

TECNIFICACIÓ DE MILLORA DEL RENDIMENT.



Joventut Handbol Mataró
Campus d'estiu 2021
Dimarts i dijous de 18 a 20h, del 5 al 23 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. Conèixer per part dels tècnics del club a la major part de jugadors/as que la temporada 21/22 conformaran les plantilles cadet i juvenil.



DATES, HORARIS:

Per a tots els jugadors del club nascuts a partir del 2004.

Dimarts i dijous de les 18 a les 20h. del 5 al 23 de juliol, (6 sessions).

La viabilitat de l'activitat depèn del número d'inscrits cada setmana.

Per a complir els objectius de l'activitat necessitem un mínim de 14 jugadors/es.

PREU SETMANAL: 45€



Joventut Handbol Mataró
Campus d'estiu 2021

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 2021

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.



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

