



TEMPORADA 2024-2025

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 dels diferents esports 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 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)

- 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.

ALTRES ACTIVITATS

- TECNI-CAMPUS D'ESTIU
- TECNI-CAMPUS DE NADAL
- TECNI-CAMPUS DE SETMANA SANTA



HORARIS DELS ENTRENAMENTS

MULTIESPORT

DILLUNS I DIMECRES
17H A 18:30H

ESCOLA DE BÀSQUET

DIMARTS I DIJOUS
17H A 18:30H

PRE MINI VERMELL

DIMARTS I DIJOUS
17H A 18:30H

PRE-MINI BLANC

DIMARTS I DIJOUS
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
I DIVENDRES
17H A 18:30H

PRE-INFANTIL FEMENÍ

DILLUNS 17H A 18:30H
DIMECRES
DIVENDRES
18:15H A 19:30H

CADET FEMENÍ

DILLUNS 18:15H A 19:30H
DIMARTS
DIJOUS
18:15H A 19:30H

CADET MASCULÍ VERMELL

DILLUNS -
DIMARTS- DIJOUS
19:30H A 20:45H

CADET MASCULÍ BLANC

DIMARTS- DIJOUS
DIVENDRES
19:30H A 20:45H

JUNIOR FEMENÍ

DILLUNS
20:45H A 22H
DIJOUS
20:45H A 22H

SOTS20 MASCULÍ

DIMARTS
20:45 - 22H
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			VOLEI		VOLEI
17:00-18:15h	MULTI ESPORT	ESCOLETA DE BÀSQUET	MULTI ESPORT	ESCOLETA DE BÀSQUET	MINI MASCULÍ VERMELL
	MINI MASCULÍ VERMELL	PRE-MINI VERMELL	MINI MASCULÍ VERMELL	PRE-MINI VERMELL	MINI FEMENÍ VERMELL
	MINI FEMENÍ VERMELL	PRE-MINI BLANC	MINI FEMENÍ VERMELL	PRE-MINI BLANC	
	PRE-INFANTIL FEMENÍ	TECNIFICACIÓ (17:30h-18:15h)		TECNIFICACIÓ (17:30h-18:15h)	
18:15-19:30h	PRE-INFANTIL MASCULÍ	CADET FEMENÍ	PRE-INFANTIL FEMENÍ	CADET FEMENÍ	PRE-INFANTIL FEMENÍ
	TECNIFICACIÓ (18:45h-19:30h)	TECNIFICACIÓ (18:45h-19:30h)	PRE-INFANTIL MASCULÍ	TECNIFICACIÓ (18:45h-19:30h)	PRE-INFANTIL MASCULÍ
19:30-20:45h	CADET FEMENÍ	CADET MASCULÍ VERMELL	SOTS 20	CADET MASCULÍ VERMELL	CADET MASCULÍ BLANC
	CADET MASCULÍ VERMELL	CADET MASCULÍ BLANC		CADET MASCULÍ BLANC	SOTS 20
20:45-22:00h	JUNIOR FEMENÍ	SOTS 20 MSSC/SENIOR MASCULÍ	SENIOR MASCULÍ	JUNIOR FEMENÍ	SENIOR MASCULÍ

Inici de la temporada

- MULTIESPORT - ESCOLETA - **30 DE SETEMBRE**
- PRE-MINI - MINI - PREINFANTIL- INFANTIL - **9 DE SETEMBRE**
- CADETS - JUNIOR - SENIORS - **26 D'AGOST**



Quotes i formes de pagament

- Iniciació al joc (P3, P4 i P5): 300€
- Escola de bàquet (1r-2n): 300€
- Pre-mini (3r- 4rt): 350€
- Mini (5è - 6è): 375€
- Pre-infantil (1r ESO): 400€
- Infantil (2n ESO): 400€
- Cadet (3r-4rt ESO): 425€
- Junior (1r -2n Batx): 450€
- SOTS20: 475€
- Sènior: 475€

FORMA DE PAGAMENT:

1R PAGAMENT:

DE LA MEITAT DE LA QUOTA DEL 2 AL 10 DE SETEMBRE **EN EFECTIU O TRANFERÈNCIA BANCARIA.**

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

2N PAGAMENT:

ABANS DEL 30 DE NOVEMBRE EN EFECTIU O TRANFERÈNCIA BANCARIA.

LA CAIXA: ES1321000028740200683273

CONCEPTE: NOM DEL JUGADOR + EQUIP

**ENVIAR COMPROVANT DE PAGAMENT AL CORREU
BASQUET@VEDRUNAPALAMOS.ORG**

LA COMPRA DE LES EQUIPACIONS AQUESTA TEMPORADA SERÀ PRESENCIALMENT A:



CONTACTE



689492642



basquet@vedrunapalamos.org



@cbevedrunapalamos



INSCRIPCIÓ:

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