



CLUB JOVENTUT HANDBOL MATARÓ



CJHM
Est. 1963

CASAL ESPORTIU 2022

DOSSIER INFORMATIU



CLUB JOVENTUT HANDBOL MATARÓ



Presentació

A les següents pàgines hi trobareu una breu presentació dels objectius esportius que es pretenen assolir al llarg del Casal d'Handbol, la planificació i l'organització de les activitats i sortides que durem a terme durant les setmanes de Casal.

El Casal segueix oferint la possibilitat i obrint les portes a tots aquells nens i nenes que vulguin gaudir de l'handbol. A més a més, no oblidem tota la resta d'activitats possibles que es realitzaran a les instal·lacions del Pavelló Municipal Teresa Maria Roca o als alentorns.

El Casal d'estiu segueix els trets d'identitat del Club Joventut Handbol Mataró. És una nova oportunitat perquè els joves facin noves amistats i es relacionin amb nous companys i companyes. Es pretén que els valors com l'amistat, el respecte o la companyonia siguin presents al llarg del dia a dia. A part, doncs, dels possibles jocs, competicions i activitats de grup, que afavoriran que es creïn situacions de col·laboració i cooperació entre tots els nens i nenes, oferim un espai de convivència, treball en equip on l'esforç i l'esperit de superació estiguin presents, tant a nivell individual com col·lectiu.

Objectius del Casal

Els objectius que proposem a les diferents categories i relacionats amb l'handbol són els següents:

Categoria Prebenjamí (6 – 8 anys)

- Desplaçar-se per l'espai amb o sense pilota.
- Realitzar tot tipus de salts
- Botar la pilota: estàtic i en moviment.
- Passar i rebre de moltes maneres.
- Llançar a porteria
- Conèixer el camp de joc i les regles més bàsiques.

Categoria Benjamí (8 – 10 anys)

- Adquirir domini de la pilota.
- Practicar passada i recepcions estàtics i en moviment.
- Practicar la intercepció de les passades.
- Practicar diferents tipus de llançament.



CLUB JOVENTUT HANDBOL MATARÓ



- Conèixer la posició base ofensiva i defensiva i dominar els desplaçaments bàsics.

Categoria Aleví (10 – 12 anys)

- Dominar l'espai de joc.
- Aplicar les posicions base i els desplaçaments amb pilota o sense.
- Dominar l'armat i desplaçaments amb la pilota controlada.
- Dominar el llançament amb recolzament i amb salt.
- Ser capaç de jugar en totes les posicions.
- Avançar i ajudar a aquell qui té la pilota.

A totes les etapes pretenem que els nens i nenes gaudeixin de l'handbol a l'hora que van aprenent i ho van compartint amb els companys i companyes. A més a més, que respectin les regles, els seus companys i els rivals contraris quan es creïn situacions de joc.

Objectius de la Tecnificació

El Casal de Tecnificació pretén ajudar tan als jugadors que s'inicien com als que ja coneixen l'esport de l'handbol mitjançant entrenaments específics que els facin progressar en els diferents àmbits de la tècnica i la tàctica individual així com una iniciació cap els conceptes de tàctica col·lectiva i sistemes de joc.

Sens dubte és un ajut complementari als entrenaments de temporada i que els hi permet corregir i ampliar coneixements de base.

Les activitats que es duren a terme estaran focalitzades en la correcta aplicació dels conceptes teòrics que mitjançant explicacions dels monitors i/o suport audiovisual, executaran els jugadors i jugadores.

El fet de poder treballar conceptes específics i en grups reduïts fa que la progressió sigui més ràpida.

El treball que es desenvoluparà en el Casal de Tecnificació està alineat amb els continguts que es desenvoluparan la propera temporada a les diferents categories del Club.

Què es necessari portar

Dies al pavelló:

- Roba esportiva (recomanable una muda per a cada sessió d'entrenament, mati/tarda)
- Roba interior
- Calçat esportiu (recomanable un parell de sabatilles d'handbol (pavelló) i un parell de sabatilles per exterior)
- Tovallola

Sortides amb aigua:

- 2 Tovalloles



CLUB JOVENTUT HANDBOL MATARÓ



- Banyador (per les anades a la platja, Illa fantasia i pels jocs d'aigua)
- Xancletes
- Crema solar
- Gorra
- Estris d'higiene personal

ACTIVITATS:

CREACIÓ D'EQUIPS

El primer dia de casal s'enunciaran els equips que caldrà mantenir durant tot el casal, incloent-hi i eliminant a aquells jugadors que vinguin més tard o bé marxin abans. Els equips seran escollits pels monitors abans de començar el casal, i es faran de manera equitativa i equilibrada. Aquests equips seran amb el que es juguin els partits o competicions de diferents esports que es faran al final de cada dia, durant les *miniolimpiades*.

Per tal de ser capaços de distingir aquests equips, es crearan una samarreta personalitzada per cada membre. Els components del grup, entre ells, decidiran el nom, eslògan i logotip de l'equip; que estamparan a una samarreta amb el material que nosaltres els proporcionarem. La samarreta hauran de portar-la els nens, i caldrà que sigui blanca, ja que en algunes altres activitats (com ara la guerra de globus d'aigua o la xeringada) ens serà útil per determinar el guanyador del joc.

També serà important designar un color a cada equip, pel fet que és evident que hi haurà dies que els nens no podran portar la samarreta de l'equip; d'aquesta manera també podrem distingir-los.

LES MINIOLIMPIADES

Les *miniolimpiades* són una manera d'acabar el matí al casal fent el que més ens agrada: esport. Cada dia se seleccionarà un dels esports que es practiqui a les olimpíades, adaptant-lo a les instal·lacions i recursos, i es farà una petita competició entre els equips esmentats al punt anterior.

Cada divendres, per acomiadar la setmana es farà la final de les *miniolimpiades*. En aquesta s'enfrontaran els dos equips que hagin aconseguit més punts durant les competicions dels altres dies. A la final de les *miniolimpiades* sempre es jugarà el mateix esport, l'handbol. Els altres equips també jugaran entre ells, buscant quedar a la posició més alta possible de la taula.

GUERRA DE GLOBUS D'AIGUA

Els dimecres seran els dies on el casal s'omplirà d'aigua. En el cas de la guerra de globus d'aigua, però, no es tracta únicament d'un joc; sinó que els nens tindran tot el matí per poder



CLUB JOVENTUT HANDBOL MATARÓ



dissenyar la seva defensa, ja que el terreny de joc es convertirà en un camp de batalla que els jugadors han d'equipar per tal de protegir-se dels globus enemics. Se'ls donarà material perquè puguin fer murs, barricades i tot el que se'ls acudeixi.

Mentrestant alguns dels monitors aniran omplint les armes del joc: els globus d'aigua; però ho faran amb colorant. Cada equip tindrà un color, i els nens hauran de portar la samarreta blanca dissenyada el primer dia. D'aquesta manera, a la fi de la competició podrem veure quin color ha tenyit més samarretes, aquest serà l'equip guanyador.

EL JOC DE L'OCA GEGANT

La segona setmana de casal, el pavelló s'acabarà convertint en un taulell gegant del joc de l'oca. Tant jugadors com monitors seran participants d'aquesta transformació; es faran els daus, es dibuixarà el taulell a la pista (amb cinta adhesiva) i es prepararan les activitats i cartells corresponents a cada casella.

Un cop tinguem muntat el taulell, podrem jugar-hi, tenint en compte que per avançar a algunes caselles s'hauran de superar algunes proves o reptes prèviament preparats pels monitors. Cada equip (dels fets durant el primer dia) tindrà un monitor assignat que els acompanyarà i s'assegurarà que es faci un joc net i just. El primer equip que arribi a la casella final i superi la prova corresponent; guanyarà.

CREACIÓ DE L'HIMNE DEL CLUB I CONCURS MUSICAL

En un club no només es tracta d'esport, hi ha moltes altres coses que el formen; una d'elles és tenir una cançó amb la qual s'identifiquin els seus jugadors i que transmeti els seus valors. És per això, que una de les activitats del club serà crear un himne pel Hapo Joventut Mataró, Els nens es reuniran per equips per tal de compondre la cançó més original i que millor defineixi el club.

XERINGADA DE COLORS

Aquesta activitat tindrà la mateixa dinàmica que la guerra de globus d'aigua; aquesta vegada sense barricades, una xeringada tradicional on l'equip que més samarretes de companys aconsegueixi tenir del seu color, guanyarà.

És important, per tant, que els nens i nenes portin les samarretes blanques del seu equip durant aquestes activitats. Els monitors serem els encarregats d'anar reomplint les galledes amb l'aigua de color corresponent.

CURSA D'OBSTACLES

Tots sabem què és i com funciona una cursa d'obstacles tradicional; però aquesta vegada no serà així, ja que cada equip s'encarregarà d'organitzar la cursa més difícil que se li pugui ocórrer, per tal que els altres equips la facin.



CLUB JOVENTUT HANDBOL MATARÓ



La cursa serà d'una distància limitada i els monitors supervisaran que siguin possibles de fer. Un cop cada equip hagi dissenyat la seva cursa, es duran a terme. Els equips faran totes les curses d'obstacles menys la que ells mateixos han creat. Els monitors ens encarregarem de cronometrar quant triga cada grup a fer les corresponents carreres; així doncs obtindrem un guanyador.

CURSA D'ORIENTACIÓ

La cursa d'orientació es farà al parc central i per equips, cadascun d'ells supervisat per un monitor. Mentre els nens juguen a jocs cooperatius al pavelló, alguns dels monitors s'encarregaran de muntar la cursa, amb mapes, activitats, indicacions, pistes i senyals. La cursa portarà a tots els equips a fer el mateix recorregut, però partint d'un punt d'inici diferent. Tot i això, el punt de meta serà el mateix per tots.

L'equip que primer arribi a la meta i demostrï que ha passat per tots els punts i llocs necessaris per a arribar-hi, serà el guanyador.

A TENIR EN COMPTE

2.1: Permanències: El casal ofereix un servei de permanències per aquells nens que arribin abans de les 9:00 h al pavelló; aquest servei comença a les 8:30 h.

2.2: Samarreta blanca: Per tal de poder fer els equips i l'estampació de les corresponents samarretes, caldrà que tots els nens portin el primer dia de casal, o el dia que s'hi incorporin, una samarreta blanca que pugui estampar-se amb pintura tèxtil i que els sigui còmoda per poder fer activitats i esports amb ella posada.

2.3: Dimarts a la platja: Cada dimarts de cada setmana del casal baixarem a la platja de Mataró, a l'alçada on es troben les porteries que hi ha instal·lades (al costat de la piràmide de cordes). És per això que caldrà que els nens portin: banyador, tovallola, crema solar, esmorzar (com la resta de dies), ampolla d'aigua, gorra, roba interior de recanvi si s'escau i algun suport si no saben nadar (caldrà justificar-ho als monitors).

2.4: Jocs d'aigua: Els dimecres es jugaran jocs d'aigua al casal, és per això que caldrà que tots els nens, a més a més de material habitual, portin banyador, tovallola i roba de recanvi aquests dies.

2.5: Sortides de tot el dia: Els dijous de la segona i quarta setmana del casal es faran sortides de tot el dia. Alguns dels materials dependran de la sortida que es faci, però com a norma general caldrà que els nens portin: esmorzar, dinar i berenar, gorra, crema solar, aigua i calçat còmode.



CLUB JOVENTUT HANDBOL MATARÓ



2.6: El dia a dia: La resta de dies els passarem al pavelló i pel parc central. Serà necessari que els nens portin: esmorzar, ampolla d'aigua, roba esportiva, calçat còmode i esportiu (vambes), i les seves vambes d'handbol.

Excursions previstes: (per als participants del casal matí i/o tecnificació tarda)

1a excursió – dijous 7 de juliol – a determinar

2a excursió - dijous 21 de juliol - Parc aquàtic Illa Fantasia:

Director – David Verdugo

Responsable matí: Abril Buscà - mòbil 673 24 72 38

Responsable tarda: Noemí Pérez – mòbil 646 62 74 17

HORARI	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1
9:00 – 10:30 h	Creació d'equip per la resta del casal: elecció de nom, escut i logotip	PLATJA	Jocs d'aigua: Guerra de globus Creació del castell de defensa	Gimcana al Parc Central	Jocs amb pilota
10:30 - 11:00 h	ESMORZAR				
11:00 - 13:00 h	Estampació de samarreta amb el nom, número, escut i logotip MINIOLIMPIADES	PLATJA	Joc amb pilota: Guerra de globus MINIOLIMPIADES	Gimcana al parc central MINIOLIMPIADES	Jocs amb pilota FINAL MINIOLIMPIADES

HORARI	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
9:00 – 10:30h	Assignació dels nens nous als equips	PLATJA	Jocs d'aigua: Gimcana aquàtica	SORTIDA	Preparació del joc de la oca gegant
10:30 - 11:00 h	ESMORZAR				
11:00-13:30 h	Jocs tradicionals MINIOLIMPIADES	PLATJA	Jocs d'aigua MINIOLIMPIADES	SORTIDA	Juguem a l'oca gegant FINAL MINIOLIMPIADES

HORARI	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
9:00 – 10:30h	Assignació dels nens nous als equips + creació de l'himne del club	PLATJA	Jocs d'aigua: xeringada de colors	Carreres d'obstacles: Preparació per equips de les carreres	Jocs cooperatius
10:30 - 11:00 h	ESMORZAR				
11:00 - 13:00 h	Concurs musical MINIOLIMPIADES	PLATJA	Jocs d'aigua MINIOLIMPIADES	Carreres d'obstacles MINIOLIMPIADES	Cursa d'orientació al Parc Central FINAL MINIOLIMPIADES

HORARI	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
9:00 – 10:30h	Visitem els gegants de la ciutat + gimcana pel centre	PLATJA	Jocs d'aigua	SORTIDA	FINAL DE LES MINIOLIMPIADES
10:30 - 11:00 h	ESMORZAR				
11:00 - 13:00 H	Visitem els gegants de la ciutat + gimcana pel centre	PLATJA	Jocs d'aigua MINIOLIMPIADES	SORTIDA	CLOENDA