

TECNIFICACIÓ DE MILLORA DEL RENDIMENT.

Joventut Handbol Mataró
Campus d'estiu 2022, del 4 al 22 de juliol.



Planificat i
dirigit per
**David
Verdugo**



OBJECTIUS:

1. Conèixer, entendre i participar en els criteris de treball del Club Joventut Handbol Mataró.
2. Treballar aspectes comuns a tots els equips i categories del club.
3. Interactuar entre jugadors/es i tècnics de diferents equips, tractant d'enriquir a tots els participants de l'activitat.
4. Fomentar el contacte directe entre els entrenadors dels equips nacionals i la base del club.
5. Mantenir un estat de forma òptim de cara a l'inici de temporada.
6. Introducció al treball físic al gimnàs, pensant en la propera temporada.
7. Conèixer per part dels tècnics del club a la major part de jugadors/as que la temporada 22/23 conformaran les plantilles infantil, cadet i juvenil.
8. Iniciació i tecnificació de l'handbol platja (tots els dijous).



PROMESES Joventut Mataró

Jugadors/es nascuts els anys 2008, 2009 i 2010.

Dimarts, dijous i divendres de les 18h a les 20:30h. del 4 al 22 de juliol, **(9 sessions)**.

CATEGORIES: Infantil i cadet 2022/23.

*** PREU SETMANAL : 65€.- jugador/a**

*** Sense cost per a monitors amb titulació de la FCH.**

PRE-ELIT Joventut Mataró

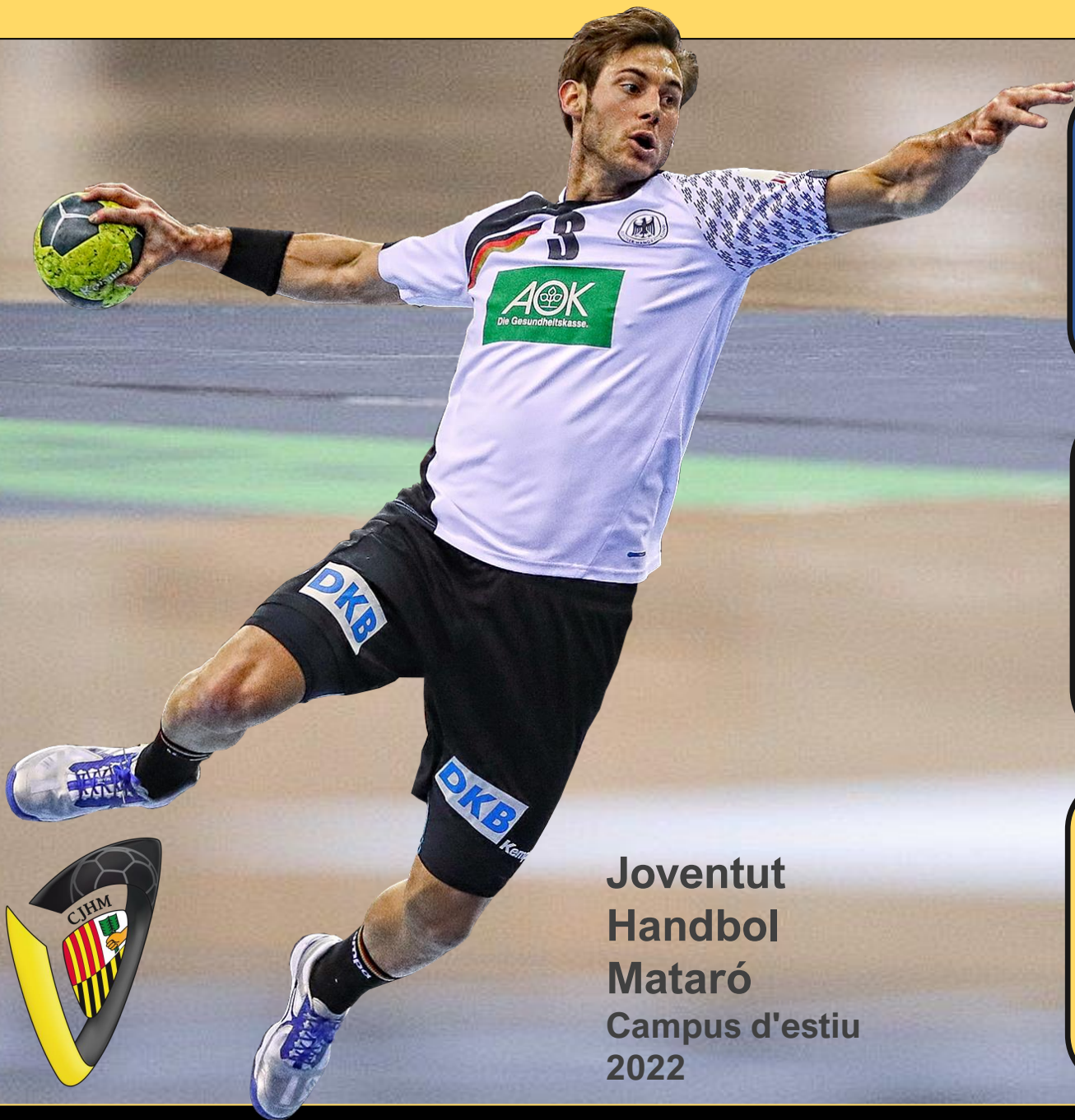
Jugadors/es nascuts abans de 2007.

Dilluns, dimecres i dijous de les 18h a les 20:30h. del 4 al 22 de juliol, **(9 sessions)**.

CATEGORIES: Juvenil 2022/23.

*** PREU SETMANAL: 65€.- jugador/a**





**Joventut
Handbol
Mataró
Campus d'estiu
2022**

CONTINGUTS GENERALS:

Cada sessió comptarà amb diversos entrenadors i monitors perquè el treball sigui el més individualitzat possible, prestant especial atenció als aspectes tècnics i específics de les diferents posicions.

CONTINGUTS OFENSIVS, (presa de decisió i execució de la mateixa):

1. Millora del llançament executat amb diferents passades, cicle de passos i suports.
2. Millora del 1x1 i 2x2 en diferents zones (encreuament o carril, llançament o penetració).
3. Domini de les situacions de superioritat i inferioritat.

CONTINGUTS DEFENSIVS, (conceptes de les defenses propositives):

1. Domini de la defensa 1x1 i 2x2 (marcatge, orientacions i canvis d'oponent).
2. Domini i distinció de les pressions parell o imparell (dissuasions).



Joventut Handbol Mataró

Campus d'estiu 2022

TREBALL FÍSIC:

- Normes de seguretat al gimnàs.
- Coneixement i desenvolupament de la tècnica d'execució.
- Coneixement general del nostre cos. Quins músculs es treballen a cada exercici?
- Quina acció esportiva milloro amb cada exercici?
- Abans d'entrenar a pista, treballa de 45-60 minuts al gimnàs. Adequat a cada categoria i supervisat per titulats del club.



TRANSICIONS (interpretació de la seva importància en l'handbol actual):

1. **Replegament defensiu: com ho fem?, qui?, en quin moment?**
2. **Contraatac directe: millora de la velocitat, moment de sortida, execució.**
3. **Contraatac 2a onada: quan correm?, com?, amb quins procediments?**
4. **Contra-gol: Objectius, execució i variants.**

I ❤️
HANDBALL

Especial atenció al treball de PORTERIA:

En totes les sessions hi haurà un temps dedicat a la porteria on es treballaran:

1.- Aspectes tàctics:

Interpretació de lateralitats, armats o trajectòries.

2.- Aspectes tècnics

desplaçament, tècnica de parada.
Aspectes físics: flexibilitat i força.

Joventut Handbol Mataró

Pavelló Teresa Ma. Roca i Vallmajor

Carrer Terrassa 33

08304 Mataró

Tel. 640 36 58 56

secretaria@cjhmataro.cat

www.cjhmataro.cat



Joventut Handbol Mataró
Campus d'estiu 2022