

El Llobató



Butlletí Informatiu del Club Bàsquet Calella i de l'Escola de Bàsquet ~ Temporada 2004-05

Febrer de 2005

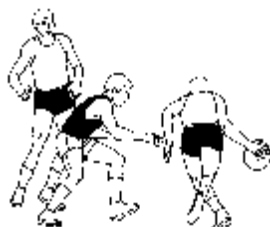
Número 6

NOTÍCIES I ALTRES...

- * En Marc Martí, jugador del CB Calella Termotur, pateix una important lesió en una mà, que el mantindrà allunyat de les pistes de joc una bona temporada. Et desitjem que et milloris el més aviat possible!!!
- * L'equip sènior "A" CB Calella Termotur segueix al capdavant de la classificació del grup 2 de 1a Catalana, en una renyida lluita amb altres equips. Magnífic el treball realitzat fins ara per l'Sven, l'Isra, la Laura i tots els jugadors.
- * Manolo Flores substitueix Joan Montes a la banqueta del FC Barcelona. La Junta Directiva del Barça no es cansa de repetir que és un any de transició, però hi ha maneres i maneres de fer una transició.
- * Els Campionats d'Espanya de seleccions autonòmiques de categoria infantil i mini no es celebraran a

Blanes, Lloret i Tossa. La Federació Espanyola ha escollit enguany com a seus les ciutats de San Fernando i Chiclana, a la província de Cadis.

- * Badalona serà la Ciutat del Bàsquet Català d'aquest any 2005.
- * A les seleccions catalanes infantil i mini, masculines i femenines, tots els jugadors i jugadores són de clubs de la província de Barcelona, tret de 2 nenes de Girona a la selecció infantil femenina. A destacar que la preselecció infantil masculina està integrada per 7 jugadors del Barça i 6 de la Penya, d'un total de 15. Visca la representativitat!



AGENDA

- Dia 12 de març:** A Calella. Trobada d'Iniciació (any 1997) amb un equip de Vilassar de Mar. Trobada d'Iniciació (any 1998) amb un equip d'El Masnou.
- Dia 19 de març:** Al Masnou. Trobada d'Iniciació (any 1996), amb un equip d'El Masnou i un altre per determinar.

SETMANA SANTA

Amb motiu de les vacances de Setmana Santa, l'Escola de Bàsquet **aturarà les seves activitats entre els dies 21 i 28 de març**, ambdós inclosos. Els dies 19 i 26 de març no hi ha activitats de competició oficial. El dia 30 de març es reprendran les activitats amb tota normalitat.

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

Matas i Rodes, 14 - CALELLA
937693061

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

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 construïnt

RESULTATS COMPETICIONS OFICIALS

Febrer 2005

Dies 5 i 6 de febrer de 2005:

SrM	CB Calella Termotur - CB Vic	83 - 69
SrM	CB Calella B Vet - BC Torroella	91 - 47
SrM	CB Calella C Chaplin's - Valldemia B	69 - 84
S21M	CB Calella Termotur - Diag. Corazonistas	57 - 56
JrM	CB Calella Mercury Village - CB Viladecans	57 - 68
JrF	CB Calella - CB Tona	ajornat
IM	EBCB Calella - CB Santfeliuenc A	53 - 23
PIF	Sant Quirze - EBCB Calella	52 - 39
MM	EBCB Calella 1 - CB Ripollet A	95 - 68
MM	EBCB Calella 2 - PME Les Franqueses	2 - 0
MM	EBCB Calella 3 - Arenys Bàsquet B	75 - 53
PMM	CB Sant Nicolau - EBCB Calella	ajornat

Dies 12 i 13 de febrer de 2005:

SrM	Asisa Ceset - CB Calella Termotur	75 - 97
SrM	CB Palafròls - CB Calella Vet	72 - 75
SrM	Arenys de Munt - CB Calella C Chaplin's	89 - 88
S21M	AE Badalones - CB Calella Termotur	63 - 71
JrM	AESE A - CB Calella Mercury Village	81 - 53
JrF	CB Calella - APADA Sagrat Cor	49 - 65
IM	CN Terrassa A - EBCB Calella	53 - 41
PIF	EBCB Calella - Bàsquet Alella	39 - 8
MM	UE Lima Horta - EBCB Calella 1	48 - 35
MM	CC L'Hospitalet B - EBCB Calella 2	60 - 28
MM	Lluïsos de Gràcia - EBCB Calella 3	61 - 65
PMM	EBCB Calella - CE Escola del Carme	36 - 6

Dies 19 i 20 de febrer de 2005:

SrM	CB Calella Termotur - AECAM Malgrat	91 - 75
SrM	CB Calella B Vet - BC Palafrugell	86 - 50
SrM	CB Calella C Chaplin's - CB Canet C	70 - 82
JrM	CB Calella Mercury Village - CN Sabadell	96 - 91
JrF	SA Natzaret - CB Calella	56 - 33
IM	EBCB Calella - Joventut Badalona B	12 - 43
MM	EBCB Calella 1 - CB Vilassar de Dalt A	73 - 53
MM	EBCB Calella 2 - CB Vilassar de Mar B	88 - 78
MM	EBCB Calella 3 - Bosco Rocafort A	58 - 28
PMM	Sant Gervasi 2 - EBCB Calella	26 - 56

Dies 26 i 27 de febrer de 2005:

SrM	Vilassar de Dalt A - CB Calella Termotur	87 - 95
SrM	Bianes Cargols - CB Calella B Vet	46 - 88
SrM	Posit Arenys 2003 - CB Calella C Chaplin's	56 - 88
S21M	CB Vilassar de Dalt - CB Calella Termotur	63 - 72
JrM	CB Sant Jordi - CB Calella Mercury Village	67 - 45
JrF	CB Calella - CB Parets	38 - 40
IM	UE Mataró B - EBCB Calella	48 - 17
PIF	EBCB Calella - AESE	55 - 77
MM	CB Granollers A - EBCB Calella 1	66 - 65
MM	CB Llavaneres - EBCB Calella 2	39 - 57
MM	FC Martinenc B - EBCB Calella 3	89 - 83
PMM	EBCB Calella - CB Llinars	38 - 8

P. jugats: 201 Punts a favor: 12.496 (62,2)
P. guanyats: 119 (59,2%) Punts en contra: 11.424 (56,8)
P. perduts: 82 (40,8%) Diferència: + 1.072

COMENCEN LES TROBADES D'ESCOLES

Aquest prop passat mes de febrer han començat les Trobades d'Escoles de Bàsquet, amb la participació



Trobada Calella - UE Mataró (1996)

de 4 grups de l'Escola de Bàsquet . S'han fet trobades amb les Escoles Valldemia de Mataró, UE Mataró i El Masnou, amb un gran èxit de participació a tots els nivells.

Podem dir que ha estat un gran èxit combinar les trobades de la Federació amb les dels clubs del Maresme, possibilitant d'aquesta manera que hi puguin participar tots els grups.



Trobada Valldemia - Calella (1998-99-00)



Trobada Calella - El Masnou (1997)

ANIVERSARIS

Aquest mes de MARÇ celebren el seu aniversari:

Dia 1	Xavier Alcalde	44 anys
Dia 2	Ferran Valls	12 anys
Dia 2	Víctor Calvo	12 anys
Dia 3	Judit Valls	7 anys
Dia 3	Marc Pedemonte	10 anys
Dia 6	Nicky Lanza	12 anys
Dia 8	Bernat Gelmà	11 anys
Dia 11	Adrià Martínez	10 anys
Dia 12	Helena Pera	12 anys
Dia 12	Josep Tardío	8 anys
Dia 15	Pol Mansachs	7 anys
Dia 15	Moisès Camps	26 anys
Dia 16	Ferran Tardío	10 anys
Dia 17	Aleix Carles	10 anys
Dia 19	Aleix Baños	12 anys
Dia 19	Sergi Perpiñà	7 anys
Dia 20	Joan Manuel Cobos	18 anys
Dia 21	Miquel González	10 anys
Dia 23	Víctor Carbonell	7 anys
Dia 25	Carles Almarza	14 anys
Dia 29	Nil Forest	10 anys
Dia 31	Joan Robert Pagès	21 anys

A tots ells, **MOLTES FELICITATS!**

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

SABINA
Matas i Rodes, 7-9 CALELLA

MESOS Pre-Mamà i Bebè
Església, 52 CALELLA

Papereria NOGUERAS
Amadeu, 64 CALELLA

Òptica CLARAMUNT
Església, 210 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

Corseteria ELVI
Matas i Rodes, 17 CALELLA

Clínica Veterinària CALELLA
Rierany dels Frares, 25 CALELLA

EL SOCI MÉS PETIT

El soci més petit del Club Bàsquet Calella, amb el número 230 i no-més quatre mesos d'edat és en Bernat Fontdevila Arnijas.

LA PÀGINA WEB

La pàgina web del Club Bàsquet Calella, www.cbcalella.com, disposa d'un nou servei de "missatges instantanis", per als usuaris registrats, en fase de proves.

Proveu aquest servei i notifiqueu-nos qualsevol incidència relativa al seu funcionament.

Anem avançant, i ben aviat la pàgina serà totalment operativa. Gràcies per la vostra paciència.

LES CONCLUSIONS D'UN DEBAT D'ALT NIVELL

No fa massa, un grup de tècnics, periodistes, directius i jugadors van participar en un debat sobre bàsquet, aportant les seves diferents visions sobre dos temes molt importants: la formació del tirador i el joc sense pilota.

Formació individual del jugador

Davant del perill d'extinció de la figura del tirador, peça tradicionalment clau en el nostre bàsquet, es va debatre sobre aquest especialista i es van extreure les següents conclusions:

- Les característiques dels jugadors haurien de primar sobre el sistema de joc utilitzat per l'equip.
- És important treballar amb sensacions i situacions reals de joc i amb la repetició dels moviments en el tirador.
- Els entrenadors han d'esforçar-se per afavorir que el jugador no tingui por a tirar i no pecar de massa intervencionistes.
- El domini i control dels petits detalls són molt importants en el tirador.



Joc sense pilota

Analitzant que en un partit un jugador està més estona sense pilota que no pas amb ella, es va arribar a la conclusió que hi ha una sèrie de criteris universals que han de potenciar-se:

- Treballar per definir i aprofitar els espais que genera l'atac dona resultats extraordinaris en el rendiment del jugador.
- Una premisa bàsica és començar a treballar a favor de la pilota i contra els defensors en funció de l'atac do-

nant espai a la creativitat.

- És important establir un ordre bàsic i una disciplina que permeti a cada jugador prendre decisions en funció d'uns paràmetres generals de moviment.

- S'han de treballar amb freqüència situacions de 3x0, 4x0 i 5x0 per tal que els jugadors es familiaritzin amb un atac lliure i per conceptes.

A PROPÒSIT DEL TIR

Algunes notes a propòsit del tir: Només donaré quatre idees, perquè si ens posem a parlar de tota la mecànica del tir estariem tot el dia. És una tema força complex i fora dels límits d'aquest article. Parlem del tir perquè és l'objectiu bàsic del joc. Treballem en atac per aconseguir un bon tir, per encistellar. Treballem en defensa per evitar que el contrari aconseguixi un bon tir. Què necessitem, doncs?

Entre d'altres coses:

- a) **Una tècnica correcta:** equilibri, posició bàsica, com agafar la pilota, braços, extensió, etc.
- b) **Concentració:** on mirar. És molt important no seguir amb els ulls la trajectòria de la pilota. Els ulls han d'estar fixats sempre en la cistella.
- c) **Des d'on fer-ho:** és clau que ajudem al jugador a trobar la seva distància ideal de tir. Molts nens (i no tant nens) tenen una veritable obsessió en llançar de tres punts, i obtenen, com a conseqüència, un baixíssim percentatge d'èxit. Cal que el jugador trobi la seva distància. Allà on realment el seu tir esdevé una eina important i efectiva per a l'equip.
- d) **No tirar mai davant de dos jugadors:** hem de crear exercicis per afavorir l'acció de "penetrar i doblar la pilota". Hem de fer veure al jugador que la generositat és un valor bàsic en el nostre esport.
- e) **Treball anterior al tir:** deixant de banda tota la tècnica bàsica de la recepció, o del treball individual i col-

lectiu (joc sense pilota, sortida del bloc, etc) és important que el jugador que es prepara per llançar estigui realment "preparat". La posició de flexió prèvia és fonamental per guanyar temps d'execució. Hem d'insistir en aquest detall en qualsevol exercici de tir que fem, per senzill que aquest sigui.

Hi ha molts exercicis per treballar el tir. Heu de buscar els més adients a l'edat dels jugadors, al seu nivell de joc, a les diferents situacions de partit, o a la vostra particular manera de veure les coses i entendre el joc. Busqueu exercicis senzills, sense gaires complicacions i en els que el jugador pugui estar concentrat en els detalls més importants, com la flexió prèvia al tir o no seguir la pilota amb la mirada.

Un detall interessant, si esteu tirant per parelles, és, per exemple, fer treballar els dos jugadors. El jugador que passa la pilota ho ha de fer amb intensitat i quan el seu company llança a cistella ha de estar pendent de la trajectòria de la pilota, anar al rebot, i llançar ell mateix si el seu company ha fallat el tir. D'aquesta manera estem acostumant el jugador al rebot ofensiu.



Seleccions
Catalanes
Ara!

BAR PAVELLÓ

Pavelló Municipal d'Esports

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

Llenceria i Roba Interior

ELVI

Església, 133 Matas i Rodes, 17
Tel. 937662210 Tel. 937662212

CALELLA



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

EL PROGRAMA DE TROBADES D'ESCOLES

Us presentem el Programa de Trobades d'Escoles de Bàsquet per a la temporada 2004-05, al complet:

DIA	HORA	LLOC	TROBADA	GRUP
DG 23.GEN.05	09.30	Sant Vicenç de Montalt	Valldemia - Calella	1997
	11.30	Sant Vicenç de Montalt	El Masnou A - Calella	1997
DS 12.FEB.05	09.30	Calella	Calella - UE Mataró	1996
	12.00	Mataró	Valldemia - Calella	1998-99-00
DS 19.FEB.05	11.00	Calella	Calella - El Masnou	1997
DS 26.FEB.05	12.00	El Masnou	El Masnou - Calella	1996
DS 12.MAR.05	11.00	Calella	Calella - Vilassar de Mar	1997
	12.30	Calella	Calella - El Masnou	1998
DS 19.MAR.05	09.00	El Masnou	El Masnou - Calella	1996
	11.00	El Masnou	Per determinar	1996
DS 09.ABR.05	11.00	Calella	Calella - Valldemia	1998-99-00
DS 16.ABR.05	09.00	Mataró	UE Mataró - Calella	1996
DS 23.ABR.05	11.00	Calella	Calella - Sant Vicenç de Montalt	1997
DS 07.MAI.05	10.00	El Masnou	El Masnou - Calella - Vilassar de Dalt	1998
DG 15.MAI.05	Matí	Mataró	Trobada Escoles del Maresme - Torneig de Fires	Tots
DS 21.MAI.05	11	Calella	Calella - Misericòrdia - Lestonnac Mollet	1996
DS 28.MAI.05	10.30	Argentona	Argentona - Calella - Sant Josep de Badalona	1998
DS 04.JUN.05	Matí	Per determinar	Trobada Final d'Escoles de Catalunya	1996 i 1998

L'ESCOLA D'ESTIU

El Comitè Tècnic de l'Escola de Bàsquet està treballant en el programa de l'Escola de Bàsquet "Estiu'05", que es celebrarà durant els mesos de juliol i agost.

La convocatòria, la informació relacionada i detalls del programa tècnic i d'activitats es publicaran a principis del mes d'abril.

Us avancem que les places seran limitades i que s'establiran dos períodes per a inscripcions: un primer, amb preferència per als alumnes de

l'Escola i els assistents d'anteriors edicions, i un segon per a la resta d'interessats.

L'Escola d'Estiu d'enguany estarà adreçada als nens i nenes nascuts dels anys 1992 al 2000.

Degut a la gran demanda de places que es preveu ja en aquests moments, recomanem als interessats que no s'adormin i que formalitzin les inscripcions en els terminis que s'establiran, doncs és fàcil que haguem de tancar les inscripcions de forma anticipada a l'inici de l'estiu. Seguirem informant.



XOC l'esport

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

ASSESSORS D'IMATGE

ZEUS

Indústria, 91 - CALELLA - Tel.937690984

Caltio Joan

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

ELS FONAMENTS (2)

Seguim exposant les característiques essencials dels fonaments:

Bot. El bot és l'acció individual que més es realitza en un partit. El bot és el control de la pilota, per tant quan es realitzi hem de saber perfectament com impulsar-la per aconseguir fer el que pretenem, ja sigui avançar, col·locar-se en millor posició per llançar, passar, o penetrar a cistella.

En el procés d'aprenentatge, des de ben petit, s'ha de començar a practicar tant amb la dreta com amb l'esquerra i sense mirar la pilota, de forma que en pocs anys el jugador sigui capaç de fer servir tant una mà com l'altra i amb el cap aixecat observant els companys i l'adversari, d'aquesta forma es podrà tenir resposta tècnica a qualsevol marcatge o situació.

La tècnica per fer botar correctament la pilota és impulsar-la amb el tou dels dits per tal de tenir major sensibilitat i control, amb la mà sempre ben oberta i fent l'impuls amb el canell. Els principals defectes que cal evitar són: els dits no han de picar la pilota sinó acompanyar-la d'acord amb el moviment del canell, en tenir la mà oberta no picar amb el palmell i l'impuls no donar-lo fent baixar el braç sinó amb cops de canell.



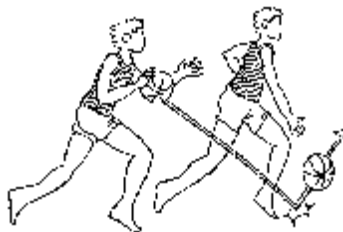
Hi ha **tres tipus de bot** diferents que s'utilitzaran segons necessitats i la situació de joc. El bot de **protecció**, el de **progressió** i el de **velocitat**.

- El bot de **protecció** serveix per protegir la pilota quan hi ha adversaris a prop, pressionant i en espais reduïts. És un bot molt baix, a l'alçada del genoll, amb el cos ben flexionat pels genolls, l'esquena dreta i

tenint avançada la cama contrària a la mà que bota, per tal de protegir la pilota. També es tindrà estès el braç que tenim lliure, de forma horitzontal, paral·lel al terra, per protegir-nos els intents de l'adversari. Per tant cal una gran habilitat i domini per fer anar molt ràpida la pilota, en la direcció que vulguem i impulsant-la tant des dels seus costats com per la seva part superior.

- El bot de **progressió** és el bot més utilitzat ja que és l'habitual per avançar botant quan no hi ha una amenaça de l'adversari i la posició del cos és més normal, més incorporat. La pilota s'impulsa amb el tou dels dits per la seva part superior i empenyent-la cap a terra amb cops de canell, sempre a un punt del terra més avançat que el peu de la mà que bota i cap al costat. El bot ha de ser suficientment fort perquè la pilota torni a una altura entre el genoll i la cintura i sempre al mateix costat del cos de la mà amb què es bota. Només canviarem de costat quan es faci un *canvi de mà*, la qual cosa s'ha de fer ràpid i alhora canviant una mica la direcció amb què correm. Mai botarem davant mateix del cos i s'ha d'aprendre a fer tots els bots amb ambdues mans i sense mirar la pilota.

- El bot de **velocitat** s'utilitza quan no hi ha adversaris davant, hi ha molt d'espai per avançar ràpidament i podem dirigir-nos cap a la cistella adversària sense obstacles. La pilota s'impulsa cap endavant, per darrera, amb un impuls tal que el bot sigui molt alt, al nivell del pit. De fet més que botar, s'ha d'impulsar cap endavant la pilota, guanyant espai mentre correm darrere d'ella. (seguirà)



10 REGLES DE L'ATAC (2)

Seguim explicant les 10 regles de l'atac:

2. Moviment de jugadors.

L'atac que incorpora el moviment de jugadors com a característica essencial del sistema, crea situacions més difícils de defensar. Passar i tallar és un concepte bàsic important i molts entrenadors en fan la base del seu atac.

Un atac que utilitza el moviment dels seus jugadors és més difícil de defensar que el que té, com arma principal, el moviment de la pilota.

Després de passar el jugador pot, a més de tallar seguint la pilota per rebre una passada de retorn, crear un bloqueig directe al jugador amb pilota, o un indirecte en zones allunyades, o afavorir-se de les posicions dels pals baixos per rebre bloquejos. El desplaçament del jugador tallant sota la cistella amplia els espais exteriors beneficiant, en les seves possibles accions d'1x1, els jugadors situats en aquestes posicions.

El moviment ofensiu obliga a un reajustament defensiu afeblint la seva solidesa i les seves ajudes defensives.

Els jugadors, sense una participació directa sobre la pilota, han de desplaçar-se ocupant les posicions dels companys i creant amb els seus moviments situacions d'avantatge.

3. Anar a rebre la pilota.

El receptor de la passada ha de tenir l'hàbit de moure's sempre per rebre la pilota. Aquesta acció impedeix, fins i tot a la defensa agressiva, interceptar la passada.

L'acció de moure's no és només per anar a trobar la pilota. Quan un jugador pot rebre la pilota en la seva posició sense masses problemes defensius, la recepció de la pilota donant un pas o amb un petit salt en primer temps afavoreix les moviments posteriors dels peus.

(seguirà)

PROMOCIONS **M & B** CONSTRUCCIONS
MONRAS & BOSONWORTH S.L.

tel . 93 762 45 64 Eduard 627 494 449

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
----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

PELLS Anna M. Llongueras

L'EMPORDANESA

Església, 125
Tel. 937690174
08370 CALELLA

L'EQUILIBRI ENTRE APRENDRE I GUANYAR

"Hi ha dues filosofies, la de guanyar i la de formar. L'entrenador que té la filosofia de formar és aquell que se sent bé veient millorar els jugadors, que té el repte de divertir, de fer estimar el bàsquet. Aquesta filosofia ha de ser un pas previ a adquirir la filosofia guanyadora" (Pepe Laso)

Començo amb aquesta frase, gairebé textual que va dir Pepe Laso en un dels molts clínics seus que he tingut la sort de presenciar. Quan la llegeixo, em sento bé quan arriba al punt de "... repte de divertir, de fer estimar el bàsquet". Realment el millor de ser entrenador en categories de formació és quan palpés aquestes petites millores en els jugadors, quan notes els nens i nenes motivats, il·lusionats pel bàsquet.

Jo no crec que les dues filosofies existeixin com a tal per separat i s'excloquin l'una a l'altra. És més, crec que és un art poder compaginar-les, i realment hi ha gent que ho aconseguix. Jo ho intento, encara que molts cops m'equivoco. El meu repte personal com entrenador de base, és aprendre a compaginar-les comentent les mínimes errades que perjudiquin els jugadors.

Ara bé, hi ha molts moments de l'en-



trenador (plantejaments previs, objectius, decisions en calent, valoracions de partits, etc...) on ens pesen més aspectes relacionats amb l'una o amb l'altra "filosofia". Malauradament, massa sovint veiem que la balança es decanta cap el costat guanyador en detriment del formador. Analitzar aquesta qüestió és el més complicat del bàsquet base. De fet, a partir d'aquesta "tria", l'evolució del nen agafa un camí o un altre. Crec que els entrenadors hem de fer una sincera autocrítica en aquest aspecte. L'excusa de que la societat, o els pares, o el club, només valora el resultat no ens ha de servir. Hem de ser més ambiciosos i ens hem de demanar més a nosaltres mateixos. Hem de ser capaços d'ensenyar a aprendre als nostres jugadors i també ensenyar a guanyar, però primer a aprendre que a guanyar. I en tot cas, a aprendre per poder guanyar en el futur.

Xavier García

CONCEPTES BÀSICS

Quan començava a entrenar, acostumava a anar a tots els clínics i conferències possibles, que donaven altres entrenadors. Sempre esperava trobar els conceptes que em permetessin fer del meu equip un dels millors. Però, poc a poc, em vaig anar adonant que hi havia poques coses que jo podia aplicar directament al meu grup de jugadors, i que el més important eren els petits detalls i la filosofia, la manera com pensava l'entrenador. No tant quines coses feia, sinó com les feia, i quina era la manera de comunicar les seves idees. Vaig veure que el bàsquet que jo volia l'havia d'anar construint jo mateix, pas a pas, amb detalls d'aquí i d'allà, observant i investigant molt.

El que avui voldria exposar són algunes senzilles idees de com veig jo el bàsquet de formació. Però aquestes idees són tan vàlides com les vostres o les de qualsevol altre entrena-

dor. És important, com he dit abans, que vosaltres mateixos construïu el vostre propi bàsquet i la vostra pròpia filosofia, sense creure mai que allò que ja sabeu és suficient i essent el suficientment flexibles per anar evolucionant i creixent com a entrenadors i formadors.

Hi ha molts conceptes bàsics sobre els que podem edificar el nostre treball o la nostra filosofia d'entrenament. Avui us en recordaré tres, que crec importants i que sovint oblidem. Primer: el bàsquet el fan, el creen o l'inventen, els jugadors. La nostra feina es més aviat observar, descobrir, reconduir i ajudar, que no pas imposar. Podem aprendre molt dels nostres jugadors. Crec que el primer objectiu que hauríem de tenir és "no espatllar jugadors". Observar què fan bé, què fan malament, què els hi agrada fer, on es troben còmodes jugant, i a partir d'aquí treballar, construir tot el nostre entrenament.

Segon: la correcció és fonamental. L'exercici no és la correcció sinó allò que fa veure el què hem de corregir. Un exercici molt bo, per sí mateix, no serveix de gaire.

Tercer: intenteu afavorir en els vostres jugadors el concepte d'autoentrenament, donant les pautes i eines adequades. Molts entrenadors acostumen a donar als seus jugadors un petit pla de treball físic per a les vacances d'estiu. Fins i tot hi ha jugadors que ho segueixen. Però, per què no fer un pla tècnic? L'autoentrenament pot ser una bona eina de motivació pel jugador jove i una manera important per progressar, i encara més si tenim en compte la manca d'hores d'entrenament de què disposem la majoria d'entrenadors d'equips de formació.

Jordi Bargalló

Solucions als mots creuats:

HORIZONTALS: CASAS GP ONA OVER M PECLER AP. SADA, SOHO ABA REFILAR, DUMAS LA PC, GALETT. VERTICALS: COMAS DP AN, PORUC, SAP, HEM A. ESOFAG, SOCIALSA, VIDAL L, CELABALE, PREARAT.

GÈNERES DE PUNT Venda al major

Maria Gili Margenats, s.l.

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

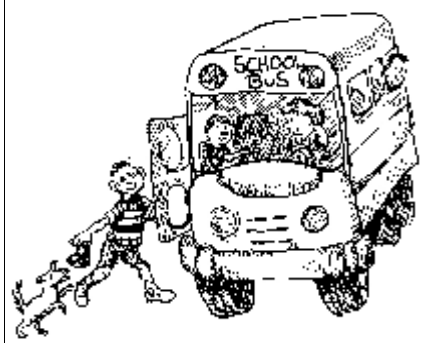
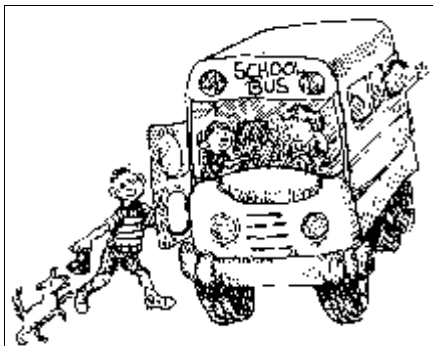
Pàgina web del
Club Bàsquet Calella

www.cbcalella.com

LA TEVA WEB

LES 8 DIFERÈNCIES

Troba les 8 diferències entre els dos dibuixos:



UN CONTE: La camisa de l'home feliç

Hi havia una vegada un home molt ric que estava molt malament. No hi havia un sol metge que sabés què li passava. Tenia de tot, però no era feliç. No li interessaven els negocis, ni les pel·lícules d'estrena, ni la música ni els cotxes. Estava tip de tot. Prop de la seva casa meravellosa rondava un vellet a qui les persones solien demanar consell, un home que sempre escoltava i parlava molt poc: només deia les paraules justes.

El van cridar perquè pugés a veure l'home ric i li va dir: «Vostè, amic

meu, es curarà posant-se la camisa d'un home completament feliç».

Llavors, tots els seus consellers es van posar a buscar com bojos per tot el país un home feliç. Però la cosa no donava resultat, quan en trobaven un de ric no tenia salut, d'altres estaven sans i tenien diners, però els faltava l'amor... I així va passar el temps fins que un dia, desanimats, van decidir tornar a casa. Pel camí de tornada, van trobar un home amb un camió que caminava tan a poc a poc que el podia avançar tranquil.lament una tortuga coixa. Als emissaris de l'home ric els va fer pena i s'hi van acostar per donar-li algunes monedes:

— Pobret -li van dir-, et deus sentir molt malament anant en aquesta carraca.

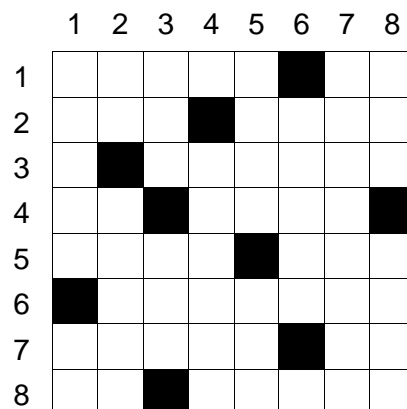
— Us equivoqueu, a mi m'encanta el meu camió i a més a més vaig escoltant una cinta de música meravellosa -els va contestar-, recullo diaris i els venc a pes com a paper i visc d'allò més bé, no necessito res de res.

«Just el que buscàvem, un home feliç!», van pensar els consellers. I immediatament li van demanar si els podia deixar la camisa. Però l'home ¿sabeu què va contestar?, que no tenia cap camisa, que anava sempre amb el pit descobert. I no tenia ni fred ni calor perquè s'ho passava molt bé recorrent el món en el seu camió amb la música al màxim.

Els consellers van quedar bocabadats: l'únic home feliç que havien trobat ni tan sols tenia camisa!

I van tornar i van explicar a l'home ric què havien après, que la felicitat no depèn de les coses que tenim, sinó de la nostra manera d'encarar la vida.

MOTS CREUATS



HORITZONTALS:

- Entrenador del Ricoh Manresa. Grand Prix.
- Onada. En anglès, al damunt, per damunt.
- Mil, en romans. Base del Granada.
- Al revés, aliment bàsic. Base del Barcelona.
- Barri de Londres. Antiga lliga de bàsquet USA, per darrera de la NBA.
- Cantar com un ocell.
- Base del Casademont Girona. Los Angeles.
- Ordinador Personal. Broc petit d'un càntir o d'un porró.

VERTICALS:

- Base del Plus Pujol Lleida. Districte Postal.
- En anglès, article un, una. Que fàcilment agafa por.
- Coneix. Primera persona del plural del present del verb haver.
- Primera lletra. Conducte que va des de la faringe a l'estómac.
- Tronc de l'arbre. Sense la lletra a, ciutat d'Itàlia amb una famosa torre.
- Escorta del Tau. Cinquanta, en romans.
- Aler del Madrid.
- Diminutiu de previ. Al revés, defecte que disminueix el preu d'una cosa.

(Les solucions en aquest butlletí)

bar cantina
CANTINFLAS

C/ Riera, 18
Tel. 937660991
08370 CALELLA
(Barcelona)

gelateria
pâtisserie
croissanteria

Església, 203-205 - Tel. 937695409
08370 Calella

Cafe
Club
Les Palmeres

Riera Capaspre
(cantonada Diputació)
08370 Calella · Barcelona

TERMOTUR

Pub **CHAPLIN'S**
CALELLA

Mercury Village
SANTA SUSANNA

Bar-Cafeteria TÀNGER Jovara, 75 - Tel. 937690340 CALELLA	Sastreria MAS Matas i Rodes, 11 - Tel. 937693718 CALELLA	JAKO Calçats Església, 304 - Tel. 937690136 CALELLA
Papereria NOGUERAS Amadeu, 64 - CALELLA - Tel. 937693601 Sant Ramon, 8 - STA. SUSANNA - Tel. 937679202	Òptica CLARAMUNT Església, 210 - Tel. 937660693 - CALELLA Església, 356 - Tel. 937697880 - CALELLA Pl. Mèlies, 31 - Tel. 937672175 - PINEDA DE MAR	Llibreria LA LLOPA Sant Joan, 62 - Tel. 937661634 CALELLA
Perruqueria ROGER Sant Joan, 52 - Tel. 937691696 CALELLA	ÀNGELS BELLES ARTS i MANUALITATS Amadeu, 51 - Tel. 937694361 - 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	RENARD Pells Església, 180-182 - Tel. 937691630 Sant Joan, 84-86 - Tel. 937694852 CALELLA	QUIM i ESTEVE PERRUQUERS Amadeu, 98 - Tel. 937661578 - CALELLA
PICAROL Bruguera, 127 - Tel. 937661810 CALELLA	FOTO NUYEN STUDY Balmes, 50 - Tel. 937690682 CALELLA	MEDITERRÀNIA JOIERIA - RELLOTGERIA Església, 127 - Tel. 937661251 - CALELLA
FERLAU CALÇAT INFANTIL Església, 228 - Tel/Fax. 937697465 - CALELLA	TERMOTUR	

www.cbcalella.com

LA TEVA WEB