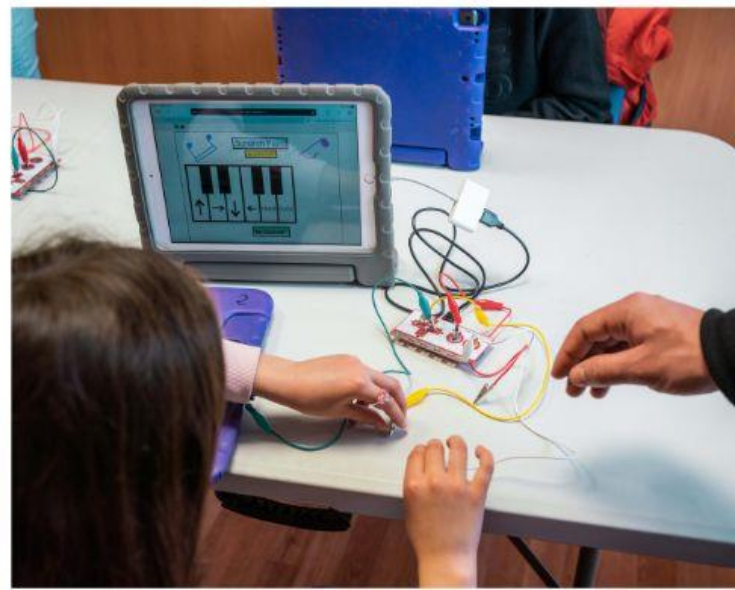


# PROGRAMACIÓ 2023-24

## ACTIVITATS EXTRA LECTIVES



# OBJECTIUS GENERALS VOLEIBOL CADET A

- Millorar les habilitats individuals dels jugadors/es, treballar el perfeccionament de les tècniques individuals.
- Promoure la comprensió i aplicació de les estratègies col·lectives, incloent-hi la coordinació dels moviments entre els membres de l'equip.
- Implementar exercicis específics per millorar la resistència cardiovascular, la força i la resistència muscular, assegurant que els jugadors mantinguin un alt nivell de rendiment físic durant partits prolongats.
- Promoure la col·laboració i la comunicació entre les jugadores, promovent la importància de treballar en equip per assolir les nostres metes.
- Afavorir el desenvolupament de la confiança personal a través de reptes progressius i èxits individuals i d'equip, fomentant la motivació per millorar en el voleibol.

# OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP

- Introduir i millorar tocs millorant la precisió dels xocs en situacions variables i optimitzant la capacitat de recepció amb diferents angles i trajectòries de la pilota.
- Afavorir la pràctica de situacions tàctiques com bloquejos i defenses coordinades desenvolupant un llenguatge de comunicació eficient a la pista i treballant en la presa de decisions ràpides i coordinades com a equip.
- Fomentar la col·laboració a través d'exercicis d'entrenament en parelles o grups petits i encoratjar la presa de decisions col·lectiva en situacions de partit.
- Inculcar valors com el respecte, la lleialtat i la tolerància, destacant la importància de la esportivitat tant dins com fora de la pista.