és el dia 17 de desembre

Inscripcions:

\*ÚNICAMENT En línia

\* S'han de seguir les següents instruccions:

1-Imprimir i omplir els 2 fulls del PDF d'inscripció del TECNI-BÀSKET que trobareu a la web de la secció:

<https://www.nataciosabadell.com/basquet/>

2-Escanejar o fer foto dels 2 fulls del PDF omplert, juntament amb una fotografia de la targeta sanitària de l'esportista.

3-Realitzar transferència de la quantitat que s'hagi marcat al PDF al número de compte del Banc Sabadell:

ES12 0081 5154 2100 0198 8006 (identificant nom i cognoms i TECNI-BÀSKET CNS).

4-Per completar la inscripció, enviar els 2 fulls PDF + la fotografia Targeta Sanitària + Justificant de pagament a l'adreça de correu

**basquet@nataciosabadell.cat.**