

El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella i de l'Escola de Bàsquet ~ Temporada 2005-06

Febrer de 2006

Número 6

EL PRIMER ANY DE COMPETICIÓ

Els dos equips de categoria Pre-Mini, masculí i femení, de l'Escola de Bàsquet del CB Calella, han iniciat aquesta temporada les seves activitats de competició oficial, participant en les lligues organitzades per la Federació Catalana de Bàsquet.

Ambdós equips ens estan sorprenent molt agradablement, doncs estan desenvolupant un magnífic joc, certificant l'encert de planificar l'inici de les competicions oficials dels equips d'Escola coincidint amb el darrer any de la categoria Pre-Mini.

Pensem que les Trobades d'Escoles que es fan amb anterioritat preparen els nens i nenes de forma progressiva per la competició, estalviant-los la competició pura en unes edats on no els fa falta.

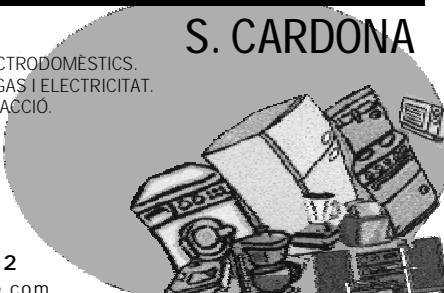
És de destacar l'encert en la direcció dels equips per part de la Cristina, la Noemí i l'Eva, transmetent les directrius correctes en tot moment, amb una molt bona aplicació dels conceptes i de la filosofia del treball en aquestes edats.

Ara cal tenir cura en no caure en la temptació de "mirar només" els resultats i si es guanya o es perd. Jo us puc dir que he vist jugar els dos equips i que m'ho he passat molt bé. Ah!, també van guanyar? Doncs, millor...



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
euroelectra@jazzfree.com

JOGUINES
LA ESMERALDA

Bruguera, 128 - CALELLA
937695205

LA ESMERALDA? *Totes les joguines i els millors regals per a nens!!!*



Matas i Rodes, 14 - CALELLA
937693061


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)

Gestió Immobiliària
PALET

rierany dels Frares, 67-73 local 2
08370 Calella
tel. i fax 93 766 22 96
info@inmobiliariapalet.com

grup PALET
+ 40 anys construït

RESULTATS COMPETICIONS OFICIALS

Febrer 2006

Dies 4 i 5 de febrer de 2006:

SrM	CB Blanes - CB Calella A Termotur	81 - 78
SrM	CB Calella B Vet - Palafolls Veterans	68 - 65
SrM	CB Calella C Chaplin's - Caldes d'Estrac	80 - 82
SrBM	AE Telà - CB Calella B Termotur	52 - 40
SrBF	Bàsquet Tiana - CB Calella A	49 - 46
CM	CB Canet - EBCB Calella 1	71 - 47
IF	EBCB Calella 2 - AECAM 3	24 - 75
PIM	CB Betsaida A - EBCB Calella 3	57 - 51
PIM	UER Pineda 1 - EBCB Calella 4	77 - 57
MM	Premià de Dalt Mx - EBCB Calella 7	67 - 39
PMM	EBCB Calella 8 - AECAM 4	82 - 44
PMF	EBCB Calella 9 - CB Sant Celoni	61 - 10

Dies 11 i 12 de febrer de 2006:

SrM	CB Calella A Termotur - CB Lloret	94 - 102
SrM	CB Onyar B - CB Calella B Vet	61 - 78
SrM	CB Argentona C - CB Calella C Chaplin's	50 - 72
SrBM	CB Calella B Termotur - CB Centelles B	61 - 46
SrBF	CB Calella A - CB Parets B	80 - 52
SrBF	CB Calella B - Bàsquet Tiana	44 - 37
S21M	CB Calella Mercury Vill. - EEM Masquefa	56 - 54
CM	EBCB Calella 1 - UE Mataró B	70 - 77
IF	UE Gaudí - EBCB Calella 2	40 - 38
PIM	EBCB Calella 3 - Joventut Badalona A	57 - 62
PIM	EBCB Calella 4 - CB Sant Gabriel	61 - 62
MM	UE Mataró B - EBCB Calella 5	63 - 57
MM	EBCB Calella 6 - CB Parets B	82 - 60
MM	EBCB Calella 7 - Salesians Mataró	72 - 36
PMM	UE Mataró B - EBCB Calella 8	6 - 56
PMF	CB Vilassar Mar - EBCB Calella 9	4 - 54

Dies 18 i 19 de febrer de 2006:

SrM	9K Butinyà - CB Calella A Termotur	68 - 64
SrM	CB Calella B Vet - Sporting Caulés	80 - 42
SrM	CB Calella C Chaplin's - Valldemia B	57 - 72
SrBM	Cardedeu B - CB Calella B Termotur	70 - 46
SrBF	CB Calella B - CB Calella A	60 - 54
IF	EBCB Calella 2 - Col.legi Sant Miquel	65 - 79
PIM	CB Granollers A - EBCB Calella 3	47 - 44
PIM	Sant Andreu Natzaret - EBCB Calella 4	51 - 47
MM	EBCB Calella 5 - AE Badalones 1	97 - 89
MM	CB Sant Josep C - EBCB Calella 6	76 - 78
MM	Sant Andreu Natzaret - EBCB Calella 7	74 - 44
PMM	EBCB Calella 8 - PAV Mataró	60 - 25
PMF	EBCB Calella 9 - Valldemia	66 - 15

Dies 25 i 26 de febrer de 2006:

SrM	CB Calella A Termotur - UE Ripoll	79 - 73
SrM	BC Torroella - CB Calella B Veterans	52 - 81
SrM	JM Badalona - CB Calella C Chaplin's	90 - 55
SrBM	CB Calella B Termotur - CB Parets B	50 - 47
SrBF	CB Calella A - Montmeló CB	53 - 71
SrBF	CB Castellbisbal - CB Calella B	51 - 55
S21M	CB Calella Mercury Village - CC Badalona	94 - 61
CM	EBCB Calella 1 - CB Betsaida UBSA B	53 - 47
IF	AB Premià - EBCB Calella 2	77 - 49
PIM	EBCB Calella 3 - JAC Sants A	34 - 76
PIM	EBCB Calella 4 - CB Pere de Tera	60 - 71
MM	CB Gavà 1 - EBCB Calella 5	45 - 84
MM	EBCB Calella 6 - CB Llavaneres	85 - 78
PMM	Bosco Rocafort - EBCB Calella 8	27 - 32
PMF	Femení Sant Adrià B - EBCB Calella 9	6 - 56

Jugats: 245 Guanyats: 136 (55.5%) Perduts: 109 (44.5%)

És interessant veure el pes d'un jugador en un equip, per la quantitat de pilotes que rep. Però, encara ho és més pel nombre de pilotes que no s'espera.

ANIVERSARIS

Aniversaris del mes de març:

Dia 1	Xavier Alcalde	45 anys
Dia 2	Ferran Valls	13 anys
Dia 2	Víctor Calvo	13 anys
Dia 3	Marc Pedemonte	11 anys
Dia 3	Judit Valls	8 anys
Dia 8	Marc Jordi García	12 anys
Dia 8	Bernat Gelma	12 anys
Dia 11	Adrià Martínez	11 anys
Dia 12	Josep Tardío	9 anys
Dia 14	Albert Serra	10 anys
Dia 15	Pol Mansachs	8 anys
Dia 15	Moisés Camps	27 anys
Dia 16	Ferran Tardío	11 anys
Dia 17	Aleix Carles	11 anys
Dia 19	Aleix Baños	13 anys
Dia 19	Sergi Perpiñà	8 anys
Dia 21	Miquel González	11 anys
Dia 23	Víctor Carbonell	8 anys
Dia 29	Nil Forest	11 anys
Dia 31	Joan Robert Pagès	22 anys

Moltes felicitats!!!

EL BUTLLETÍ ANTERIOR

Resoldre equacions de paraules:

- 1= C d'E del FCB (Copes d'Europa del Futbol Club barcelona)
- 4= E de l'A (Estacions de l'Any)
- 4= P d'un P de B (Períodes d'un Partit de Bàsquet)
- 5= D en una M (Dits en una Mà)
- 6= P d'un P de MB (Períodes d'un Partit de MiniBàsquet)
- 7= C de l'A de SM (Colors de l'Arc de Sant Martí)
- 7= NM (Notes Musicals)
- 9= P en el SS (Planetes en el Sistema Solar)
- 9= S de B (Simfonies de Beethoven)
- 10= J en un P de B (Jugadors en un Partit de Bàsquet)
- 22= J en un P de F (Jugadors en un Partit de Futbol)
- 24= H en un D (Hores en un Dia)
- 31= D del M de G (Dies del Mes de Gener)
- 3600= S en una H (Segons en una Hora)

ELS SOCIS DEL CLUB Establiments

Amb el carnet de soci, podeu obtenir avantatges econòmics en els establiments següents:

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

ZEUS Assessors d'imatge

Indústria, 91 CALELLA

Comercial AMADEU

Amadeu, 32 CALELLA

TOT TROFEU

Sant Jaume, 368 CALELLA

Clínica Veterinària CALELLA

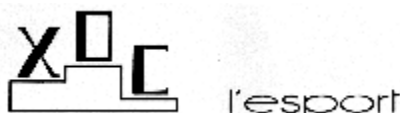
R. dels Frares, 25 CALELLA



BAR PAVELLÓ

Pavelló Municipal d'Esports

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



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

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

ELS DETALLS

Un dels aspectes bàsics per a millorar com jugador o com entrenador és observar els detalls.

Els partits es guanyen o es perden per resultats molt estrets i aconseguir 4 rebots ofensius més o evitar 4 cistelles fàcils són aspectes vitals per aconseguir el millor resultat possible.

Per altra banda, la rapidesa més important no és la de les nostres cames sinó la del nostre cervell, que pot ser d'una gran ajuda en els bons hàbits i en l'anticipació sobre el que passarà a continuació. Per aconseguir una bona defensa, evitar el màxim nombre de cistelles fàcils possibles o aconseguir una bona quantitat de rebots hem de tenir molta cura del que fem quan la pilota és a l'aire, durant una passada o un llançament.

Així, en defensa, quan la pilota és a l'aire, ens situarem adequadament per fer una millor defensa d'equip (defensa d'ajudes que salta quan la pilota és a l'aire) o bé per tancar millor el rebot.

En l'atac, durant una passada, ens mourem per millorar la línia de passada, o senzillament preveurem el que pot passar, rebre quasibé sols a sota de la cistella o rebre per tirar o per fer una altra passada més.

Un factor bàsic en l'atac és què farem quan el nostre equip fa un llançament.

Sempre que el nostre equip fa un tir hem de fer quelcom. Podem carregar el rebot ofensiu, buscant l'esquena dels defensors o guanyant-los la posició, o baixar ràpids a defensar, guanyant un temps molt valuós, que ens permetrà sumar rebots defensius i evitar un munt de contraatacs.



ELS OBJECTIUS

Tenir uns objectius ajustats a les nostres possibilitats i a les del nostre equip és fonamental per mantenir la il·lusió durant la llarga trajectòria d'un jugador o d'un entrenador.

Per exemple, posar-nos uns objectius com aconseguir un determinat nombre de punts, jugar un mínim de minuts o guanyar una determinada quantitat de partits, ens pot originar "problemes" a nosaltres i al nostre entorn, doncs pot passar que la pilota entri o no, que ens facin una gran defensa o que l'entrenador cregui oportú que en aquell partit has de jugar poc.



És bo, doncs, centrar-se en uns altres objectius, que depenguin d'un mateix, del treball i de l'actitud, com podria ser participar activament en el joc sense pilota, en atac i en defensa.

En atac pots millorar la teva situació en el camp per poder rebre en una situació d'avantatge i anar al rebot ofensiu amb determinació. També pots estar generant constantment espais per al joc dels teus companys, fer bons bloquejos amb bones continuacions, acompanyar les entrades a cistella i crear pro-

cupacions al teu defensor per esgotar-lo física i psíquicament, sense oblidar mai la importància de fer bones passades.

En defensa pots defensar amb intel·ligència i determinació, portar la iniciativa, fer cometre errades als atacants, fer fintes defensives, recuperar sempre, tancar el rebot i anar-hi. Intenta defensar bé, sense fer faltes innecessàries. Fes un balanç defensiu molt ràpid. Segur que l'entrenador se'n adonarà.

En els entrenaments esforça't al màxim, dons aquí sí que podràs tirar i tirar, penetrar, millorar la teva condició física, millorar el teu percentatge de tirs lliures, la precisió, la rapidesa d'execució i l'oportunitat de les teves passades, per estar realment preparat per ajudar el teu equip quan surtis a jugar.

Genera sempre un bon ambient en l'equip, tothom t'ho agrairà. Anima els teus companys, tant en defensa com en atac. Treballa l'autocontrol en cada partit, en cada entrenament i segur que gaudiràs aprenent, jugant i formant part d'un equip fort i cohesionat.

I acabarem amb unes paraules de l'Aito García Reneses sobre Michael Jordan: *"...però sí sóc partidari de les estrelles reals que he tingut i d'altres. Serveixi com a millor referència Michael Jordan que ha estat el jugador més estrella del món, tant en els aspectes més apreciables a primera vista, les seves cistelles, les seves esmaixades i els seus vols sense motor, com en els menys evidents, la seva defensa, la seva concentració, el seu companyerisme..."*



BUFET FAIDELLA, ADVOCATS

MARIA ROSA FAIDELLA i MOLLÓ
M. EULÀLIA PUJOL i FAIDELLA
ALBERT ALABALL i MARTÍ

Provença, 273, 5è-2a
08008 BARCELONA
Tel. 932153222 - 932153312
Fax 934872359

Nou, 17
08395 SANT POL DE MAR
Tel. 937603036
Fax 937603029

ASSESSORS
D'IMATGE

ZEUS

Indústria, 91 - CALELLA - Tel.937690984

Caltio Joan

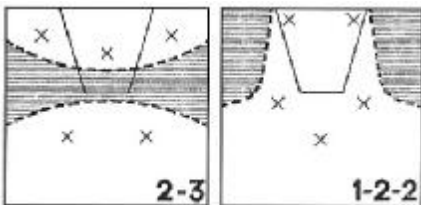
C/ Jovara, 32
CALELLA, El Maresme
Telf. (93) 7660360
BARCELONA

ELS FONAMENTS: La defensa (i 2)

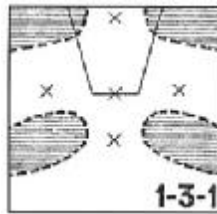
Defensa de zona. És un sistema basat en la col·locació ordenada dels jugadors a l'entorn de la cistella que defensen i que d'acord amb el moviment de la pilota, que fa l'equip adversari, els defensors cobreixen de manera sincronitzada una determinada àrea de la pista. Segons la disposició dels defensors el sistema de defensa de zona pot ser: 2-1-2, 2-3, 3-2, 1-2-2 i 1-3-1. En funció de la composició de la línia frontal, s'anomenen defenses de zona "parells" o "senars". En els dibuixos es pot observar la disposició dels defensors en aquestes zones, i els espais enfosquits són els considerats punts febles que cal vigilar millor.



El principi fonamental per defensar bé en una defensa de zona, és que tots els jugadors coneguin quina és la seva àrea a defensar i quins són els moviments que han de realitzar per cobrir correctament aquesta àrea i no deixar espais sense controlar. Si un jugador no controla la seva àrea o hi arriba tard, passaran dues coses: l'adversari trobarà un punt feble per on poder encistellar i a més s'obligarà un company a intentar cobrir aquell espai, cosa molt difícil i que fa que es deixin encara més espais per cobrir.



Uns altres conceptes fonamentals en la defensa de zona són: l'actitud dels jugadors i saber què fa la pilota: La "zona"



requereix una atenció i un moviment constant de defensors. L'atacant ha de trobar les màximes dificultats per fer passades, penetrar o fer llançaments, i això requereix que el defensor es desplaci ràpidament i continuadament, salti i mogui les mans impedit la visió de l'atacant i la circulació de la pilota. En totes aquestes accions el defensor, a més, ha de tenir en compte una cosa important: tenir sempre la visió de la pilota, per controlar les intencions dels atacants i procurar no deixar espais oberts entre els defensors, que facilitin la penetració dels atacants.

La utilització, en un partit, d'un tipus de zona o altra és un criteri tàctic, una decisió de l'entrenador, però primer de tot s'ha d'haver entrenat molt bé.

La defensa de zona no es considera convenient de ser ensenyada i aplicada en les edats més joves, ja que d'una banda es creu que la defensa individual ajuda molt més a l'aprenentatge i progressió dels aspectes tècnics més fonamentals per als jugadors i, d'altra banda, la intensitat i els moviments que requereix una defensa de zona i, sobretot pels atacants, el fet d'haver de llançar des de llargues distàncies per a les quals no tenen prou força, fa que no sigui una defensa adequada per als més menuts.



PETITA GUIA PER A L'ENTRENADOR D'ES- COLA DE BÀSQUET (1)

Per començar...

- Preparar l'entrenament diari.
- Fer una miniplanificació d'objectius anuals per treballar.
- Fer un control diari d'assistència, parlant amb els pares per preocupar-se de les absències.
- Mostrar preocupació i interès davant de les inquietuds dels pares.

A l'entrenament...

- Objectiu prioritari: que els nens es diverteixin.
- És important, doncs, que l'entrenador transmeti il·lusió, que és quelcom que s'encomana.
- Ser afectuós i proper als nens serà bàsic perquè es trobin a gust en les activitats.
- L'eina bàsica de l'entrenament ha de ser el joc.
- Els nens han d'estar sempre amb la pilota i en moviment.
- És bo treballar la punteria de forma general, i no cal la cistella per fer-ho. Tirar a tocar una línia, a tocar un obstacle, a tocar dins d'un cercol, etc.
- És bàsic treballar els canells i els dits del jugador i els moviments ràpids de peus i mans, sense necessitat de fer un treball específic de tècnica individual, sinó fent coses més generals.
- Hem d'estirar breument a l'inici i al final, més que per necessitat, per crear un hàbit de cara al futur.
- L'entrenament pot ser multiesportiu, fent servir a vegades altres pilotes i objectes (cèrcols, cordes, pilotes de plàstic, de tennis, cons...) que li donin riquesa. Però el nen ha de percebre que està fent bàsquet, que és el que ha demanat fer. Per això és necessari fer en tots els entrenaments coses com tirar a cistella, botar, passar, etc.

GÈNERES DE PUNT *Venda al major*

Maria Gili Margenats, s.l.

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

Pàgina web del
Club Bàsquet Calella

www.cbcalella.com

LA TEVA WEB

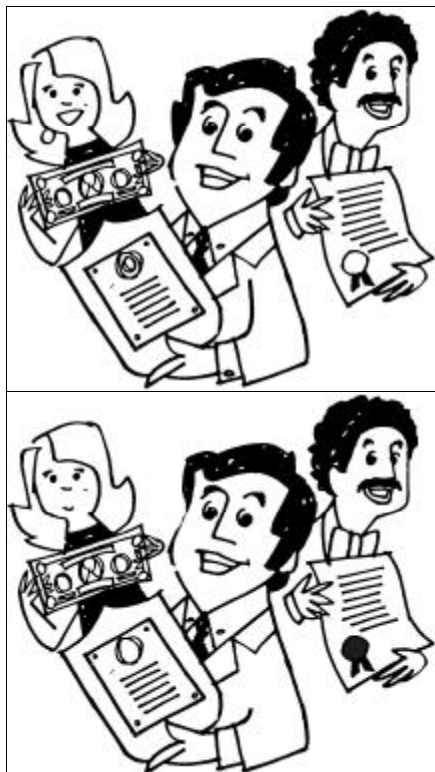


croissanteria
pastisseria
gelateria

Església, 203-205
Tel. 937695409
08370 Calella

LES 8 DIFERÈNCIES

Troba les 8 diferències entre els dos dibuixos:



JOCS DE PARAULES

No és el mateix dir...

- Mort de pena, que pena de mort.
- Un pessic de pa que pa de pessic.



SUDOKUS

Ompliu totes les caselles buides amb els números de l'1 al 9, de tal manera que cap número es repeteixi en cap fila, ni vertical ni horitzontal, ni dins les nou caixes de 3x3.

		8		5				
	5	6	8			3	7	
	1		7				8	9
				3		2	4	
5			9		4			6
	4	2		7				
1	7				6			2
	2	4			1	6	5	
				4		9		

Nivell: Fàcil

	9			5		4		
	5				6	1	3	9
3	8				4			
	7	4	5		8			
9								4
			4	9	2	7		
			8				1	2
7	6	9	1				5	
		2		3			4	

Nivell: Normal

EMBARBUSSAMENTS

- Duc pa sec al sac, sèc on sóc i el suco amb suc.
- En Llapes i en LLeques van fer un bagul: en Llapes, la tapa i en LLeques, el cul.
- Com a ploure, prou que plou Pau, però plou poc.
- Déu vos guard, que té quants? Diu: sí. Diu: quants?. Diu: tants. Diu: tants?. Diu: sí. I quant valen?. Diu: tant. Diu: quant? Diu: tant. Diu: tant?. Diu: sí. Doncs ara no en vull!

MOTS CREUATS

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2					■			
3			■					
4							■	
5	■							
6						■		
7				■				
8								

HORIZONTALS:

1. Reduir la marxa.
2. Molèstia, obstacle. Alça!.
3. Al revés, nota musical. Exerceixin el seu dret en unes eleccions democràtiques.
4. En castellà, adorn, ribet. Quan va amb la n, fa ñ.
5. País de l'Àfrica.
6. Al revés, cal posar-n'hi per guanyar un partit. Al revés, nota musical.
7. Marca de llet. En singular, sistema muntanyenc de l'Amèrica del Sud.
8. Sofriries.

VERTICALS:

1. Anedó. Coneix.
2. Verge de Catalunya.
3. Al revés, afirmació. Figura que es crema a València.
4. Es mou per Internet. 1 romà.
5. Res. Escanyar, asfixiar.
6. Eructar. Al revés, no out.
7. Babà i els 40 lladres. La seva titura serveix per desinfectar.
8. Amonestades, apercebudes.



Bar-Cafeteria TÀNGER Jovara, 75 - Tel. 937690340 CALELLA	Sastreria MAS Matas i Rodes, 11 - Tel. 937693718 CALELLA	ÀNGELS BELLES ARTS i MANUALITATS Amadeu, 51 - Tel. 937694361 - CALELLA
FOTO NUYEN STUDY Balmes, 50 - Tel. 937690682 CALELLA	MEDITERRÀNIA JOIERIA - RELLOTGERIA Església, 127 - Tel. 937661251 - CALELLA	RENARD Pells Església, 180-182 - Tel. 937691630 Sant Joan, 84-86 - Tel. 937694852 CALELLA
PICAROL Bruguera, 127 - Tel. 937661810 CALELLA	FERLAU CALÇAT INFANTIL Església, 228 - Tel/Fax. 937697465 - CALELLA	Autoservei GELMÀ CASAS Sant Isidre, 25 - Tel. 937691442 CALELLA
Cafè-Bar FANDIÑO Sant Jaume, 313 - Tel. 937690924 CALELLA	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	Gèneres de Punt VILLARET Església, 123 - Tel. 937660851 CALELLA	Drogueria MARGA Sant Antoni, 88 - Tel. 937661699 CALELLA
Comercial AMADEU Amadeu, 32 - Tel. 937690995 CALELLA	Basar J. PERA Nou, 50 - Tel. 937601017 SANT POL DE MAR	SANT PAU⁵ Pujada de Sant Pau, 5 - Tel. 937600035 Nou, 2 - Tel. 937602054 SANT POL DE MAR
Cafeteria CAN XENA Especialitat en tapes variades i entrepans EL SEU LOCAL PREFERIT Església, 314 - Tel. 937690687 - CALELLA	www.cbcalella.com LA TEVA WEB	QUIM i ESTEVE PERRUQUERS Amadeu, 98 - Tel. 937661578 - CALELLA



TERMOTUR
 aire condicionat - calefacció - gas - tractament d'aigües

cadena movitel.com

