

El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella ~ Temporada 2008-09

Gener de 2009

Número 5

ANTICIPACIÓ

Aquesta és probablement la paraula preferida del teu entrenador i el "senyal" que defineix un bon jugador. Pots anticipar-te a allò que ha de passar? Ningú sap què passarà, però és important pensar i intentar endevinar-ho MENTRE estàs preparat per a tot. Després d'un rebot es produeix, normalment, una passada oberta cap a un costat del terreny; potser no ho faran, però si t'anticipes i et prepares per a la intercepció, estaràs jugant de forma intel·ligent. En un partit hi ha moltes situacions, i com més t'hi anticipis, millor jugador seràs. Si estàs defensant un jugador contrari que es troba lluny de la pilota i de sobte el jugador amb pilota dribla per la línia de fons, aquest jugador amb la pilota pot fer una entrada a cistella o un llançament; o potser pot saltar, girar i fer una passada enrere. Tu has d'anticipar-te i si no pots tallar i aturar-lo, pots fer un canvi de defensa amb el teu company. Quan el jugador amb pilota fa una passada curta i picada a un company desmarcat, pel centre de la pista o tallant cap a la cistella, pots interceptar-la si t'anticipes adequadament.

Ningú pot arribar a anticipar tots els moviments, però els bons jugadors es pregunten constantment: "Què passarà ara?", "Què faran ara?".

ON I QUAN PASSAR LA PILOTA

Un bon jugador no en té prou en veure el company desmarcat i passar-li la pilota. Tant o més important que això és conèixer on i quan passar la pilota. Per exemple, en un contraatac amb un aler fort o un pivot gran corrent amb velocitat cap a la cistella, probablement facin "passes" o una falta d'atac, carregant contra el contrari, si els hi passes la pilota abans de la línia de tirs lliures.


Han de driblar una o dues vegades més per arribar a la cistella o han de fer una passada llarga més perquè un company pugui encistellar? Un bon dominador de la pilota no porta un company a tenir que optar per una d'aquestes dues accions; li passa la pilota en el moment exacte i precís, just on el company pugui rebre-la fàcilment i ficar-la dins de la cistella, amb un moviment ràpid i senzill.

És difícil determinar exactament on i quan s'ha de passar la pilota, perquè cada situació és diferent. Ara bé, cal tenir clars aquests conceptes i fer-ho fàcil per al teu company, de manera que es tingui ben clara la diferència entre una passada fàcil i perfectament jugable, i una passada difícil i amb grans possibilitats de perdre la possessió. No cal enviar una passada excessivament forta si es pot resoldre la situació amb una passada suau i tensa.

Finalment, has d'utilitzar el sentit comú per a determinar si la passada ha de ser forta, suau, picada, sobre el bot, avançada o endarrerida. A mesura que observis partits i en juguis d'altres has d'anar millorant la teva capacitat de prendre decisions correctes envers aquesta diversitat d'accions. Alguns jugadors, de fet, són uns magnífics especialistes en proposar accions difícils als seus companys, mentre que uns altres prefereixen el bàsquet fàcil i directe. Procura sempre caure en aquest darrer grup.

EUROELECTRA
S. CARDONA

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS.
INSTAL·LACIONS D'AIGUA, GAS I ELÈCTRICITAT.
AIRE CONDICIONAT I CALEFACCIÓ.
DOMÒTICA.


C/ ESGLESIA 278
CALELLA 08370
TELF/FAX 937690432
eurolelectra@jazzfree.com

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

LA ESMERALDA
JOGUINES

Bruguera, 128 - CALELLA
937695205

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

LA ESMERALDA
Matas i Rodes, 14 - CALELLA
Tot en joguines de jardí!

RESULTATS COMPETICIONS OFICIALS Gener'2009

Dies 10 i 11 de gener de 2009:

SM	Vilassar Mar - CB Calella Termotur	80 - 93
SM	CB Sant Gregori - CB Calella B Veterans	65 - 49
SM	CB Calella C - CB Hostalric	85 - 48
JM	SP Terrassa B - CB Calella Termotur	59 - 68
JM	CEB Can Sant Joan - CB Calella B	42 - 73
CM	CB Calella A - UE Mataró C	54 - 60
CM	Plus Pujol Lleida B - CB Calella B	54 - 58
CM	CB Calella C - Maristes Ademar D	25 - 68
CF	Esc. Sant Gervasi - CB Calella	35 - 61
IM	EBCB Calella - CB Viladecans SG A	67 - 50
PIM	Lliça d'Amunt - EBCB Calella	58 - 49
PIF	CB Vic - EBCB Calella	49 - 53
MM	CE Mireia Montgat A - EBCB Calella A	60 - 67
PMM	EBCB Calella - CB Sant Cebrià	126 - 2
PMX	EBCB Calella Mixte - AECAM 2	111 - 2

Dies 17 i 18 de gener de 2009:

SM	CB Calella Termotur - UB Llívia A	80 - 87
SM	CB Calella B Veterans - CB Bescanó	64 - 71
SM	At Silenc - CB Calella C	67 - 75
JM	CB Calella Termotur - BC Tecla Sala A	47 - 49
JM	CB Calella B - UE Claret A	2 - 0
CM	Arenys Bàsquet A - CB Calella A	56 - 65
CM	CB Calella B - UB Sant Adrià 3	56 - 76
CM	Arenys Bàsquet B - CB Calella C	63 - 50
IM	CC Badalona A - EBCB Calella	57 - 63
PIM	EBCB Calella - UE Mataró B	84 - 41
PIF	EBCB Calella - UE Mataró	37 - 73
MM	EBCB Calella A - Bàsquet Alella A	129 - 53
MX	EBCB Calella B Mixte - St Vicenç Montalt	44 - 62
PMM	CB L'Ametlla - EBCB Calella	38 - 20
PMX	Arenys Bàsquet B - EBCB Calella Mixte	2 - 0

Dies 24 i 25 de gener de 2009:

SM	CB Calella Termotur - UE Ripoll A	102 - 94
SM	CB Calella B Veterans - CB Llaveneres A	72 - 83
SM	CB Calella C - CE Palamós B	pendent
JM	CB Calella Termotur - CB Cardedeu	61 - 66
JM	CB Calella B - CB CIC A	51 - 58
CM	Gramenet BC C - CB Calella A	67 - 70
CM	CB Calella B - Maristes Ademar B	64 - 84
CM	CB Sant Feliu Codines - CB Calella C	36 - 53
CF	CB Calella - Canovelles BC	73 - 59
IM	CB Sant Just - EBCB Calella	45 - 54
PIM	EBCB Calella - El Masnou	82 - 55
MX	EBCB Calella Mixte - El Masnou A	57 - 48
PMM	Bàsquet Alella - EBCB Calella	90 - 45
PMX	CEB Ronçana - EBCB Calella Mixte	43 - 69

Dies 31 de gener i 1 de febrer de 2009:

SM	AB Premià - CB Calella Termotur	65 - 92
SM	Bàsquet Porqueres - CB Calella B Vet	59 - 90
SM	CE Palamós B - CB Calella C	58 - 71
JM	AB Premià - CB Calella Termotur	67 - 51
JM	UE Montgat B - CB Calella B	52 - 71
CM	CB Calella A - CB Argentona	62 - 56
CM	Basket Almeda B - CB Calella B	79 - 61
CM	CB Calella C - CB Fai Bigues	43 - 59
CF	BF Viladecans B - CB Calella	61 - 68
PIM	CB Mollet - EBCB Calella	42 - 63
PIF	SESE - EBCB Calella	52 - 63
MM	CC Badalona B - EBCB Calella A	43 - 114
MX	UER Pineda de Mar 2 - EBCB Calella Mx	68 - 43
PMM	EBCB Calella - Canovelles BC	49 - 40

Jugats: 201 Guanyats: 101 (50.3%) Perduts: 100 (49.7%)

Tothom vol guanyar, però no tothom té el desig de preparar-se per fer-ho.

BAR PAVELLÓ

Pavelló Municipal d'Esports
"Parc Dalmau"

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

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

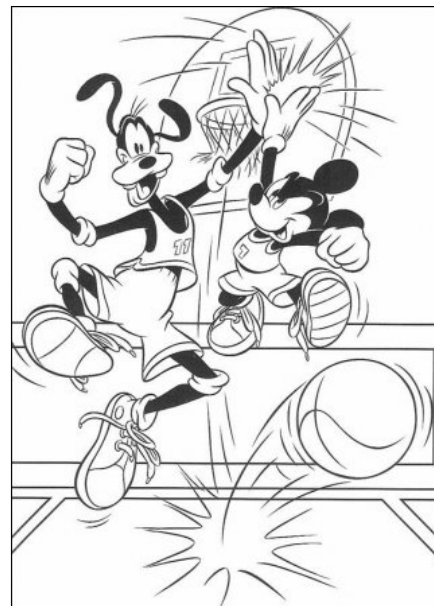
Església, 144 CALELLA



NOTÍCIES...

* La pàgina web del club ja està operativa del tot, després de solucionar un problema existent en el codi que no deixava enviar notícies o articles, ni donar-se d'alta com a usuari/a.

* El grup C.B. Calella del facebook ha superat ja els 100 membres. Espectacular.



ANIVERSARIS

Aniversaris del mes de febrer:

Dia 1	Jordi Vives	9 anys
Dia 4	Edmar Nascimento	12 anys
Dia 6	Carles Canals	14 anys
Dia 9	Víctor Caparrós	12 anys
Dia 12	Joan Villaret	29 anys
Dia 13	Ricard Flores	15 anys
Dia 14	Oriol Codina	9 anys
Dia 15	Pol García Rodríguez	9 anys
Dia 16	Joan Grèbol	8 anys
Dia 17	Anna Arola	12 anys
Dia 18	Carla Mas	15 anys
Dia 19	Mathias Silva	17 anys
Dia 22	Marc Ferrer	16 anys
Dia 23	Anna Castañeda	22 anys
Dia 25	Jordi Bernat Escobairó	16 anys
Dia 25	Marc Puigdefàbregas	13 anys
Dia 28	Marc Puig	18 anys

Moltes felicitats, a totes i a tots!!!



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

Caltio Joan

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

LES 8 DIFERÈNCIES

Troba les 8 diferències entre aquests dos dibuixos:



El partit el juguen els jugadors. Per descomptat que també hi ha els entrenadors, però en primer pla hi ha els jugadors, amb la seva creativitat, fantasia, amb la seva capacitat per respondre davant de les situacions plantejades per l'oponent. Un plantejament pot ser teòricament bo, però són els jugadors els qui l'han de posar en pràctica.

Sergio Scariolo

BÀSQUET HONEST

En què consisteix fer o defensar un bàsquet honest? Bàsicament és ser fidel a una idea de joc que procura no especular ni fer-li el joc a les condicions canviant del partit. A 5 punts o a 15, seguir amb la idea clara de fer bé les coses.

Un equip planteja un bàsquet honest quan els seus entrenadors proposen una sèrie d'aspectes, i els esportistes porten a terme aquestes indicacions. Les característiques pròpies d'un bàsquet honest són:

1. És una mirada al joc. Com et prens el joc indica si, d'alguna manera, la teva és una posta honesta i responsable. No és honest posar un jugador, per exemple, per fer faltes a algun rival.

2. És jugar sense faltes. És bàsic no entrar en una espiral de faltes. Si entres en els darrers dos o tres minuts fent faltes a tort i a dret, el que et trobes es que estan matant el joc i donant l'oportunitat al rival a sumar sense gaire esforç des de la línia de tir lliure. Estàs tirant pedres a la pròpia teulada.

3. És anar al límit a cada acció. Un equip que fa un bàsquet honest no permet jugar al rival, sinó que li posa dificultats a cada acció, a cada passada. No hi ha un tros del camp que li cedeixen, sinó que el rival ha de conquerir cada metre quadrat de la pista.

4. És no protestar als àrbitres. Es perden moltes energies queixant-se. El primer pas és que no ho facin els tècnics, i que de mica en mica els jugadors vagin oblidant els àrbitres, i es dediquin només a jugar. És un procés llarg però que ben aviat dona els seus fruits.

5. És jugar sense retrets entre companys. Es perden energies amb les queixes als àrbitres, però tot sovint també hi ha retrets entre companys. La gent no anima des de la banqueta sinó que fa posar nerviosos els que estan a pista, interpreten el que fan, els diuen què han de fer i què no.

6. És no especular amb el resultat. No és qüestió de deixar-se guanyar per sortir afavorit en un creuament de promoció, o per fer-li el favor a un altre equip amb el propi resultat. Jugar sense pensar en tercers, per guanyar cada partit.

7. És respectar que juguen els que fiquen i van al límit. Sovint pensem que cal donar minuts a qui no se'ls mereix, mentre que oblidem que algú ha de merèixer els minuts abans de posar-lo a la pista. Que jugui algú que no ha fet prou, que no està prou encertat de cara a cistella o no va al límit, suposa un greuge pels companys, encara que no ho denunciïn.

Tot plegat, un bàsquet honest defensat pels entrenadors i executat pels esportistes acaba deixant la seva empremta. Un entrenador experimentat aprèn a veure-ho en els petits detalls, en la comunicació no verbal, el les oscil·lacions de rendiment durant el partit. Perque una aposta per un bàsquet honest i primer el pots jugar un o dos quarts, després acabes fent-ho durant tot el partit.

Mauro Valenciano



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
Torrentó, 4 - Tel. 972370236 - LLORET DE MAR



croissanteria
pastisseria
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 <i>...la teva web</i>		Resposta a l'enigma de desembre: <i>Hi havia 12 pastissos.</i>



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

Per un rellotge es paguen 9 euros més la meitat del que val. Quin preu té el rellotge?

Envieu les vostres respostes a basquet@cbcalella.com

