



TEMPORADA 2022-2023

# *CLUB BÀSQUET ESPORTIU VEDRUNA PALAMÓS*

**CREIXEM JUNTS**

**BÀSQUET PER A TOTHOM**



# Presentació:

El Club de Bàsquet Esportiu Vedruna Palamós es va fundar l'any 1987.

Durant aquests més de trenta anys d'història, pel club hi han passat molts jugadors i jugadores, entrenadors i entrenadores, monitors i monitores i els seus respectius responsables i coordinadors.

Tots ells han garantit una estructura compromesa i competent, fidel a l'esperit esportiu del projecte educatiu de la institució.

Tenim en marxa un munt d'equips, més d'un centenar d'esportistes, una vintena d'entrenadors/es en diferents categories tant femenines com masculines, des dels més menuts el grup de multiesports (iniciació al joc) fins a arribar als més grans en categoria Sènior.

Treballem il·lusionats perquè tots els jugadors i jugadores gaudeixin del bàsquet, millorin dia a dia i entenguin el significat de pertànyer a un equip humà, amb tot el que això pressuposa en l'àmbit de l'Educació en Valors pel seu creixement com a persones.

**1-2-3 EQUIP!**

**1-2-3 VEDRUNA!**

## **Ideari:**

Al Club de Bàsquet Esportiu Vedruna Palamós tenim com a principal objectiu, mitjançant l'esport, formar persones carregades de valors.

Pretenem que cada un dels nostres jugadors/es doni el millor d'ell mateix/a, des dels diferents àmbits que ens ofereix la pràctica del bàsquet: físic, tècnic-tàctic, estratègic, emocional i psicològic.

Cada un dels nostres jugadors i jugadores són molt importants; de fet, són el centre del nostre projecte, i per això volem que millorin i puguin jugar al màxim nivell que els correspongui.

Comptem amb un equip d'entrenadors/es, preparadors físics, coordinadors... en continua formació; seguint una mateixa línia de treball que s'adapti a les necessitats reals i educatives dels nostres esportistes i dels que vulguin incorporar-s'hi provinent d'altres escoles del context proper.

# Què volem del nostre equip d'entrenadors i entrenadores?

Volem  
persones...

Que respectin els jugadors i jugadores



**Actives i dinàmiques**, que s'impliquin en les tasques assignades



Que fomentin **valors de l'esport**: tolerància, esforç, treball en equip, sacrifici, solidaritat...



Que es **comprometin** amb l'equip i assumeixin tots aquests valors com a propis



Que eduquin amb **coherència** i dins el marc normatiu de l'entitat

# Equips i metodologia de treball.

## MULTIESPORTS (P3-P4-P5)

Treball d'habilitats motrius bàsiques i treball psicomotriu a través del joc, descobriment guiat, resolució de problemes, lliure exploració i treball de l'autonomia.

## ESCOLA DE BÀSQUET (1r i 2n de PRIMARIA)

Treball d'habilitats motrius bàsiques i específiques del bàsquet, sempre a través del joc, descobriment guiat, resolució de problemes, mètode semidirectiu i assignació de tasques.

## CATEGORIA PRE-MINI (3r i 4rt de PRIMARIA)

## CATEGORIA MINI (5è i 6è de PRIMARIA)

Treball global del jugador/a per tal de poder créixer amb les millors capacitats cap a l'esport del bàsquet.

### **-Treball a pista (de 17 a 18:15 h)**

- Treball en l'àmbit tècnic dels diferents elements de l'esport (Dribbling, canvis de mà, passades i recepcions, sortides, parades, finalitzacions, etc.)
- Treball en l'àmbit tàctic individual i col·lectiu (ocupació d'espai, lectures de joc tant en atac com en defensa, visió de joc, etc.).

*- Dirigit per l'entrenador titulat.*

### **-Treball fora pista (de 18:15 a 18:30/45)**

- Treball d'habilitats motrius bàsiques que ens permetrà ampliar el ventall de possibilitats dins de pista.
- Treball de millora en l'àmbit coordinatiu, d'habilitats oculo-manuals, distàncies, espais, dissociació d'extremitats, etc.

*- Dirigit per un preparador físic.*

**CATEGORIA PRE-INFANTIL**  
(1r d'ESO)

**CATEGORIA INFANTIL**  
(2n d'ESO)

**Treball fora pista (de 17:45 a 18:15)**

- Treball d'habilitats motrius bàsiques que ens permetrà ampliar el ventall de possibilitats de moviments dins de pista.
  - Treball de millora en l'àmbit coordinatiu, d'habilitats oculo-manuals, distàncies, espais, dissociació d'extremitats, etc.
- Treball físic adaptat a l'edat a través del joc, la resolució de problemes, assignació de tasques, etc.
  - Treball del vincle de cohesió del grup.
  - *Dirigit per un preparador físic.*

**Treball a pista (de 18:15 a 19:30)**

- Treball en l'àmbit tècnic treball dels diferents elements de l'esport adaptats a l'edat i al jugador, buscant la complexitat a mesura que el jugador/a va creixent. Busquem donar les eines necessàries als jugadors per a poder afrontar les situacions de joc a la que es trobin.
  - Treball de la tàctica individual i col·lectiva tant en atac com en defensa.
- Introducció al joc per conceptes, joc en equip, ocupació d'espai, lectures de joc més complexes, moviments específics dels diferents espais del camp, visió de joc, etc.)
  - *Dirigit per l'entrenador titulat.*

**CATEGORIA CADET**  
(13 A 14 ANYS)

**Treball fora pista (de 19:15 a 19:30)**

- Treball previ a l'entrenament a pista, preparació per a la pràctica esportista tant en l'àmbit físic com de prevenció de lesions previ a l'entrenament i competició.

**-Treball a pista (de 19:30 a 20:45)**

- Treball en l'àmbit tècnic on es busca dotar al jugador d'eines per afrontar les situacions de joc a mesura que el jugador/a va evolucionant.
- Treball de la tàctica individual i col·lectiva tant en atac com en defensa.
  - Introducció d'elements tècnics i tàctics del joc que ens permet la categoria.
  - *Dirigit per l'entrenador titulat.*

## CATEGORIA JUNIOR (15-18)

### **Treball fora pista (de 19:15 a 19:30)**

- Treball previ a l'entrenament a pista, preparació per a la pràctica esportiva tant en l'àmbit físic com de prevenció de lesions previ a l'entrenament i competició.

### **Treball a pista (de 19:30 a 20:45)**

- Insistir en el treball tècnic, practicar i aprendre el màxim de moviments que permetin al jugador resoldre situacions de tàctica individual.
- Treball de la tàctica col·lectiva tant en atac com en defensa, millora dels elements del joc que ens permet la categoria i introduir moviments d'interiors i sistemes de joc, de més simples a més complexes.
- Dirigit per l'entrenador titulat.

## GRUPS DE TECNIFICACIÓ

Aquesta temporada tindrem 2 grups de tecnificació

Dies: dimarts i dijous de 17 a 18:30h

Qui podrà assistir: qualsevol jugador de mini a cadet de 1r any que vulgui apuntar-se. (Inici principis d'octubre)

Entrenador: Miquel Masvidal

## ALTRES ACTIVITATS

- CAMPUS D'ESTIU
- CAMPUS DE NADAL
- CAMPUS DE SETMANA SANTA
- COLÒNIES DE TECNIFICACIÓ (Properament)



# HORARIS DELS ENTRENAMENTS

## MULTIESPORT

DILLUNS I DIMECRES  
17H A 18:30H

## ESCOLA DE BÀSQUET 1r

DIMARTS I DIJOUS  
17H A 18:30H

## ESCOLA DE BÀSQUET 2n

DIMARTS I DIJOUS  
17H A 18:30H

## PRE MINI MASCULÍ

DIMECRES I DIVENDRES  
17H A 18:30H

## PRE MINI FEMENÍ

DIMECRES I DIVENDRES  
17H A 18:30H

## MINI FEMENÍ

DILLUNS DIMECRES  
I DIVENDRES  
17H A 18:30H

## MINI MASCULÍ

DILLUNS DIMECRES  
I DIVENDRES  
17H A 18:30H

## PRE INFANTIL MASCULÍ

DILLUNS - DIMECRES  
DIVENDRES  
18:00H A 19:30H

## INFANTIL MASCULÍ

DILLUNS - DIMECRES  
DIVENDRES  
18:00H A 19:30H

## INFANTIL FEMENÍ

DILLUNS DIMARTS  
I DIJOUS  
18:00H A 19:30H

## CADET FEMENÍ

DILLUNS  
19:30H A 20:45H  
DIMARTS I DIJOUS  
18:00H A 19:30H

## CADET MASCULÍ VERMELL

DIMARTS- DIJOUS  
DIVENDRES  
19:15H A 20:45H

## CADET MASCULÍ BLANC

DIMARTS- DIJOUS  
DIVENDRES  
19:15H A 20:45H

## JUNIOR MASCULÍ

DILLUNS -DIMECRES  
DIVENDRES  
19:15H A 20:45H

## SENIOR MASCULÍ

DIMARTS - DIMECRES  
DIVENDRES  
20:45H A 22:00H

# Horaris de pista

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
15:15-16:30h					CADET MASCULÍ	
17:00-18:15h	MULTI ESPORT	ESCOLETA 1	MULTI ESPORT	ESCOLETA 1	PRE-MINI FEMENÍ	
	MINI MASCULÍ	ESCOLETA 2	PRE-MINI MASC	ESCOLETA 2	PRE-MINI MASC	
		TECNIFICACIÓ GRUP 1	PRE-MINI FEMENÍ	TECNIFICACIÓ GRUP 2	MINI MASCULÍ	MINI MASCULÍ
			MINI FEMENÍ		MINI FEMENÍ	MINI FEMENÍ
18:15-19:30h	INFANTIL FEMENÍ	INFANTIL FEMENÍ	PRE-INFANTIL MASCULÍ	INFANTIL FEMENÍ	PRE-INFANTIL MASCULÍ	
	PRE-INFANTIL MASCULÍ		INFANTIL MASCULÍ	CADET FEMENÍ	INFANTIL MASCULÍ	
	INFANTIL MASCULÍ	CADET FEMENÍ	INFANTIL MASCULÍ	CADET FEMENÍ	INFANTIL MASCULÍ	
19:30-20:45h	CADET FEMENÍ	CADET MASCULÍ BLANC	JUNIORS MASCULÍ	CADET MASCULÍ BLANC	CADET MASCULÍ	
		CADET MASCULÍ VERMELL		CADET MASCULÍ VERMELL	JUNIORS MASCULÍ	
20:45-22:00h	JUNIORS MASCULÍ	SENIOR MASCULÍ	SENIOR MASCULÍ	VETERANS MASCULÍ	SENIOR MASCULÍ	
		VETERANES FEMENI				

## Inici de la temporada

- MULTIESPORT - ESCOLETA - **15 DE SETEMBRE**
- PRE-MINI - MINI - PREINFANTIL- INFANTIL - **5 DE SETEMBRE**
- CADETS - JUNIOR - SENIORS - **29 D'AGOST**





## Quotes i formes de pagament

- Iniciació al joc (P3, P4 i P5): 275€
- Escola de bàquet (1r-2n): 275€
- Pre-mini (3r- 4rt): 325€
- Mini (5è - 6è): 325€
- Pre-infantil (1r ESO): 350€
- Infantil (2n ESO): 350€
- Cadet (3r-4rt ESO): 375€
- Junior (1r -2n Batx): 400€
- Sènior: 400€

### **FORMA DE PAGAMENT:**

#### **1R PAGAMENT:**

DE LA MEITAT DE LA QUOTA ELS DIES  
5, 6 I 7 DE SETEMBRE **EN EFECTIU**  
AL PAVELLÓ DE L'ESCOLA

IMPORTANT: PER PODER DONAR D'ALTA LA LLICÈNCIA FEDERATIVA  
CAL ESTAR AL CORRENT DE PAGAMENT.

#### **2N PAGAMENT:**

ABANS DEL 30 DE NOVEMBRE PER TRANSFERÈNCIA:

LA CAIXA: ES1321000028740200683273  
CONCEPTE: NOM DEL JUGADOR + EQUIP

# CONTACTE



676208494



basquet@vedrunapalamos.org



@cbevedrunapalamos

INSCRIPCIÓ:

<https://cbavedrunapalamos.playoffinformatica.com/preinscripcion/>



EQUIPACIONS I XANDALLS:

<https://wintym.com/es/253-vedruna-palamos?Win=23>

