

CAMPUS D'HANDBOL 3r A 6È

CLUB HANDBOL SANT CUGAT

DILLUNS

Presentació i jocs de coneixença

Jocs pre-esportius
Fomentar joc col·lectiu amb pilota

ESMORZAR

Circuit habilitats motrius bàsiques encarats a llançament

iniciació Handbol gran

DIMARTS

Jocs d'escalfament amb pilota

Treball presa de decisions per blocs

ESMORZAR

Treball tècnic individual ofensiu

Mini partits de 7 minuts

DIMECRES

Jocs d'escalfament

Mètodes tàctics defensius (defensa jugador/a amb pilota)

ESMORZAR

Treball tàctic individual defensiu (acuit)

Iniciem torneig de mini partits 3x3

DIJOUS

Jocs d'escalfament amb pilota

Treball tècnic ofensiu (finta i desmarc)

ESMORZAR

Punteria o mulla't

Partit mini handbol

DIVENDRES

Jocs d'escalfament (velocitat)

Treball situacions d'handbol gran

ESMORZAR

Concurs d'habilitat

Torneig handbol platja