

**HORARIS DE 9-17H UB:**

|              | DILLUNS                             | DIMARTS                               | DIMECRES | DIJOUS                                               | DIVENDRES                           |
|--------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 9-9:30h      | Desplaçament a UB                   | Desplaçament a UB                     | EXCURSIÓ | Desplaçament a UB                                    | Desplaçament a UB                   |
| 9:30-10:40h  | Tècnica individual-<br>Finalització | Tècnica individual-<br>Passe i fintes |          | Tècnica individual-<br>Conducció+control<br>orientat | Tècnica individual-Regat            |
| 10:40-11:10h | Esmorzar                            | Esmorzar                              |          | Esmorzar                                             | Esmorzar                            |
| 11:10-11:50h | Futbol 7                            | Ping Pong                             |          | Padel                                                | Padbol                              |
| 11:50-13h    | Joc amb pivot                       | Transicions de 2vs1 i<br>3vs2         |          | Triangles ofensius i<br>sobreposicions               | Situacions especials<br>4vs3 i 5vs4 |
| 13-13:30h    | Desplaçament a<br>Arístides         | Desplaçament a<br>Arístides           |          | Desplaçament a<br>Arístides                          | Desplaçament a<br>Arístides         |
| 13:30-14:30h | DINAR                               | DINAR                                 |          | DINAR                                                | DINAR                               |
| 14:30-15:15h | LLIURE                              | LLIURE                                |          | LLIURE                                               | LLIURE                              |
| 15:15-16:30h | TORNEIG                             | TORNEIG                               |          | TORNEIG                                              | TORNEIG                             |
| 16:30-17:00h | Desplaçament a pistes               | Desplaçament a pistes                 |          | Desplaçament a pistes                                | Desplaçament a pistes               |

**HORARIS DE 9-17H ARÍSTIDES:**

|              | DILLUNS                         | DIMARTS                           | DIMECRES | DIJOUS                                        | DIVENDRES                        |
|--------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 9-9:30h      | Desplaçament a Arístides        | Desplaçament a Arístides          | EXCURSIÓ | Desplaçament a Arístides                      | Desplaçament a Arístides         |
| 9:30-10:40h  | Tècnica individual-Finalització | Tècnica individual-Passe i fintes |          | Tècnica individual-Conducció+control orientat | Tècnica individual-Regat         |
| 10:40-11:10h | Esmorzar                        | Esmorzar                          |          | Esmorzar                                      | Esmorzar                         |
| 11:10-11:50h | Mini torneig 3x3                | Pitxi                             |          | Xescoball                                     | Relleus                          |
| 11:50-13h    | Joc amb pivot                   | Transicions de 2vs1 i 3vs2        |          | Triangles ofensius i sobreposicions           | Situacions especials 4vs3 i 5vs4 |
| 13-13:30h    | LLIURE                          | LLIURE                            |          | LLIURE                                        | LLIURE                           |
| 13:30-14:30h | DINAR                           | DINAR                             |          | DINAR                                         | DINAR                            |
| 14:30-15:15h | LLIURE                          | LLIURE                            |          | LLIURE                                        | LLIURE                           |
| 15:15-16:30h | TORNEIG                         | TORNEIG                           |          | TORNEIG                                       | TORNEIG                          |
| 16:30-17:00h | Desplaçament a pistes           | Desplaçament a pistes             |          | Desplaçament a pistes                         | Desplaçament a pistes            |

**HORARI 9-13H ARÍSTIDES**

|             | DILLUESNS                           | DIMARTS                               | DIMECRES | DIJOURS                                              | DIVENDRES                           |
|-------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 9-9:30h     | Desplaçament a Arístides            | Desplaçament a Arístides              | EXCURSIÓ | Desplaçament a Arístides                             | Desplaçament a Arístides            |
| 9:30-10:40h | Tècnica individual-<br>Finalització | Tècnica individual- Passe<br>i fintes |          | Tècnica individual-<br>Conducció+control<br>orientat | Tècnica individual-Regat            |
| 10:40-11:10 | ESMORZAR                            | ESMORZAR                              |          | ESMORZAR                                             | ESMORZAR                            |
| 11:10-11:50 | MINI TORNEIG DE 3X3                 | PITXI                                 |          | XESCOBALL                                            | RELLEUS                             |
| 11:50-13h   | Joc amb pivot                       | Transicions de 2vs1 i<br>3vs2         |          | Triangles ofensius i<br>sobreposicions               | Situacions especials 4vs3<br>i 5vs4 |
| 13-13:30h   | Desplaçament a CEM Les<br>Corts     | Desplaçament a CEM<br>Les Corts       |          | Desplaçament a CEM<br>Les Corts                      | Desplaçament a CEM<br>Les Corts     |

**HORARI 9-13H UB**

|              | DILLUNS                             | DIMARTS                               | DIMECRES | DIJOUS                                               | DIVENDRES                           |
|--------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 9-9:30h      | Desplaçament a UB                   | Desplaçament a UB                     | EXCURSIÓ | Desplaçament a UB                                    | Desplaçament a UB                   |
| 9:30-10:40h  | Tècnica individual-<br>Finalització | Tècnica individual- Passe<br>i fintes |          | Tècnica individual-<br>Conducció+control<br>orientat | Tècnica individual-Regat            |
| 10:40-11:10h | ESMORZAR                            | ESMORZAR                              |          | ESMORZAR                                             | ESMORZAR                            |
| 11:10-11:50h | Futbol 7                            | Ping Pong                             |          | Padel                                                | Joc de lleure                       |
| 11:50-13h    | Joc amb pivot                       | Transicions de 2vs1 i<br>3vs2         |          | Triangles ofensius i<br>sobreposicions               | Situacions especials 4vs3<br>i 5vs4 |
| 13-13:30h    | Desplaçament a CEM Les<br>Corts     | Desplaçament a CEM<br>Les Corts       |          | Desplaçament a CEM<br>Les Corts                      | Desplaçament a CEM<br>Les Corts     |