



# CAMPUS D'HANDBOL 1r i 2N

## CLUB HANDBOL SANT CUGAT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Presentació i jocs de coneixença</b></p> <p>Jocs pre-esportius Fomentar joc col·lectiu amb pilota</p>	<p><b>Jocs d'escalfament amb pilota</b></p> <p>Jocs pre-esportius Fomentant la recepció i la passada</p>	<p><b>Jocs d'escalfament</b></p> <p>Jocs pre-esportius Fonamentar la defensa infant - infant</p>	<p><b>Jocs d'escalfament amb pilota</b></p> <p>Treball tècnic-tàctic col·lectiu</p>	<p><b>Jocs d'escalfament (velocitat)</b></p> <p>Treball presa de decisions</p>
<p><b>ESMORZAR</b></p>	<p><b>ESMORZAR</b></p>	<p><b>ESMORZAR</b></p>	<p><b>ESMORZAR</b></p>	<p><b>ESMORZAR</b></p>
<p><b>Jocs/exercicis de llençament i cicle de passes</b></p> <p>Circuit habilitats motrius bàsiques encarats a llençament</p>	<p><b>Treball tècnic individual ofensiu</b></p> <p>Mini partits de 7 minuts</p>	<p><b>Treball tàctic individual defensiu (acuit)</b></p> <p>Iniciem torneig de mini partits 3x3</p>	<p><b>Punteria o mulla't</b></p> <p>Partit mini handbol</p>	<p><b>Torneig de mini partits 3x3</b></p>