



TEMPORADA 2026-2027

CLUB BÀSQUET ESPORTIU VEDRUNA PALAMÓS

GREIXEM JUNTS BÀSQUET PER A TOTHOM

PRESENTACIÓ

IDEARI

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, així com els seus respectius responsables i coordinadors.

Totes aquestes persones han contribuït a consolidar una estructura compromesa i competent, fidel a l'esperit esportiu i educatiu del projecte de la nostra institució.

Actualment tenim en marxa un gran nombre d'equips, amb més d'un centenar d'esportistes i una vintena d'entrenadors i entrenadores, repartits entre diferents categories, tant femenines com masculines. Des dels més menuts, amb el grup de Multiesports (iniciació al joc), fins als més grans en categoria Sènior.

Treballem amb il·lusió perquè tots els nostres jugadors i jugadores gaudeixin del bàsquet, millorin dia a dia i entenguin el veritable significat de formar part d'un equip humà. Un equip que educa en valors i contribueix al creixement personal de cadascun dels seus membres.

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

Volem que cada un dels nostres jugadors i jugadores doni el millor de si mateix, aprofitant totes les dimensions que ens ofereix la pràctica del bàsquet: la física, la tècnica-tàctica, l'estratègica, l'emocional i la psicològica.

Per a nosaltres, cada jugador i jugadora és molt important. De fet, són el centre del nostre projecte, i per això treballem perquè puguin créixer, millorar i competir al màxim nivell que els correspongui.

Disposem d'un equip d'entrenadors/es, preparadors físics i coordinadors en constant formació, units per una línia de treball comuna que s'adapta a les necessitats reals i educatives dels nostres esportistes. Un model obert també a tots aquells que vulguin incorporar-s'hi provinents d'altres escoles o clubs del nostre entorn.

1-2-3 EQUIP!

1-2-3 VEDRUNA!

QUÈ VOLEM DEL NOSTRE EQUIP D'ENTRENADORS I ENTRENADORES?



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

(13-14-15)

Treball d'habilitats motrius bàsiques i desenvolupament psicomotriu a través dels esports.

Proposem un enfocament basat en el **joc** com a eina principal per al desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques i el treball psicomotriu, utilitzant **metodologies actives** com el **descobriment guiat**, la **resolució de problemes**, la **lliure exploració** i la **promoció de l'autonomia personal**.

Aquest plantejament facilita l'adquisició **d'aprenentatges significatius**, fomenta la **iniciativa pròpia** i s'adapta al **ritme evolutiu de cada infant**, tot contribuint al seu *desenvolupament integral a través de l'activitat física i l'esport*.



JOC

PSICOMOTRICITAT

AUTONOMIA

INICIACIÓ AL BÀSQUET

15

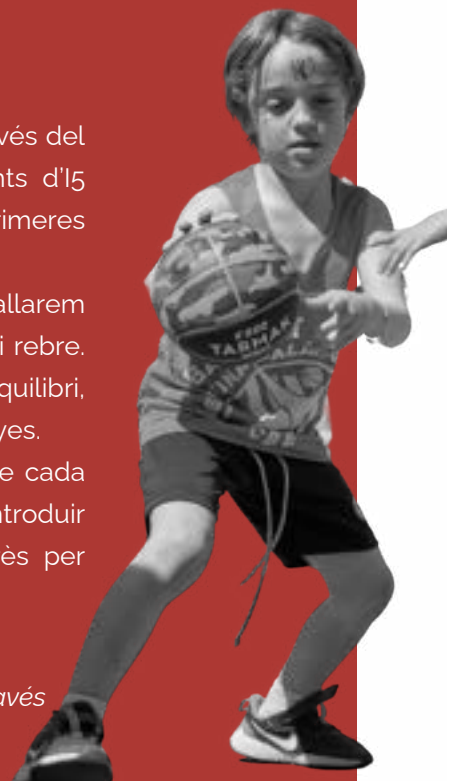
Treball d'habilitats motrius bàsiques i específiques del bàsquet

El nostre enfocament metodològic es basa en la iniciació al bàsquet a través del joc, el moviment i la descoberta. L'objectiu principal és que els infants d'15 comencin a familiaritzar-se amb la pilota, l'espai, els companys i les primeres accions bàsiques del bàsquet d'una manera lúdica i motivadora.

A través de jocs, circuits, reptes i activitats adaptades a la seva edat, treballarem habilitats motrius bàsiques com córrer, saltar, girar, llançar, botar, passar i rebre. També es fomentaran aspectes importants com la coordinació, l'equilibri, l'orientació en l'espai, la cooperació i el respecte pels companys i companyes.

La metodologia serà activa, participativa i flexible, respectant el ritme de cada infant i afavorint que aprenguin gaudint. El joc serà l'eina principal per introduir progressivament els primers conceptes del bàsquet i despertar l'interès per aquest esport.

Apostem per una **formació progressiva, motivadora i centrada en l'infant**, que fomenta tant la **millora tècnica** com el *desenvolupament personal a través de l'activitat esportiva*.



DECISIÓ

ESTRATÈGIA

PARTICIPACIÓ

ESCOLA DE BÀSQUET

1r I 2n DE PRIMÀRIA

Treball d'habilitats motrius bàsiques i específiques del bàsquet

El nostre enfocament metodològic es fonamenta en el desenvolupament de les **habilitats motrius bàsiques** i específiques del bàsquet mitjançant el **joc com a eina principal d'aprenentatge**.

Utilitzem estratègies didàctiques actives com el **descobriment guiat**, la **resolució de problemes**, el **mètode semidirectiu** i l'**assignació de tasques**.

Aquestes metodologies permeten adaptar els continguts al **ritme i nivell de cada jugador/a**, afavorint la **participació activa**, la **presa de decisions** i la **construcció d'aprenentatges significatius**.

Apostem per una **formació progressiva, motivadora i centrada en l'infant**, que fomenta tant la **millora tècnica** com el *desenvolupament personal a través de l'activitat esportiva*.



DECISIÓ

ESTRATÈGIA

PARTICIPACIÓ



PRE-MINI (3r i 4rt DE PRIMÀRIA)

Treball global del jugador/a per al desenvolupament integral cap a la pràctica del bàsquet.

L'objectiu és promoure un creixement complet del jugador/a, dotant-lo/a de les millors capacitats possibles per **afrontar les exigències del joc del bàsquet**, tant des del punt de vista **tècnic-tàctic com motriu i coordinatiu**.

TREBALL A PISTA (DE 17:00 A 18:15)

Aspectes tècnics fonamentals:

Dribbling, canvis de mà, passades i recepcions, sortides, parades, finalitzacions, etc.

Aspectes tàctics individuals i col·lectius:

Ocupació d'espai, lectures de joc tant en atac com en defensa, visió de joc, presa de decisions, etc.

Aquest treball es planteja amb una visió global de l'aprenentatge, adaptat a les característiques dels jugadors/es per tal d'afavorir un desenvolupament progressiu i significatiu.



TREBALL FORA PISTA (DE 18:15 A 18:30/18:45)

Desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques:

Salt, cursa, girs, llançaments, coordinació global, etc.

Millora de la coordinació i les habilitats perceptivomotrius:

Treball oculomaneig, orientació en l'espai, distàncies, dissociació d'extremitats, entre d'altres.

Aquest espai complementa el treball a pista i **contribueix a ampliar el ventall de recursos motrius dels jugadors/es**, millorant la seva eficiència i adaptació a les diverses situacions de joc.

GLOBALITAT

TÀCTICA

COORDINACIÓ

MINI (5è i 6è DE PRIMÀRIA)

Treball global del jugador/a per al desenvolupament integral cap a la pràctica del bàsquet.

L'objectiu és promoure un creixement complet del jugador/a, dotant-lo/a de les millors capacitats possibles per **afrontar les exigències del joc del bàsquet**, tant des del punt de vista **tècnic-tàctic com motriu i coordinatiu**.

TREBALL A PISTA (DE 17:00 A 18:15)

Aspectes tècnics fonamentals:

Dribbling, canvis de mà, passades i recepcions, sortides, parades, finalitzacions, etc.

Aspectes tàctics individuals i col·lectius:

Ocupació d'espais, lectures de joc tant en atac com en defensa, visió de joc, presa de decisions, etc.

Aquest treball es planteja amb una visió global de l'aprenentatge, adaptat a les característiques dels jugadors/es per tal d'afavorir un desenvolupament progressiu i significatiu.



Tecnificació conjunta de minis (un dia a la setmana)

Un dia a la setmana, els jugadors i jugadores de tots els grups de categoria mini realitzaran una sessió de tecnificació conjunta. Aquestes sessions estaran orientades a la millora dels fonaments tècnics individuals, com ara el bot, la passada, el tir, les finalitzacions i el joc de peus, mitjançant exercicis adaptats als diferents nivells. El fet de barrejar els diversos grups permetrà compartir experiències, fomentar la convivència entre jugadors i jugadores i enriquir l'aprenentatge a través de dinàmiques variades i situacions de joc diferents.

Aquest espai complementarà el treball habitual de cada equip i contribuirà al desenvolupament tècnic, la presa de decisions i l'autonomia dins la pista.



GLOBALITAT

TÀCTICA

COORDINACIÓ

PRE-INFANTIL I INFANTIL

(1r i 2n d'ESO)

Durant l'etapa Pre-infantil i Infantil treballarem per consolidar les bases motrius, tècniques i tàctiques dels jugadors/es, tot respectant el seu ritme de creixement.

Busquem formar esportistes autònoms, preparats per entendre i afrontar el joc amb criteri.

TREBALL FORA PISTA

Treball de les habilitats motrius bàsiques, per **ampliar el ventall de moviments i accions** aplicables al joc.

Desenvolupament de la **coordinació general i específica, treball oculo-manual, orientació en l'espai, control de distàncies i dissociació d'extremitats.**

Treball físic adaptat a l'edat, sempre a través de metodologies **actives com el joc, la resolució de problemes, l'assignació de tasques.**

Foment del vincle de **cohesió del grup**, mitjançant activitats que afavoreixin la **col·laboració, la comunicació i el respecte** dins l'equip.
Aquest espai complementa el treball a pista, enforteix la base motriu i afavoreix la transferència d'aprenentatges al context real del joc.

Tecnificació conjunta d'infantils (un dia a la setmana)

Un dia a la setmana, els jugadors i jugadores de tots els grups de categoria infantil realitzaran una sessió de tecnificació conjunta.

Aquestes sessions estaran orientades a la millora dels fonaments tècnics individuals, com ara el bot, la passada, el tir, les finalitzacions, el joc de peus i la presa de decisions, mitjançant exercicis adaptats als diferents nivells.

El fet de barrejar els diversos grups permetrà compartir experiències, fomentar la convivència entre jugadors i jugadores i enriquir l'aprenentatge a través de dinàmiques variades i situacions de joc diferents.

Aquest espai complementarà el treball habitual de cada equip i contribuirà al desenvolupament tècnic, tàctic i personal dels jugadors i jugadores.

Introducció al joc per conceptes, **fomentant l'autonomia** i la **comprensió global del joc**: ocupació d'espais, **lectures de joc** cada vegada més complexes, **joc en equip** i moviments associats als diferents espais del camp, millora de la **visió de joc i la interpretació de l'entorn**

CONSOLIDACIÓ

AUTONOMIA

ESTRATÈGIA

CADET (13 A 14 ANYS)

Durant aquesta etapa formativa, el nostre objectiu és preparar el jugador/a per a les exigències físiques, tècniques i tàctiques de la competició, tot consolidant hàbits de treball i autonomia dins l'entrenament.

TREBALL A PISTA

Dirigit per l'entrenador/a titulat/da

Treball **tècnic individualitzat**, amb l'objectiu de **proporcionar al jugador/a les eines** necessàries per **afrontar situacions de joc reals**, ajustant-ne la complexitat segons l'evolució personal.

Treball tàctic, tant individual com col·lectiu, en accions **d'atac i defensa**.

Introducció i aprofundiment **d'elements tècnics i tàctics** propis de la categoria, en funció del nivell i les possibilitats del grup, sempre fomentant la comprensió del joc i la presa de decisions.

Un dia a la setmana, els diferents grups de categoria cadet realitzaran una sessió de tecnificació amb un entrenador especialitzat, per millorar la tècnica individual, la presa de decisions i la competitivitat.

ESPECIALITZACIÓ

ESTRATÈGIA

CONSOLIDACIÓ

JÚNIOR (15 A 18 ANYS)

Durant aquesta etapa, busquem consolidar els aspectes tècnics i tàctics que permetin al jugador/a afrontar amb confiança i criteri les exigències del joc.

El treball s'orienta a la millora individual i col·lectiva, així com a l'adquisició d'hàbits preparatoris per a la competició.

TREBALL FORA PISTA

Treball previ a l'activitat a pista, centrat en la **preparació física específica** i la prevenció de lesions.

Activacions musculars, mobilitat articular i escalfaments adaptats a les necessitats de l'entrenament i de la competició.

TREBALL A PISTA

Insistència en el treball tècnic, amb l'objectiu d'ampliar el repertori de moviments individuals per **resoldre situacions de tàctica** individual amb eficàcia.

Treball de la **tàctica col·lectiva, tant ofensiva com defensiva**, incorporant els elements del joc que permet la categoria.

Introducció progressiva de **sistemes de joc i moviments específics d'interiors i exteriors**, adaptats a les característiques de l'equip, des de propostes simples fins a estructures més complexes.

FÍSIC

RESOLUCIÓ

INTEGRACIÓ

ALTRES ACTIVITATS

TECNI-CAMPUS D'ESTIU

TECNI-CAMPUS DE NADAL

TECNI-CAMPUS DE SETMANA SANTA

PARTICIPACIÓ EN TORNEJOS

EQUIP DE VETERANS



1-2-3 EQUIP!

1-2-3 VEDRUNA!

HORARIS DELS ENTRENAMENTS

MULTIESPORT (I3-I4-I5)

DILLUNS I DIMECRES 17:00H A 18:15H VEDRUNA XALOC

INICIACIÓ AL BÀSQUET (I5)

DIMECRES I DIVENDRES 17:00H A 18:15H VEDRUNA XALOC

ESCOLA DE BÀSQUET (XALOC)

DIMARTS I DIJOUS 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

ESCOLA DE BÀSQUET (CENTRE)

DIMARTS I DIVENDRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA CENTRE

PRE-MINI XALOC

DIMARTS I DIJOUS 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

PRE-MINI CENTRE

DIMECRES I DIVENDRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA CENTRE

MINI MASCULÍ BLANC I FEMENÍ

DILLUNS DIMECRES I DIVENDRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

MINI MASCULÍ VERMELL

DILLUNS DIMECRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC
DIJOUS 13H A 14H

HORARIS DELS ENTRENAMENTS

INFANTIL FEMENÍ

DILLUNS	18:30H A 20:00H	VEDRUNA XALOC
DIMECRES	18:15H A 19:30H	VEDRUNA CENTRE
DIJOUS	18:30H A 19:45H	VEDRUNA XALOC

INFANTIL MASCULÍ

DILLUNS	17:15H A 18:30H	VEDRUNA XALOC
DIMECRES	18:15H A 19:30H	VEDRUNA XALOC
DIJOUS	17:15H A 18:45H	VEDRUNA CENTRE

GADET FEMENÍ

DILLUNS	18:30H A 20:00H	VEDRUNA XALOC
DIMARTS	18:15H A 19:30H	VEDRUNA XALOC
DIJOUS	18:30H A 19:45H	VEDRUNA CENTRE

GADET MASCULÍ

DIMARTS	18:30H A 20:00H	VEDRUNA CENTRE
DIMECRES	19:30H A 20:45H	VEDRUNA XALOC
DIVENDRES	18:15H A 19:30H	VEDRUNA XALOC

JUNIOR MASCULÍ

DIMARTS	19:30H A 20:45H	VEDRUNA XALOC
DIMECRES	19:30H A 20:45H	VEDRUNA XALOC
DIVENDRES	19:30H A 20:45H	VEDRUNA XALOC

VETERANS

DIJOUS	20:45H A 22H	VEDRUNA XALOC
--------	--------------	---------------

INICI DE LA TEMPORADA

SETEMBRE

1

- **CADET**
- **JUNIOR**

7

- **MINI**
- **INFANTIL**

14

- **PRE-MINI**

OCTUBRE

1

- **MULTIESPORT**
- **INICIACIÓ AL BÀSQUET**
- **ESCOLETA**

QUOTES ANUALS

MULTIESPORT (I3, I4, I5)	350€
INICIACIÓ AL BÀSQUET I5	350€
ESCOLA DE BÀSQUET	375€
PRE-MINI (3R- 4RT)	425€
MINI (5È I 6È)	450€
INFANTIL (2N ESO)	475€
CADET (3R - 4T ESO)	500€
JUNIOR (1R I 2N BATX)	525€
VETERANS	100€

FORMES DE PAGAMENT

1R PAGAMENT:

DE LA MEITAT DE LA QUOTA DEL
1 AL 4 DE SETEMBRE 17:00h-19:00h
EN EFECTIU A L'OFICINA DEL PAVELLÓ VEDRUNA XALOC.

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

2N PAGAMENT:

ABANS DEL
30 DE NOVEMBRE
PER TRANFERÈNCIA BANCARIA O EFECTIU AL PAVELLÓ.

LA CAIXA: ES1321000028740200683273
CONCEPTE: NOM DEL JUGADOR + EQUIP



LA COMPRA DE LES EQUIPACIONS AQUESTA TEMPORADA SERÀ PRESENCIALMENT A:

COMANDES I TALLATGE A:

BRAVA TRAMUNTANA
C/AMPLE, 10 - PALAMÓS

DATA LIMIT 1a COMANDA
(PER ARRIBAR SETEMBRE)

18 DE JULIOL

DATA LIMIT 2a COMANDA:

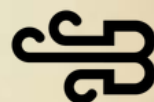
18 DE SETEMBRE



PACK OBLIGATORI DES DE PRE-MINI

- **SAMARRETA DE JOC**
- **PANTALÓ DE JOC**
- **SAMARRETA ESCALFAMENT**
- **SUDADERA**
- **SAMARRETA ENTRENAMENT I 2NA EQUIPACIÓ**

WEB BOTIGA



PER MES INFORMACIÓ, CONTACTE



689492642



basquet@vedrunapalamos.org



@cbevedrunapalamos



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

INSCRIPCIONS

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

AJUTS PER ESPORTISTES FEDERATS

La convocatòria s'obre a tothom el proper dimarts 7 de juliol i s'allargarà fins el 14 de setembre. Per a qualsevol dubte preguem contacteu amb la Fundació del Bàsquet Català a través del correu electrònic ajutsfcbq@basquetcatala.cat.

CLICA ELS ENLLAÇOS PER TOTA LA INFORMACIO



[INFORMACIÓ](#)

[BASES REGULADORES](#)

[CONVOCATORIA OFICIAL](#)

[SOL·LICITUD](#)