



C.E. ESCOLA DEL CARME SABADELL

## **SESSIÓ ENTRENAMENT INICIACIÓ – Alba Valls**

### BERENAR (15')

### ESCALFAMENT (15')

#### CURSE NAVETTE

Els jugadors es col·loquen a la línia de fons, quan senten el so del xiulet corren fins a l'altre fons. Es va repetint successivament, amb la diferència que cada vegada es xiula més ràpid.

### ESTIRAMENTS (5')

### JOCS (20')

#### CADENA

Un jugador la para. Ha d'anar atrapant als seus companys, a mesura que ho va fent es van agafant de les mans i formant una cadena. El jugador que quedi últim guanya.

#### CAÇAR CONILLS

Es necessita una pilota d'escuma. Per començar el joc es llança la pilota enlaire. Els jugadors la van agafant i han d'anar "matant" als seus companys. Si la pilota et toca t'has d'asseure a terra i quan et passi pel costat, agafar-la i passar-la als altres companys que estiguin morts per salvar-te.

### TIR (10')

Es fan dos equips, que es col·loquen en fila al mig del camp (cadascun mirant una cistella diferent). A sota de cada cistella, es col·loquen set cons.

Cada membre de l'equip (un per un) ha d'anar a ficar cistella, si la fiquen s'emporten un dels cons. Guanya l'equip que es queda primer tots els cons.

### 1X1 (10')

Es fan dues files al mig del camp, una amb pilotes i l'altre sense. Quan es diu "Ja" els primers de cada fila han d'anar corrent fins al mig de triple, allà comença un 1x1.