

El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella ~ Temporada 2008-09

Maig de 2009

Número 9

ELS OBJECTIUS

Tenir sempre uns **objectius ajustats** a les nostres possibilitats i a les del nostre equip és fonamental per a no desanimar-nos al llarg de la nostra trajectòria de jugadors o d'entrenadors.

Per exemple, establir un determinat nombre de cistelles, de minuts de joc o de partits guanyats com a objectiu primordial et pot ocasionar **moments difícils** a tu i al teu entorn. Pensa que la pilota pot entrar o no, que et poden defensar molt bé evitant que puguis anotar, o, senzillament, l'entrenador pot considerar que en aquest partit concret has de jugar poc.

El consell és fàcil: fixa't uns altres objectius, uns **objectius que depenguin de tu mateix, del teu treball i de la teva actitud**.

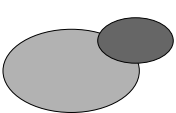
Participa de forma molt activa en el joc sense pilota, en defensa i en atac.

En atac pots intentar millorar la teva situació en el camp per poder rebre amb avantatge, anar al rebot ofensiu amb determinació. També pots estar generant espai de forma permanent per facilitar el joc dels teus companys, fer bons talls, acompanyar les entrades dels companys i crear problemes al teu defensor per esgotar-lo física i mentalment. I, molt important, no oblidis mai la importància de les bones passades.

En defensa treballa amb intel·ligència i tenacitat, porta sempre la iniciativa, provoca errades als atacants, fes fintes defensives, recupera sempre, tanca el rebot i agafa'l. Intenta defensar bé, sense fer faltes innecessàries. Fes un balanç defensiu molt ràpid. Segur que l'entrenador s'adonarà del teu esforç i de la teva actitud.

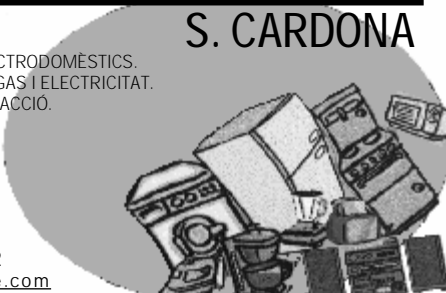
En els entrenaments esforça't al màxim, aquí sí que podràs tirar i tirar, entrar, millorar la teva condició física, millorar el teu percentatge de tirs lliures, la precisió, la rapidesa i l'oportunitat de les teves passades, i així quan hakis de sortir a jugar estaràs realment preparat per ajudar el teu equip.


Genera sempre un ambient bo dins l'equip, tothom t'ho agrairà i reconeixerà. Anima els teus companys, en defensa i en atac. Treballa l'autocontrol en cada partit i en cada entrenament i segur que gaudiràs aprenent, jugant i formant part d'un equip de debò.



EUROELECTRA
S. CARDONA

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




C/ ESGLÉSIA 278
CALELLA 08370
TELF/FAX 937690432
euroelectra@jazzfree.com

DISSABTE, 6 DE JUNY DE 2009

De 10 a 13 hores

"Bàsquet 3x3 Portes Obertes"

Pavelló Municipal d'Esports "Parc Dalmau"

Participació lliure en totes les categories

A les 11 hores

"El fons marí"

Sala Fòrum del Pavelló



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 Maig 2009

Dies 2 i 3 de maig de 2009:		
SM	CB Calella Termotur - Vilassar de Mar	87 - 80
SM	CB Calella B Veterans - CB Sant Gregori	68 - 66
SM	CB Farners B - CB Calella C	2 - 0
JM	CB Calella Termotur - CB St Pere Terrassa	74 - 59
JM	CB Calella B - CEB Can Sant Joan	92 - 45
CM	CB Calella B - Plus Pujol Lleida B	78 - 81
CM	CB Sant Josep B - CB Calella B	103 - 68
Dies 9 i 10 de maig de 2009:		
SM	UB Llefià - CB Calella Termotur	63 - 76
SM	CB Bescanó - CB Calella B Veterans	77 - 75
JM	BC Tecla Sala A - CB Calella Termotur	58 - 66
JM	UE Claret - CB Calella B	45 - 65
CM	UB Sant Adrià B - CB Calella B	75 - 60
CM	AE Badalones A - CB Calella C	57 - 45
CF	CB Calella - CB Torelló A	47 - 55
CF	CB Calella - Escola Sant Gervasi 1	41 - 42
IM	CN Terrassa A - EBCB Calella	69 - 19
PIM	EBCB Calella - CB Cardedeu	50 - 43
MM	EBCB Calella A - Arenys Bàsquet 1	105 - 50
MM	EBCB Calella Mixte - Arenys Bàsquet 2	87 - 69
PMM	Montmeló CB - EBCB Calella suspès	
PMX	Escola Sant Gervasi 3 - EBCB Calella Mx	40 - 38
Dies 16 i 17 de maig de 2009:		
SM	CB Calella Termotur - CB Ipsí A	74 - 79
SM	UE Barberà A - CB Calella Termotur	92 - 61
CM	CB Calella A - AECAM 1	72 - 43
CM	CB Calella C - Valldemia D	61 - 33
CF	Bàsquet Llor - CB Calella	56 - 72
IM	EBCB Calella - CA Sabadell 1	54 - 66
PIF	Bàsquet Llor - EBCB Calella	45 - 39
MM	UE Mataró C - EBCB Calella A	65 - 93
MX	CB Canet - EBCB Calella Mx	49 - 93
PMM	EBCB Calella - CB Premià de Dalt	56 - 28
PMX	EBCB Calella Mixte - Salesians Mixte	88 - 39
Dies 23 i 24 de maig de 2009:		
CM	Valldemia C - CB Calella A	44 - 47
CM	Vilassar de Mar C - CB Calella C	41 - 60
CF	CB Calella - CB Igualada B	86 - 43
IM	UB Sant Adrià 1 - EBCB Calella	84 - 52
PIM	EBCB Calella - Sant Celoni	87 - 63
PIF	EBCB Calella - SR Lima Horta	51 - 36
MM	EBCB Calella A - Maristes Ademar B	109 - 54
MX	EBCB Calella Mixte - CB Vilassar Mar B	96 - 55
PMX	Valldemia C - EBCB Calella Mixte	39 - 59
Dies 30 i 31 de maig de 2009:		
CM	CB Calella A - CB Lliçà de Vall	90 - 55
CM	CB Calella C - CB Sant Cebrià	51 - 58
CF	CB Santfeliuenc B - CB Calella	53 - 77
IM	EBCB Calella - CB Nou Esplugues A	80 - 68
PIM	CB Vilassar Dalt - EBCB Calella	30 - 71
PIF	CB Llavaneres A - EBCB Calella	38 - 55
MM	Escola Sant Gervasi - EBCB Calella A	84 - 133
MX	Sant Pol 07 Mixte - EBCB Calella Mixte	37 - 97
PMM	EBCB Calella - CB Parets B	71 - 43
PMX	EBCB Calella Mixte - UE Llefià B	82 - 31

Jugats: 405 Guanyats: 239 (59.0%) Perduts: 166 (41.0%)

El talent i la qualitat individual poden guanyar partits, però el treball en equip, l'actitud i la intel·ligència guanyen campionats.

Michael Jordan

FÒRUM DE BLANES

La gran aposta del Fòrum d'Entrenadors de la Federació Catalana de Basquetbol torna amb més novetats i nous ponents després de la seva primera edició a l'any 1995.

Blanes, Ciutat del Bàsquet Català 2009 serà la ciutat que acollirà aquesta nova edició del Fòrum d'Entrenadors que torna amb la idea que es converteixi de nou en un lloc d'encontre i debat dels entrenadors i a on tots els apassionats del nostre esport hi tinguin cabuda, vinguin d'on vinguin: de casa nostra, de qualsevol punt de l'Estat o del món.

Aquesta activitat creada amb la idea de trobar un espai on els entrenadors es poguessin reunir per parlar i debatre sobre diferents aspectes relacionats amb el nostre esport, el bàsquet, tindrà lloc al Pavelló Municipal i a la Sala de Convencions de l'Hotel Blaucel de Blanes del 19 al 21 de juny de 2009.

En aquesta nova edició, els participants podran gaudir de diferents tallers de formació i pràctics, clínics i taules rodones sobre els models de treball d'escoles de diferents continents. Totes aquestes propostes i més a càrrec de professionals del bàsquet com l'Aïto García Reneses, Ettore Messina, Aleksandar Glisic, Dean Klinsman o Óscar "Huevo" Sánchez, entre d'altres.

Trobareu més informació sobre el fòrum, inscripcions (que podeu omplir directament), preus i allotjaments a la pàgina web de la Federació Catalana de Basquetbol.



ANIVERSARIS

Aniversaris del mes de juny:

Dia 3	Ariadna Fernández	9 anys
Dia 4	Joaquim Gay	16 anys
Dia 7	Isaac Treviño	30 anys
Dia 8	Ariadna Gras	16 anys
Dia 8	Albert Pla	17 anys
Dia 11	Eloi Lloret	7 anys
Dia 13	Guillem Clusellas	14 anys
Dia 16	Adrián Pol Honorio	14 anys
Dia 16	Juan Carlos Ruiz	18 anys
Dia 18	Joan Coll	22 anys
Dia 19	Albert Bagué	8 anys
Dia 24	Sergi Camps	13 anys
Dia 27	Marta Frigola	39 anys
Dia 28	Jordi Llorens	31 anys
Dia 29	Xavier Escrihuela	30 anys
Dia 30	Maikel Pecero	14 anys

Moltes felicitats, a totes i a tots!!!

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 PELLIS

Església, 106-108 CALELLA

Església, 180-182 CALELLA

MURALLA ÒPTICA

Església, 144 CALELLA

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 **jugador sense pilota** ha de:

- Observar.
- Veure la pilota i el seu defensor.
- Crear i respectar els espais.
- Castigar les errades defensives.
- Facilitar la circulació de la pilota.
- Controlar el "timing" i paciència.
- Guanyar l'esquena del defensor.
- Arrencar, aparèixer i recuperar.
- Utilitzar el cos.

* Els **espais** dels jugadors interiors estan delimitats en el pal alt i els dos pals baixos.

* El **pívol del costat fort** s'ubica prop de la zona i a un metre o metre i mig de la línia de fons. D'aquesta forma té espai per jugar 1c1 per l'exterior o per l'interior.

* El **pívol del costat feble** juga enganxat a la línia de fons, obligant el seu defensor a jugar baix. Això genera més espai per als companys.

* **Arrencar i aparèixer.** El pívol del costat feble arrenca i apareix (flash) per poder rebre passades.

* **Jugar pal alt i pal baix.** Quan el pal alt rep la pilota, el pal baix es mou per rebre.

* **Autobloqueig.** Si es produeix una inversió de la pilota, el pívol del costat feble juga un autobloqueig amb el seu defensor per rebre una passada interior.

* **Dificultar l'ajuda.** Si el defensor del pívol del costat fort està defensant 3/4 agressiu o per davant, el pívol del costat feble va al pal alt, per evitar l'ajuda del seu defensor en una possible passada bombejada al pívol del costat fort.

* **Castigar l'ajuda.** Si el defensor del pívol del costat feble decideix ajudar, el seu atacant ha d'arrencar i guanyar l'esquena al seu defensor per rebre la pilota.

com actuar davant dels nens i nenes que, no hi ha dubte, també aprenen de les seves referències que som nosaltres, els adults:

- Respecte a les normes de l'equip i a les regles del joc. Si no recolzem l'entrenador o l'àrbitre, després no podem exigir un respecte recíproc envers nosaltres mateixos.

- Autocontrol. Si volem que el jugador tingui autocontrol, nosaltres hem de ser els primers en esforçar-nos per tenir-lo.

- Compromís. Si el vostre fill o la vostra filla ha decidit formar part d'un equip, ha de saber que té drets i obligacions. Respecteu la seva decisió, ajudeu-los a organitzar-se per a assistir als entrenaments i portar al dia els estudis. Això li serà d'utilitat més endavant.

- Respecte als companys i a l'entrenador. No critiqueu mai l'entrenador, l'entrenador rival o l'àrbitre en presència dels jugadors, doncs són figures d'autoritat que el nen ha de tenir per al seu procés formatiu. Si hi ha quelcom per consultar a l'entrenador, feu-ho amb tranquil·litat i en privat.

- Identifica entrenar dur, amb fer-ho el millor possible amb satisfacció. Segur que això el farà gaudir del minibàsquet, l'ajudarà a tirar endavant els estudis i serà un referent per al seu treball futur.

- Valorem sempre més l'esforç que no pas el resultat.

- Reforcem positivament la superació dels jugadors del nostre equip o del rival. L'autoestimació del nen es veurà reforçada.

- Valora la importància per al teu fill d'estar en un equip en procés de socialització, deixa'l que es relacioni amb els seus companys en un ambient sà i controlat. Reforça la cooperació, la paciència, la lleialtat, l'autocontrol, la humilitat...

- El partit el guanya o el perd l'equip, i això es el que cal transmetre als jugadors i a les jugadores.

- El partit hauria de ser la festa setmanal del nen. No ho espatllem!!!

EL JOC INTERIOR

L'ensenyament, el desenvolupament i l'aprenentatge del joc interior requereixen una sèrie de normes i conceptes que l'entrenador ha de transmetre als jugadors:

* El **jugador amb pilota** ha de:

- En posició de triple amenaça.
- Fer un ús restringit del bot.
- Ser incisiu.
- No retenir la pilota en excés.

UNS CONSELLS

Entrenadors, àrbitres, pares, tots formem part d'aquest procés lúdic i educatiu: la participació dels més petits en un equip de **minibàsquet**. A continuació s'exposen unes recomanacions pràctiques en relació a

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

Canada

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>		SOLUCIÓ A L'ENIGMA ANTERIOR: <i>Si a les 10 n'hi afegeixo 3, i això són hores, tinc les 13 hores, o sigui, la una.</i>



TERRACOTA
 PIZZERIA - RESTAURANT
 C. JOVARA 75 - Tel. 93 769 03 40 - 08370 CALELLA

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

Abans d'ahir tenia quinze anys, però l'any que ve podré votar. Com és possible?

Envia la resposta a basquet@cbcalella.com



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

cadenamovitel.com
conectados a ti