

El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella ~ Temporada 2009-10

Setembre de 2009

Número 01

LOTERIA DE NADAL

22.690

Club Bàsquet Calella

Entrenar és la relació que tu tens amb els jugadors i els jugadors han de tenir-te respecte, doncs aquesta és l'única manera de poder entrenar-los.

Pat Riley



LES HABILITATS TÈCNIQUES

El resultat d'un partit depèn en gran mesura de l'adquisició i del perfeccionament de les habilitats tècniques que s'hi han d'aplicar. El perfeccionament d'una habilitat de forma positiva es reflecteix en l'efectivitat del joc de l'equip. Així, doncs, els jugadors han de refinar, millorar i perfeccionar constantment les seves habilitats tècniques.

Els entrenadors no poden conformar-se amb el nivell que hagin assolit els seus jugadors en una etapa concreta del seu desenvolupament. L'objectiu ha de ser la millora constant de les habilitats tècniques dels jugadors i l'aplicació d'aquestes habilitats en el pla de joc i en l'estratègia general de l'equip.

L'entrenament tècnic és un pre-requisit per a les millores tàctiques. Una bona tècnica dona com a resultat una alta eficàcia a l'hora de jugar un partit. La fatiga afecta l'adquisició de les habilitats tècniques i l'encert a l'hora de fer una passada o de fer un llançament a cistella.



Malgrat això, amb un bon acondicionament físic es pot superar la fatiga i els jugadors poder jugar amb més intensitat i amb un millor rendiment. L'entrenament físic, per tant, ha de veure's com un recolzament a l'adquisició de les habilitats tècniques.



cercle dental
implantològic AMADEU

Col. nº 2.242 Dr. Miquel Àngel Contreras Martínez

Col. nº 4.121 Dr. Joan Carles Loughney Castells

Carrer Amadeu, 30, baixos - 08370 CALELLA (Barcelona)
Tel: 937691291 - Fax: 937664079

JOGUINES
LA ESMERALDA
Bruguera, 128 - CALELLA
937695205

Totes les joguines i els millors regals per a nens !!!

RESULTATS COMPETICIONS OFICIALS Setembre 2009

Dies 19 i 20 de setembre de 2009:

SM	Sant Narcís A - CB Calella A Termotur	81 - 79
SM	CB Premià Dalt - CB Calella B Veterans	83 - 76
SM	CB Calella C - BC Palafrugell	65 - 62
JM	CBSJ Girona B - CB Calella A Termotur	41 - 55
JM	CB Calella B - ACB Palau Plegamans	51 - 55

Dies 26 i 27 de setembre de 2009:

SM	CB Calella A Termotur - CE Palamós A	86 - 96
SM	CB Calella B Veterans - CB L'Ametlla	59 - 68
SM	CE Maristes - CB Calella C	43 - 67
JM	CB Calella A Termotur - CB L'Hospitalet B	57 - 72
JM	UE Montgat B - CB Calella B	58 - 54

Jugats: 10 Guanyats: 3 (30.0%) Perduts: 7 (70.0%)

ANIVERSARIS

Aniversaris del mes d'octubre:

Dia 1	Joan Gil	17 anys
Dia 2	Marc Castells	8 anys
Dia 4	Carles Soley	14 anys
Dia 7	Judith Sauleda	9 anys
Dia 10	Narcís Gelmà	18 anys
Dia 10	Sergio Lorenzo	12 anys
Dia 10	Sergey Kitaev	9 anys
Dia 12	Paula Soto	7 anys
Dia 13	Xavier Duran	34 anys
Dia 14	Didac Hernández	17 anys
Dia 14	Eduard Michelena	8 anys
Dia 15	Miquel Tardío	6 anys
Dia 16	Martí Dangla	11 anys
Dia 16	Aina Mas	6 anys
Dia 19	Jaume Arjona	11 anys
Dia 22	Hagen Gálvez	14 anys
Dia 23	Hèctor Ortiz	12 anys
Dia 24	Marc Comerma	15 anys
Dia 26	Joaquim Pazos	14 anys
Dia 29	Tània Nogué	17 anys
Dia 29	Cristina Nogué	6 anys
Dia 31	Josep Carles Coll	40 anys

Moltes felicitats, a totes i a tots!!!

Si som capaços de transmetre i igualar el coneixement del joc, tindrem la base perfecta per treballar amb un equip de jugadors o jugadores amb diferents nivells d'execució.

JORNADES DE BÀSQUET FEMENÍ

Els dies 18, 19 i 20 de setembre, hem assistit a les Jornades de Bàsquet Femení realitzades a Blanes. Els objectius d'aquestes jornades han estat analitzar la salut del bàsquet femení, plantejar quins problemes envolten el bàsquet femení i cercar-hi solucions i intercanviar opinions i idees per tal de trobar el millor pel bàsquet femení i perquè hi hagi més nenes que juguin a bàsquet i per a que les que hi juguen, no deixin de fer-ho.

Durant aquests dies s'han dut a terme clínics, seminaris i taules rodones, protagonitzats per persones relacionades amb el món del bàsquet, i sobretot amb el bàsquet femení com Ramon Jordana, Àlex Gordillo, Sandra Gallego, Nacho Solozábal, Pilar Landeira, Lucas Mondelo, Israel Sanchís, Joan Albert Quadrat, Sílvia Font i Jordi Robirosa, entre d'altres.

Per finalitzar les jornades hem presenciat la final de la Lliga Catalana de LF2 a peu de pista, on s'han enfrontat el Femení St. Adrià i la UE Mataró, amb una clara superioritat de les primeres.

Han estat uns dies molt interessants, compartint llargues estones i bons moments amb gent magnífica que ens ajuda a créixer cada dia una mica més com a entrenadors.

Gràcies a tots i a totes!

Janira Ferrer



SOCIS/IES DEL CLUB Establiments

Amb el carnet de soci/a, podeu obtenir avantatges econòmics a:

XOC l'esport

C/ Església, 80 CALELLA

Cercle Dental AMADEU

C/ Amadeu, 30 CALELLA

Basar J. PERA

Nou, 50 SANT POL DE MAR

MESOS Pre-Mamà i Bebè

Església, 52 CALELLA

EL PICAROL

Bruguera, 127 CALELLA

Belles Arts i Manualitats ÀNGELS

Amadeu, 51 CALELLA

Merceria EL PEDACET

Balmes, 19 CALELLA

Comercial AMADEU

Amadeu, 32 CALELLA

TOT TROFEU

Sant Jaume, 368 CALELLA

Clínica Veterinària CALELLA

R. dels Frares, 25 CALELLA

RENARD PELLS

Església, 106-108 CALELLA

Església, 180-182 CALELLA

MURALLA ÒPTICA

Església, 144 CALELLA

INSCRIPCIÓ TANCADA

Degut a la consolidació de l'Escola de Bàsquet durant aquests darrers anys i amb motiu de l'allau d'inscripcions rebudes, especialment pel que fa referència a l'Escola d'Iniciació, s'ha acordat tancar les inscripcions de forma provisional en determinats grups.

Malgrat tot, i en el supòsit que hi hagués baixes en determinades categories, l'Escola de Bàsquet tornarà a obrir un curt període d'inscripcions per atendre les sol.licituds, donant prioritat a aquelles persones que van interessar-se primer i que han pogut accedir a una plaça en el seu grup corresponent.

Gràcies a tots i a totes per la vostra confiança.

BAR PAVELLÓ

Pavelló Municipal d'Esports
"Parc Dalmau"

Ctra. N-II, s/n - CALELLA - Tel. 937694400

Caltio Joan

C/ Jovara, 32
CALELLA, El Maresme
Telf. (93) 7660360
BARCELONA

CLÍNICA VETERINÀRIA CALELLA

Dr. JOSEP ESTAÑOL MASVIDAL

VETERINARI LLICENCIAT COL. 1352

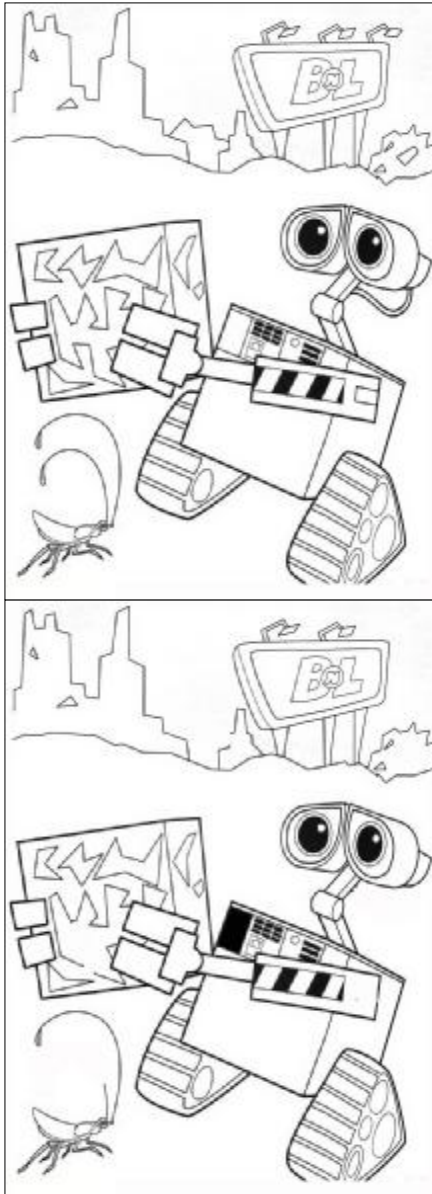
Medicina
Cirurgia
Anàlisis clíniques
Ecografia
Raigs X
Higiene bucal
Vàcunes
Homeopatia
Alimentació i Dietètica
Boutique
Perruqueria



Rierany dels Frares, 25, baix
Tel. 937661196 - Mòbil 655848585
08370 CALELLA

LES 8 DIFERÈNCIES

Troba les 8 diferències entre aquests dos dibuixos:



El coneixement és llibertat, també per poder escollir les eines que podré utilitzar en els entrenaments. Si no tinc informació de totes les possibilitats, la meua llibertat està restringida.

PREVENCIÓ DE LA GRIP A EN L'ÀMBIT ESPORTIU

La Secretaria General de l'Esport informa que en el cas de la grip A cal actuar de forma similar a una altra malaltia de caràcter infeccios:

a) Actuacions preventives de caràcter general:

Amb caràcter general cal tenir en compte la informació i els consells que trobareu en la pàgina web del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i que podeu consultar a l'adreça:

http://www.gencat.cat/especial/grip_a/cat/informacio.htm

b) Actuacions específiques d'higiene:

En aquest cas, el que cal és seguir unes bones pràctiques d'higiene. Podeu trobar actuacions preventives en l'adreça:

http://www.gencat.cat/especial/grip_a/cat/mesures.htm

1. En els espais esportius:

En aquest apartat cal tenir una cura molt especial en els vestidors i en els espais esportius coberts:

- Ventil·lar els espais tancats un m·nim de 15 minuts al dia.
- Netejar i desinfectar les superf·cies amb els productes habituals.
- Incrementar neteja i desinfecci·.

2. En l'aspecte personal:

Cal tenir cura en aspectes fonamentals de diferents usos:

- Evitar compartir gots o ampolles.
- Evitar compartir tovalloles.

En definitiva evitar compartir objectes que puguin haver estat en contacte amb saliva o secrecions.

FILOSOFIA DEFENSIVA

El joc del b·squet comen·a a la defensa (aconseguir la possessi· de la pilota), passa pel contraatac (intentar anotar abans de que l'oponent s'hagi organitzat), fins arribar al joc ofensiu (intentar el m·s alt percentatge de tir usant el talent disponible i mitjan·ant l'organitzaci· del joc).

·s inc·mode pensar en concentrant-nos primer en el joc d'atac i despr·s passar a la defensa, perquè el primer objectiu de tots els equips ·s aconseguir la possessi· de la pilota, preferiblement aconseguint que el nostre oponent no hagi anotat.

Des del punt de vista psicol·gic, aquesta aproximaci· te un evident avantatge: una defensa eficient que forci l'oponent a cometre errors redueix la pressi· "d'haver" d'anotar a qualsevol preu per poder seguir dintre del partit. S'ha de "protegir el mig camp defensiu" sense permetre cistelles f·cils i possibilitar els nostres jugadors a aconseguir cistelles en contraatac m·s habitualment i aix· que puguin llen·ar en atac amb menys por a l'errada.

Finalment, l'aspecte que t· m·s relaci· amb el cor: treballar junts en defensa ·s la veritable ess·ncia del treball d'equip, on tots els jugadors contribueixen, on desenvolupen jugades que dif·cilment tenen el reconeixement p·blic per· que porten un real i espec·fic benefici a l'equip. Un defensor que deixa sol un jugador al que li has assignat la tasca d'aturar per anar a ajudar un company que ha estat superat implica no nom·s el fet d'anar a ajudar els altres, sin· tamb· la convicci· de que un altre company, per un moment, prendr· la responsabilitat d'agafar l'home que tu has deixat lliure per anar a l'ajuda. El veritable i profund significat de la feina d'equip ·s l'habilitat d'ajudar els teus companys i la confiança de que seràs ajudat pels altres quan els necessitis. La creaci· d'un equip no est· formada nom·s per aspectes t·cnics o t·ctics, tamb· ·s la definici· i l'acceptaci· de principis d'interacci· social que almenys sempre s'han d'acomplir durant les sessions d'entrenament.

La nostra feina defensiva di·ria ·s fonamental per definir i reafirmar els principis ·tics que desitgem tenir tant per jugar com per viure junts.

GÈNERES DE PUNT Venda al major

Maria Gili Margenats, s.l.

Sant Jaume, 371-373 (Ctra. N-II) - 08370 CALELLA
Tel. 937660427 - Fax 937661521

XOC l'esport

Església, 80 - Tel. 937690464 - CALELLA
Església, 312 - Tel. 937662343 - CALELLA
Torrent·, 4 - Tel. 972370236 - LLORET DE MAR



croissanteria
patisserie
gelateria

Església, 203-205
Tel. 937695409
08370 Calella

Cafeteria CAN XENA Especialitat en tapes variades i entrepans EL SEU LOCAL PREFERIT Església, 314 - Tel. 937690687 - CALELLA	Comercial AMADEU Amadeu, 32 - Tel. 937690995 CALELLA	ÀNGELS BELLES ARTS i MANUALITATS Amadeu, 51 - Tel. 937694361 - CALELLA
FOTO NUYEN STUDY Balmes, 50 - Tel. 937690682 CALELLA	Basar J. PERA Nou, 50 - Tel. 937601017 SANT POL DE MAR	RENARD Pells Església, 180-182 - Tel. 937691630 Església, 106-108 - Tel. 937690713 CALELLA
PICAROL Bruguera, 127 - Tel. 937661810 CALELLA	Gestió Immobiliària PALET Rierany dels Frares, 67-73, local 2 - CALELLA Tel i Fax 937662296 info@inmobiliariapalet.com	Autoservei GELMÀ CASAS Sant Isidre, 25 - Tel. 937691442 CALELLA
SANT PAU⁵ Pujada de Sant Pau, 5 - Tel. 937600035 Nou, 2 - Tel. 937602054 SANT POL DE MAR	TOT TROFEU Sant Jaume, 368 - Tel. 937661314 CALELLA	MESOS PRE-MAMÀ i BEBÈ Església, 52 - Tel. 937693207 - CALELLA
Merceria EL PEDACET Tot en merceria pasamaneria Horari: 9.30 a 13.30 i 17 a 20.30 (dimarts matí tancat) Balmes, 19 - Tel. 937661363 - CALELLA	CAN VILLARET Església, 123 - Tel. 937660851 CALELLA	Drogueria MARGA Sant Antoni, 88 - Tel. 937661699 CALELLA

www.cbcalella.com

...la teva web



Pizzeria-Restaurant **TERRACOTA**, patrocina
L'ENIGMA DEL MES...

La suma de tres xifres iguals, que no són tres vints, dona com a resultat 60. Quines xifres són?

SOLUCIÓ A L'ENIGMA ANTERIOR (juny 2009):
Quin ocell vola més alt que la muntanya més alta?
 La resposta és qualsevol ocell, doncs les muntanyes no volen.

