

JOGOS DE VERÃO - SP

SÁBADO 02/12

10H WORKSHOP DE REGRAS BÁSICAS

Ministrado por: Gabriel Bernardes
Boas-vindas aos novatos! Uma introdução ao quadribol.

11H INÍCIO DAS INSCRIÇÕES PARA O FANTASY E DRAFT

Pra quem quer jogar quadribol! As inscrições serão iniciadas às 11h em ponto, com tolerância de 20 minutos para os atrasados. O draft das equipes começa 11:20.

12H PAUSA PARA ALIMENTAÇÃO

Alimentação adequada é muito importante para o bom rendimento de um dia inteiro de quadribol.

13H TORNEIO FANTASY

As equipes definidas no draft se enfrentam em uma sequência de partidas de quadribol, sem hora determinada para acabar!

DOMINGO 03/12

10H WORKSHOP DE FUNDAMENTOS

Ministrado por: Gabriel Bernardes e Vinícius Costa
Como treinar os principais fundamentos das posições de artilheiro e batedor.

11H WORKSHOP DE REGRAS INTERMEDIÁRIAS

Ministrado por: Vinícius Costa
Saindo do básico: como as regras tornam o quadribol um esporte estratégico e complexo.

12H PAUSA PARA ALIMENTAÇÃO

Alimentação adequada é muito importante para o bom rendimento de um dia inteiro de quadribol.

13H AMISTOSO OFICIAL

Bastardos Inglórios (SP) x Onças Paulistas (SP)

14:30 JOGOS LIVRES

Vamos misturar todos os times e os novos praticantes para várias rápidas partidas de quadribol.

Realização:

