

JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963



Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.



AB Investments

和
平
Sushi Sake Bar



Ajuntament
de Mataró



JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.

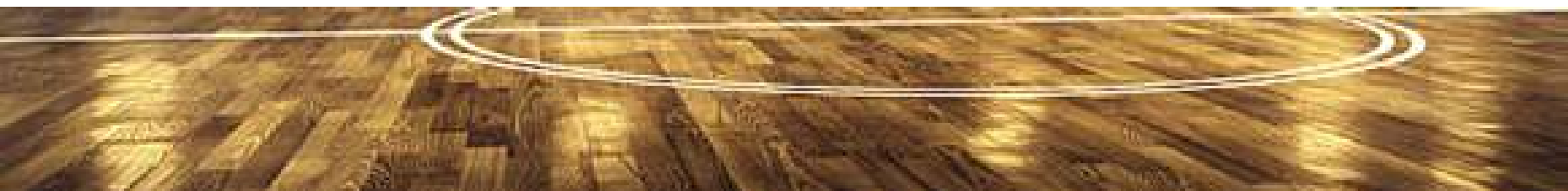


El projecte del Casal esportiu d'estiu 2023, està planificat i dirigit per en **David Verdugo**.
Entrenador del Divisió d'Honor Plata Femení.

El Casal adreçat als més petits del club, les seves germanes i germans, amics o amigues; estarà coordinat per la monitora i jugadora del 1er equip femení del club, **l'Abril Buscà**.



L'acompanyaran en la tasca d'entretenir, formar, jugar i entrenar els nens i nenes del casal, els monitors de l'escola d'handbol del club: l'Enric Bonany, Andrea León Pau Garolera, Blai Deulofeu, Joana Roig, i d'altres que s'aniran alternant durant les 4 setmanes del casal.





JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.

Casal dates i horaris:

De dilluns a divendres: des del 26 de juny al 21 de juliol.

Matins: de 09 a 13:00h - **casal**

Permanències: a partir de les 8:30h

Dinar: dependrà del nombre de reserves. (mínim 10)



Continguts mínims, que no limitatius previstos per als més petits dins del casal d'estiu:

1.- Circuits adaptats d'exercicis més habituals de l'handbol pel desenvolupament psicomotriu dels nens i nenes.

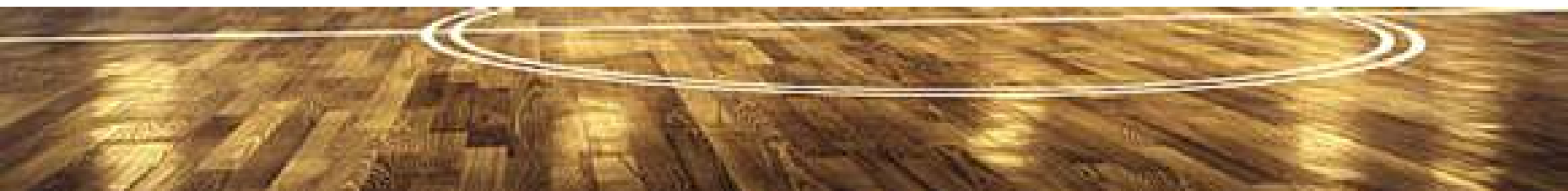
2.- Activitats que promouen el desenvolupament d'habilitats motores, gruixudes i fines, com ara coordinació, equilibri, lateralitat i percepció espai-temporal.

3.- Activitats lúdiques amb el Handbol com a objectiu final.

4.- Tallers i manualitats que trenquin la rutina.

5.- Activitats aquàtiques a la platja.

6.- Excursions programades per a la 2a, 3a i darrera setmana del Casal, 3 en total.





JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.

TECNIFICACIÓ – Escola d'Handbol Joventut Mataró

Categoria fins aleví Expert

t-01

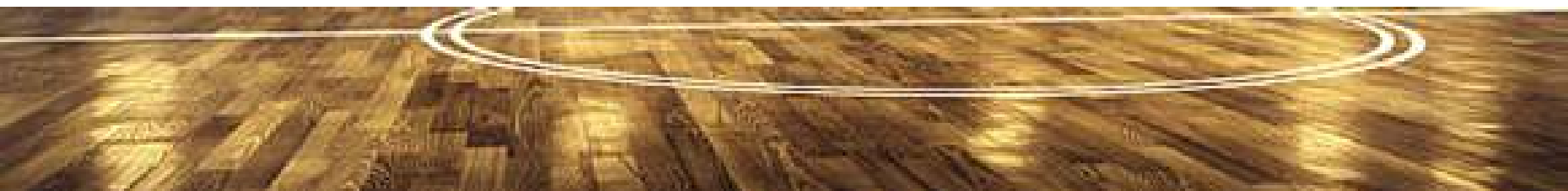
De dilluns a divendres:
des del 26 de juny al 21 de juliol.
Tardes: de 15 a 18:00h

Entrenadors:
Abril Buscà
Bernat Marín.



Continguts fins a Aleví Expert:

1. Desenvolupament dels diferents aspectes de tècnica-tàctica individual.
2. Introducció al contraatac i el replegament “inconscient” mitjançant exercicis on els jugadors “doblen l'acció”.
3. No especificitat de llocs.
4. Objectiu grups de 10/12 jugadors organitzats per nivell.
5. Handbol Platja





**JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ**
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.

Com en edicions anteriors, s'han planificat 3 excursions, una cada setmana, que respectivament seran a la 2a, 3a i 4a setmana del casal.



Darrera setmana de Casal, sortida a Illa Fantasia.



Trobada d'Handbol
Platja amb un altre club
d'handbol.



Jornada de
Pàdel-Surf &
activitats
aquàtiques.



JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.

Tarifes Casal i tecnificació 2023 (fins aleví):

Setmanes completes	Casal matins	tecnificació tardes	Casal & tecnificació
Setmana 01- del 26 al 30 de juny	135 €	120 €	165 €
Setmana 02- del 3 al 7 de juliol	245 €	195 €	265 €
Setmana 03- del 10 al 14 de juliol	315 €	245 €	325 €
Setmana 04- del 17 al 21 de juliol	365 €	275 €	395 €

Descomptes:

- 1.- Germanes i germans de jugadors/es del club: **15% dte.**
- 2.- Amics i amigues: jugador/a **10% dte.** El teu amic /amiga **5% dte.**
- 3.- Si reserveu abans del 31 de maig i aboneu el 50% de l'import tindreu un **5% dte.** adicional i acumulable.
- 4.- La reserva mínima és per a 3 dies al Casal: **100€**
- 5.- A la tecnificació no és possible reservar dies solts.



Tecnificació

JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
II Est. 1963



加田
Sushi a casa!



Ajuntament
de Mataró

AB 
Investments



JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.

TECNIFICACIÓ - Promeses Joventut Mataró

Categories Infantil masculí, femení & Cadet femení.

t-02

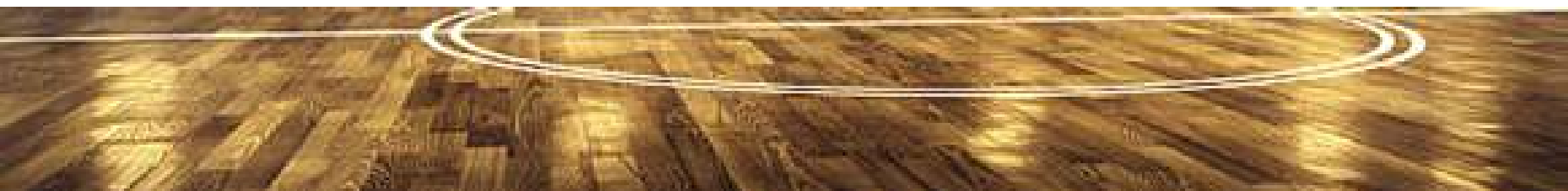
Entrenadors:

- Cristina Calle.
- Bassory Tandian
- Noemí Pérez



Continguts:

1. Treball físic específic, aprenent la tècnica correcta als exercicis bàsics sobre els quals es treballarà en categories futures.
2. Treball tècnic global d'assimilació de conceptes i diferències entre situacions d'igualtat o desigualtat (he de jugar 1x1 o continuar la circulació de pilota).
3. Millora del joc sense pilota abans d'afrontar situacions de 1x1 o 2x2.
4. Especificació del treball de pivot a les defenses tancades.
5. Orientacions i armats en situacions de bloqueig i lliscament.
6. Ocupació correcta dels espais de les primeres línies davant de defenses tancades.
7. Treball de replegament efectiu i intencionalitat al contraatac i contra-gol
8. **Porters Infantil / Cadet:** Lloc específic, lateralitat i trajectòria. Impuls i armat de braç. La posició base, els desplaçaments i la tècnica de parada.





JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

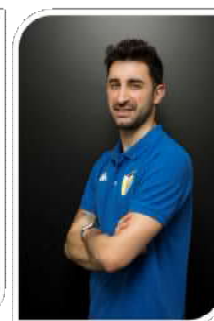
del 26 de juny al 21 de juliol.

TECNIFICACIÓ - Promeses Joventut Mataró Introducció al Rendiment - Categoria CADET masculí

t-03

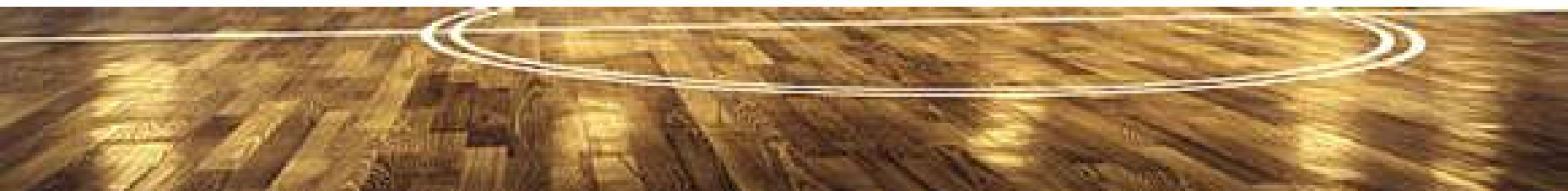
Entrenadors:

- David Verdugo
- Álvaro García



Continguts:

1. Iniciació al treball físic. Una hora diària prèvia a totes les sessions, planificada pels preparadors del primer equip, prioritzant la tècnica a les càrregues de treball.
2. Desenvolupament del contraatac i contra-gol esglaonat i amb sentit tàctic (qui corre, qui treu... i sobretot per què).
3. Treball específic dels pivots, comprensió de quan hem de bloquejar i quan cercar els espais.
4. Treball tècnic de llançament dels extrems, conèixer els diferents armats, trajectòries salts i execucions del lloc específic.
5. Treball de les 1es línies: execució de 1x1 i 2x2 i comprensió de la continuïtat i ocupació correcta dels espais.
6. **PORTERS:** Millora de la capacitat perceptiva, flexibilitat dinàmica, força explosiva i segmentària. RECORREGUT DEL BRAÇ.





JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

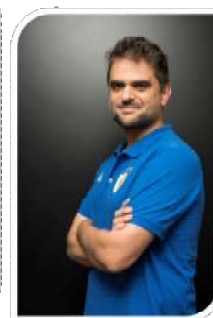
del 26 de juny al 21 de juliol.

TECNIFICACIÓ - Promeses Joventut Mataró Pla Horitzó'24 - Categoria Juvenil masculí

t-04

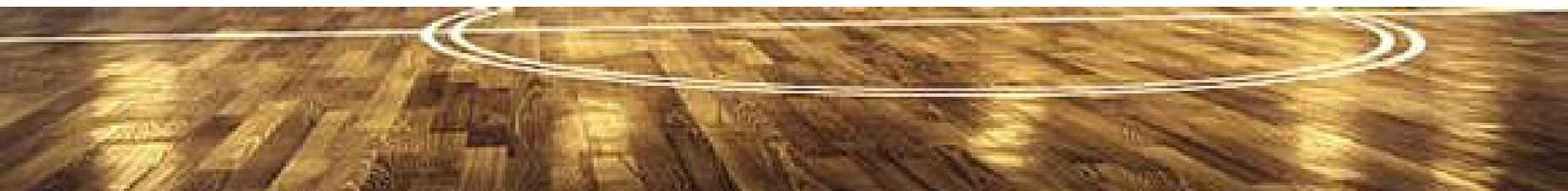
Entrenadors:

- Sergi Rodriguez
- David Verdugo



Continguts mínims que no limitatius:

1. Coneixement i consolidació d'aspectes tècnics bàsics (orientacions, trajectòries, preses de decisió...) per a l'execució dels diferents aspectes tàctics de categoria sènior.
2. Iniciació a conceptes tàctics més complexos, propis de les categories sènior.
3. Treball específic de definició per a pivots i extrems, insistint en els aspectes particulars de la categoria sènior (contactes previs, menor espai per a preparació de llançament, major exigència de la porteria, ...)
4. Millora de les transicions, tant defensives (replegament) com ofensives (contraatac i contra-gol).
5. **PORTERS:** Millora de la capacitat perceptiva, flexibilitat dinàmica, força explosiva i segmentària. **RECORREGUT DEL BRAÇ.**





JOVENTUT
HANDBOL
MATARÓ
Est. 1963

Casal Esportiu d'Estiu 2023

del 26 de juny al 21 de juliol.

Tarifes tecnificació (infantil a juvenil) 2023:

TECNIFICACIÓ	Núm. Sessions	Dia setmanal i horari.	Setmanes planificades.	Preu per setmanes.	
Promeses Joventut Mataró – Categories: Infantil masculí, femení & Cadet femení.	3 Setmanals	Dilluns i dimecres de 17 a 19:30 h. Dijous de 16 a 18h.	del 3 al 7 de juliol	1 set.	65 €
			del 10 al 14 de juliol	2 set.	120 €
			del 17 al 21 de juliol	3 set.	175 €
Promeses Joventut Mataró – Introducció al Rendiment - Categoria Cadets.	3 Setmanals	Dilluns, dimecres i divendres de 18.30 a 21h.	del 3 al 7 de juliol	1 set.	65 €
			del 10 al 14 de juliol	2 set.	120 €
			del 17 al 21 de juliol	3 set.	175 €
Promeses Joventut Mataró – Pla horitzó'24 - Categoria Juvenil	3 Setmanals	Dilluns, dimecres i divendres de 18.30 a 21h.	del 3 al 7 de juliol	1 set.	65 €
			del 10 al 14 de juliol	2 set.	120 €
			del 17 al 21 de juliol	3 set.	175 €

Descomptes:

- 1.- Germanes i germans de jugadors/es del club: **10% dte.**
- 2.- Si reserveu abans del 31 de maig i aboneu el 50% de l'import tindreu un **5% dte.** adicional i acumulable.
- 3.- A la tecnificació no és possible reservar dies solts.

Informació adicional:

Al número de whatsapp 640 365 856

secretaria@cjhmataro.cat

Direcció Casal - 661 274 640 tardes.

