

TEMÀTIC HANDBOL de l'1 al 5 de juliol

Handbol
Sant Cugat



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

M
A
T
Í

PRESENTACIÓ I
JOC DE
CONEIXENÇA

PISCINA

EXERCICIS DE
LLENÇAMENT I
CICLE DE PASSES

CIRCUIT HABILITATS
I LLANÇAMENTS

JOC
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

PISCINA

RECEPCIÓ I
PASSADA

TREBALL TÈCNIC
INDIVIDUAL OFENSIU

MINI PARTITS DE 7

JOC
D'ESCALFAMENT

FONAMENTAR LA
DEFENSA INFANT-
INFANT

PISCINA

TREBALL TÀCTIC
INDIVIDUAL
DEFENSIU

INICI TORNEIG DE
MINI PARTITS 3X3

JOC
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

JOC T'ÈCNIC-TÀCTIC
COLLECTIU

PISCINA

PUNTERIA!

PARTIT MINI
HANDBOL

JOC
D'ESCALFAMENT
(VELOCITAT)

PISCINA

TREBALL PRESA
DE DECISIONS

TORNEIG MINI
PARTITS 3X3

TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

TEMÀTIC HANDBOL

Del 8 al 12 de juliol

Handbol
Sant Cugat



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

PRESENTACIÓ I
JOC DE
CONEIXENÇA

JOC COL·LECTIU
AMB PILOTA

PISCINA

EXERCICIS DE
LLENÇAMENT I
CICLE DE PASSES

CIRCUIT
HABILITATS I
LLANÇAMENTS

JOC
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

RECEPCIÓ I
PASSADA

PISCINA

TREBALL TÈCNIC
INDIVIDUAL
OFENSIU

MINI PARTITS DE 7

JOC
D'ESCALFAMENT

FONAMENTAR LA
DEFENSA INFANT-
INFANT

PISCINA

TREBALL TÀCTIC
INDIVIDUAL
DEFENSIU

INICI TORNEIG DE
MINI PARTITS 3X3

JOC
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

JOC TÈCNIC-
TÀCTIC COL·LECTIU

PISCINA

PUNTERIA!

PARTIT MINI
HANDBOL

JOC
D'ESCALFAMENT
(VELOCITAT)

TREBALL PRESA
DE DECISIONS

PISCINA

TORNEIG MINI
PARTITS 3X3

**M
A
T
Í**

TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

*L'horari de la piscina pot variar segons disponibilitat municipal.

TEMÀTIC HANDBOL

Del 15 al 19 de Juliol

Handbol
Sant Cugat



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**M
A
T
Í**

PRESENTACIÓ I
JOCS DE
CONEIXENÇA

JOC COL·LECTIU
AMB PILOTA

EXERCICIS DE
LLENÇAMENT I
CICLE DE PASSES

CIRCUIT
HABILITATS I
LLANÇAMENTS

JOCS
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

RECEPCIÓ I
PASSADA

PISCINA

TREBALL TÈCNIC
INDIVIDUAL
OFENSIU

MINI PARTITS DE 7

SORTIDA DE
TOT EL DIA:

TROBADA AMB
LES COLÒNIES
DEL CLUB
A ROCACORBA
DEL SALLENT!

JOCS
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

JOC TÈCNIC-
TÀCTIC
COL·LECTIU

PUNTERIA!

PARTIT MINI
HANDBOL

JOCS
D'ESCALFAMENT
(VELOCITAT)

TREBALL PRESA
DE DECISIONS

PISCINA

TORNEIG MINI
PARTITS 3X3

TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

*L'horari de la piscina pot variar segons disponibilitat municipal.

TEMÀTIC HANDBOL

Del 22 al 26 de juliol

Handbol
Sant Cugat



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

PRESENTACIÓ I
JOC DE
CONEIXENÇA

JOC COLLECTIU
AMB PILOTA

PISCINA

EXERCICIS DE
LLENÇAMENT I
CICLE DE PASSES

CIRCUIT
HABILITATS I
LLANÇAMENTS

JOC
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

RECEPCIÓ I
PASSADA

PISCINA

TREBALL TÈCNIC
INDIVIDUAL
OFENSIU

MINI PARTITS DE 7

JOC
D'ESCALFAMENT

FONAMENTAR LA
DEFENSA INFANT-
INFANT

PISCINA

TREBALL TÀCTIC
INDIVIDUAL
DEFENSIU

INICI TORNEIG DE
MINI PARTITS 3X3

JOC
D'ESCALFAMENT
AMB PILOTA

JOC TÈCNIC-
TÀCTIC COLLECTIU

PISCINA

PUNTERIA!

PARTIT MINI
HANDBOL

JOC
D'ESCALFAMENT
(VELOCITAT)

TREBALL PRESA
DE DECISIONS

PISCINA

TORNEIG MINI
PARTITS 3X3

**M
A
T
Í**

TARDA

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

LLEURE

*L'horari de la piscina pot variar segons disponibilitat municipal.