

# El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella ~ Temporada 2008-09

Març de 2009

Número 7

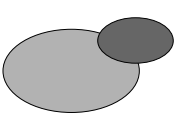
## EL JOC 4x4

Amb la implantació, cada vegada més evident de certes especialitzacions en les posicions dels jugadors al camp en atac, s'intenten buscar noves dinàmiques en el joc que, bàsicament busquen la creació de més i nous espais. És per això que un correcte coneixement per part dels defensors en el joc del 4x4 resulta determinant per aconseguir una bona defensa de l'atac estàtic del rival.

Cal destacar les següents situacions:

1. La millora física dels jugadors fa que hi hagi menys espais dintre de la zona. El nostre rival treballarà per aconseguir crear nous espais, normalment allunyant els jugadors grans de les posicions interiors.
2. Ha proliferat, i en el futur sembla que encara ho farà més, que el jugador que ocupa la posició de 4 cada vegada domini menys el joc d'esquenes a cistella i cada vegada millori més és en el llançament exterior i en la seva capacitat per passar.
3. Apareixen cada vegada més jugadors i sistemes que busquen utilitzar un jugador exterior, amb evident avantatge físic, en posicions de pal baix per anotar o generar joc per llançaments exteriors.
- 4.- Cada vegada és més freqüent veure equips que busquen anotar en els primers cinc segons de la possessió o en els darrers cinc. És comprensible buscar la cistella ràpida, en avantatge numèric, i desestimar les opcions d'anotació en els segons intermedis de la possessió. Allargar la possessió ofensiva permet a l'equip recuperar-se físicament de la imprescindible i constant tasca defensiva i buscar opcions, normalment més segures i més treballades, intentant apuntar cap a les deficiències defensives del rival en els darrers segons de la possessió.

Per totes aquestes raons, la feina diària del 4x4 és cada vegada més important en la construcció de la defensa de l'equip i cal considerar aquestes variables quan ens posem a dissenyar i a construir la defensa, tant teòricament com posteriorment, amb els exercicis que es treballin.



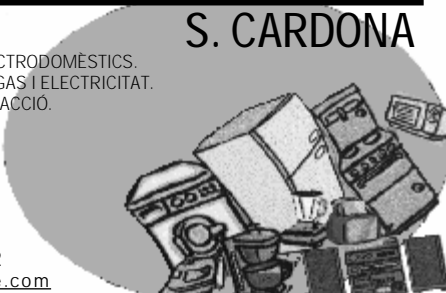
## EUROELECTRA

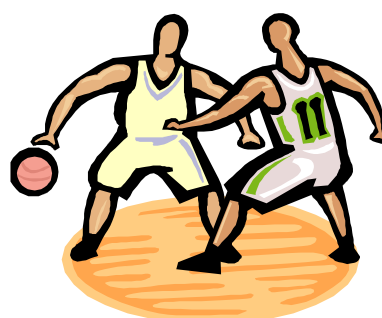
### S. CARDONA

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



C/ ESGLESIA 278  
CALELLA 08370  
TELF/FAX 9 3 7 6 9 0 4 3 2  
[eurolelectra@jazzfree.com](mailto: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

## JOGUINES LA ESMERALDA

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 Març 2009

Dies 7 i 8 de març de 2009:		
SM	CB La Garriga - CB Calella Termotur	86 - 88
SM	Sporting Caulés - CB Calella B Veterans	56 - 63
SM	CB Calella C - CE Palamós B	2 - 0
SM	CAF Platja d'Aro - CB Calella C	73 - 68
JM	Basket Almeda B - CB Calella Termotur	2 - 0
JM	UE Mataró C - CB Calella B	49 - 68
CM	CE Lliçà de Vall - CB Calella A	52 - 74
CM	CB Gavà 3 - CB Calella B	32 - 80
CM	CB Sant Cebrià - CB Calella C	30 - 56
CF	CB Calella - CB Santfeliuenc B	67 - 47
IM	CB Nou Esplugues - EBCB Calella	59 - 37
PIM	EBCB Calella - CB Vilassar Dalt B	68 - 18
PIF	EBCB Calella - CB Llavanes A	58 - 41
MM	EBCB Calella A - Escola Sant Gervasi 1	131 - 65
MX	EBCB Calella Mixte - Sant Pol 07 Mixte	57 - 50
PMM	CB Parets B - EBCB Calella	32 - 53
PMX	UB Llefià B - EBCB Calella Mixte	35 - 51
Dies 14 i 15 de març de 2009:		
SM	CB Calella Termotur - CB Argentona A	76 - 103
SM	CB Calella B Veterans - CAF Platja d'Aro	56 - 82
JM	CB Calella Termotur - BQ Martinenc A	68 - 64
JM	CB Calella B - UB Sant Adrià 2	81 - 66
CM	UE Mataró C - CB Calella A	57 - 75
CM	CB Calella B - Sabadell Bàsquet 3	65 - 79
CM	Maristes Ademar D - CB Calella C	64 - 32
CF	CB Calella - Escola Sant Gervasi 1	ajornat
IM	CB Viladecans SG A - EBCB Calella	78 - 72
PIM	EBCB Calella - Lliçà d'Amunt	55 - 63
PIF	EBCB Calella - CB Vic	76 - 36
MM	EBCB Calella A - CE Mireia Montgat A	80 - 83
PMM	CB Sant Cebrià - EBCB Calella	12 - 153
PMX	AECAM 2 - EBCB Calella Mixte	20 - 98
Dies 21 i 22 de març de 2009:		
SM	CB L'Escala - CB Calella Termotur	94 - 81
SM	CB Canet - CB Calella B Veterans	63 - 68
SM	UE Ribes Ripoll - CB Calella C	73 - 78
JM	Bàsquet Alella - CB Calella Termotur	58 - 62
JM	Mazda Viacar Roser B - CB Calella B	42 - 76
CM	CB Calella A - Arenys Bàsquet A	62 - 50
CM	Argenta Granollers B - CB Calella B	64 - 55
CM	CB Calella C - Arenys Bàsquet B	69 - 63
IM	EBCB Calella - CC Badalona A	81 - 68
PIM	UE Mataró B - EBCB Calella	39 - 48
PIF	UE Mataró - EBCB Calella	64 - 32
MM	Bàsquet Alella A - EBCB Calella A	62 - 119
MX	CB Sant Vicenç - EBCB Calella Mixte	53 - 54
PMM	EBCB Calella - CB L'Armetlla	77 - 27
PMX	EBCB Calella Mixte - Arenys Bàsquet B	44 - 61
Dies 28 i 29 de març de 2009:		
SM	CB Calella Termotur - CB Vic	108 - 79
SM	CB Calella B Veterans - CB Adepaf	78 - 64
SM	CB Calella C - CAF Platja d'Aro B	53 - 46
JM	CB Calella Termotur - CB Vic	63 - 64
JM	CB Calella B - Gramenet BC B	78 - 49
CM	CB Calella A - Gramenet BC C	ajornat
CM	CB Calella B - CB Guinardó 3	75 - 69
CM	CB Calella C - CB Sant Feliu Codines	49 - 39
CF	Canovelles BC - CB Calella	59 - 51
IM	EBCB Calella - CB Sant Just	72 - 74
PIM	El Masnou - EBCB Calella	66 - 52
PIF	SR Lima Horta - EBCB Calella	40 - 54
MX	El Masnou - EBCB Calella Mixte	37 - 99
PMM	EBCB Calella - Bàsquet Alella	39 - 72
PMX	EBCB Calella Mixte - CEB Ronçana	33 - 76

Jugats: 319 Guanyats: 179 (56.1%) Perduts: 140 (43.9%)

*Els valors que genera el bàsquet, segueixen sent vigents.*

## 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

## RECORDEU...

\* Jugar sense pilota, no fixar la mirada al company amb la pilota. Saber sempre on està el defensor.

\* Rebre la pilota amb els ulls mirant la cistella, preparats per tirar, botar o passar.

\* Si el meu defensor està a prop, el passaré amb el dribbling. Si el meu rival està lluny, tiraré o passaré.

\* Si el meu defensor em flota i em deixa tirar, però no estic en la meua àrea de tir, jugaré un passar i tallar o passaré i faré un bloqueig directe.

\* Vull tenir sempre la iniciativa sobre el meu defensor, forçant-lo a reaccionar en funció dels meus interessos.

## ANIVERSARIS

Aniversaris del mes d'abril:

Dia 3	Pau Bartrolí	18 anys
Dia 3	Ricard Bartrolí	18 anys
Dia 4	Víctor Juárez	10 anys
Dia 5	Èlia Vat	7 anys
Dia 6	Aleix Duran	15 anys
Dia 6	Oriol Terricabras	12 anys
Dia 7	Eduard Boadas	16 anys
Dia 7	Joana Piqué	21 anys
Dia 9	Pere Ferrer	18 anys
Dia 12	Nausica Musach	10 anys
Dia 14	Laura Marquès	16 anys
Dia 16	Maria Puig	13 anys
Dia 16	Laura Farreras	12 anys
Dia 19	Adrià Constans	16 anys
Dia 24	Gerard Boadas	16 anys
Dia 24	Jordi Pascual	7 anys
Dia 26	Alexandre Netto	15 anys
Dia 27	Paula Estragué	7 anys
Dia 27	Jordi García	43 anys
Dia 30	Janira Ferrer	25 anys

Moltes felicitats, a totes i a tots!!!



*Vocació, desig permanent d'aprendre, sensibilitat en l'observació, saber viure en una solitud a vegades no desitjada, paciència, dedicació... Teniu aquestes qualitats? Llavors, doncs, podeu proposar-vos ser entrenadors/res.*

## 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:



*Avui en dia, amb els jugadors és cada vegada més difícil que vulguin formar-se des del punt de vista personal, i aquesta és una part fonamental per evitar que el jugador s'estanqui, i que vegi més enllà dels afalacs que el seu entorn li fa arribar i que no arribi a creure's que no pot seguir millorant i es conformi amb el que ja és capaç de fer*

## L'EQUIP DE TREBALL

Una vegada, un professor va posar un examen on l'última pregunta era dir el nom de la persona que netejava la classe. Un alumne, sorprès, va comentar amb certa ironia si aquella pregunta comptava per la nota de l'exercici. El professor va contestar-li que sí, sense cap dubte, perquè quan arribes a la classe "a tothom li agrada que tot estigui net i en el seu lloc, i serveix per aprendre que aquella persona també és important".

L'alumne va comprendre el missatge i es va enterar de que la persona que netejava la classe es deia Maria.

## EL CANVI DEFENSIU

El canvi defensiu s'ha considerat com una demostració de defensa passiva i de certa actitud de vagància. Fins fa uns pocs anys aquesta era una elecció per mals defensors sense l'agressivitat i la tècnica necessàries per passar bloquejos. En aquest cas el defensor que era bloquejat fora de la zona de tir podia utilitzar el canvi, deixant el seu company defensant el seu home. Des d'aleshores, l'ús d'aquest principi defensiu s'ha anat estenent a molts equips, amb canvis agressius que l'han convertit en una eina tàctica molt eficaç.

Actualment, hi ha molts equips que utilitzen el canvi defensiu en certes fases del partit amb la intenció de dificultar a un determinat jugador la recepció de la pilota, o també per evitar la passada clau en un moviment ofensiu on es consideri de gran eficàcia.

És en aquestes situacions una demostració de bona agressivitat tècnica i mental, demostrant en aquests casos que el canvi és demanat i cridat pel defensor del bloqueig. De fet, aquest defensor després de ser avisat pel seu company que està pendent del rival sal-

tarà cap a la línia de passada buscant interceptar una possible passada.

Un canvi defensiu és preferible que succeeixi entre dos jugadors que juguen en posicions similars o que tenen unes característiques físiques semblants.

Quan es prepara un programa de partit, basat en les característiques dels teus jugadors i dels jugadors del rival, i també dels sistemes ofensius que utilitza el teu rival, s'han d'establir les regles que regiran la defensa dels bloquejos. És aleshores quan es poden determinar els possibles canvis entre exteriors (1 i 2), interiors (4 i 5), entre els tres homes grans (3, 4 i 5) i així definir les regles.



*S'ha de ser poc permissiu amb els "errors mentals" causats per superficialitats, manca d'atenció a les instruccions o un pobre esforç, però no ens hem de tornar bojós davant els errors d'execució, com una mala passada o tir, si considerem correcta la lectura de la situació i de la decisió presa pel jugador. Els jugadors han de saber clarament la diferència entre aquests dos tipus d'errades: els errors són realment difícils de superar, els errors tècnics formen part del joc si, evidentment, estem treballant per minimitzar-los.*

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  
pâtisserie  
gelateria

Església, 203-205  
Tel. 937695409  
08370 Calella

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

[www.cbcalella.com](http://www.cbcalella.com)

...la teva web



Pizzeria-Restaurant **TERRACOTA**, torna a patrocinar **L'ENIGMA DEL MES...**

*Com podrem posar 9 caramels en 4 caps de manera que cada una tingui un nombre senar de caramels i diferent del de les altres tres?*

Envia la resposta a [basquet@cbcalella.com](mailto:basquet@cbcalella.com)

