



TEMPORADA 2025-2026

CLUB BÀSQUET ESPORTIU VEDRUNA PALAMÓS

GREIXEM JUNTS
BÀSQUET PER A TOTHOM

PRESENTACIÓ

IDEARI

El Club de Bàsquet Esportiu Vedruna Palamós es va fundar l'any 1987.

Durant aquests més de trenta anys d'història, pel club hi han passat molts jugadors i jugadores, entrenadors i entrenadores, monitors i monitores, així com els seus respectius responsables i coordinadors.

Totes aquestes persones han contribuït a consolidar una estructura compromesa i competent, fidel a l'esperit esportiu i educatiu del projecte de la nostra institució.

Actualment tenim en marxa un gran nombre d'equips, amb més d'un centenar d'esportistes i una vintena d'entrenadors i entrenadores, repartits entre diferents categories, tant femenines com masculines. Des dels més menuts, amb el grup de Multiesports (iniciació al joc), fins als més grans en categoria Sènior.

Treballem amb il·lusió perquè tots els nostres jugadors i jugadores gaudeixin del bàsquet, millorin dia a dia i entenguin el veritable significat de formar part d'un equip humà. Un equip que educa en valors i contribueix al creixement personal de cadascun dels seus membres.

Al Club de Bàsquet Esportiu Vedruna Palamós tenim com a principal objectiu, a través de l'esport, formar persones carregades de valors.

Volem que cada un dels nostres jugadors i jugadores doni el millor de si mateix, aprofitant totes les dimensions que ens ofereix la pràctica del bàsquet: la física, la tècnica-tàctica, l'estratègica, l'emocional i la psicològica.

Per a nosaltres, cada jugador i jugadora és molt important. De fet, són el centre del nostre projecte, i per això treballem perquè puguin créixer, millorar i competir al màxim nivell que els correspongui.

Disposem d'un equip d'entrenadors/es, preparadors físics i coordinadors en constant formació, units per una línia de treball comuna que s'adapta a les necessitats reals i educatives dels nostres esportistes. Un model obert també a tots aquells que vulguin incorporar-s'hi provinents d'altres escoles o clubs del nostre entorn.

1-2-3 EQUIP!

1-2-3 VEDRUNA!

QUÈ VOLEM DEL NOSTRE EQUIP D'ENTRENADORS I ENTRENADORES?



Que **respectin** els jugadors i jugadores



Actives i dinàmiques, que s'impliquin en les tasques assignades



Que fomentin **valors de l'esport**: tolerància, esforç, treball en equip, sacrifici, solidaritat...



Que es **comprometin** amb l'equip i assumeixin tots aquests valors com a propis



Que eduquin amb **coherència** i dins el marc normatiu de l'entitat

EQUIPS I METODOLOGIA DE TREBALL

MULTIESPORTS

(13-14-15)

Treball d'habilitats motrius bàsiques i desenvolupament psicomotriu a través dels esports.

Proposem un enfocament basat en el **joc** com a eina principal per al desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques i el treball psicomotriu, utilitzant **metodologies actives** com el **descobriment guiat**, la **resolució de problemes**, la **lliure exploració** i la **promoció de l'autonomia personal**.

Aquest plantejament facilita l'adquisició **d'aprenentatges significatius**, fomenta la **iniciativa pròpia** i s'adapta al **ritme evolutiu de cada infant**, tot contribuint al seu *desenvolupament integral a través de l'activitat física i l'esport*.



JOC

PSICOMOTRICITAT

AUTONOMIA

ESCOLA DE BÀSQUET

1r I 2n DE PRIMÀRIA

Treball d'habilitats motrius bàsiques i específiques del bàsquet

El nostre enfocament metodològic es fonamenta en el desenvolupament de les **habilitats motrius bàsiques** i específiques del bàsquet mitjançant el **joc com a eina principal d'aprenentatge**.

Utilitzem estratègies didàctiques actives com el **descobriment guiat**, la **resolució de problemes**, el **mètode semidirectiu** i l'**assignació de tasques**. Aquestes metodologies permeten adaptar els continguts al **ritme i nivell de cada jugador/a**, afavorint la **participació activa**, la **presa de decisions** i la **construcció d'aprenentatges significatius**.

Apostem per una **formació progressiva, motivadora i centrada en l'infant**, que fomenta tant la **millora tècnica** com el *desenvolupament personal a través de l'activitat esportiva*.



DECISIÓ

ESTRATÈGIA

PARTICIPACIÓ

PRE-MINI (3r i 4rt DE PRIMÀRIA)

MINI (5è i 6è DE PRIMÀRIA)

Treball global del jugador/a per al desenvolupament integral cap a la pràctica del bàsquet.

L'objectiu és promoure un creixement complet del jugador/a, dotant-lo/a de les millors capacitats possibles per **afrontar les exigències del joc del bàsquet**, tant des del punt de vista **tècnic-tàctic com motriu i coordinatiu**.

TREBALL A PISTA (DE 17:00 A 18:15)

Aspectes tècnics fonamentals:

Dribbling, canvis de mà, passades i recepcions, sortides, parades, finalitzacions, etc.

Aspectes tàctics individuals i col·lectius:

Ocupació d'espais, lectures de joc tant en atac com en defensa, visió de joc, presa de decisions, etc.

Aquest treball es planteja amb una visió global de l'aprenentatge, adaptat a les característiques dels jugadors/es per tal d'afavorir un desenvolupament progressiu i significatiu.



TREBALL FORA PISTA (DE 18:15 A 18:30/18:45)

Desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques:

Salt, cursa, girs, llançaments, coordinació global, etc.

Millora de la coordinació i les habilitats perceptivomotrius:

Treball oculomaneu, orientació en l'espai, distàncies, dissociació d'extremitats, entre d'altres.

Aquest espai complementa el treball a pista i **contribueix a ampliar el ventall de recursos motrius dels jugadors/es**, millorant la seva eficiència i adaptació a les diverses situacions de joc.

GLOBALITAT

TÀCTICA

COORDINACIÓ

PRE-INFANTIL I INFANTIL

(1r i 2n d'ESO)

Durant l'etapa Pre-infantil i Infantil treballem per consolidar les bases motrius, tècniques i tàctiques dels jugadors/es, tot respectant el seu ritme de creixement.

Busquem formar esportistes autònoms, preparats per entendre i afrontar el joc amb criteri.

TREBALL FORA PISTA

Treball de les habilitats motrius bàsiques, per **ampliar el ventall de moviments i accions** aplicables al joc.

Desenvolupament de la **coordinació general i específica, treball oculo-manual, orientació en l'espai, control de distàncies i dissociació d'extremitats.**

Treball físic adaptat a l'edat, sempre a través de metodologies **actives com el joc, la resolució de problemes, l'assignació de tasques.**

Foment del vincle de **cohesió del grup**, mitjançant activitats que afavoreixin la **col·laboració, la comunicació i el respecte** dins l'equip.
Aquest espai complementa el treball a pista, enforteix la base motriu i afavoreix la transferència d'aprenentatges al context real del joc.

TREBALL A PISTA

Dirigit per l'entrenador/a titulat/da

Treball **tècnic individual**, adaptat al nivell i maduració de cada jugador/a, amb una **dificultat progressiva a mesura que evoluciona**. Ens centrem en donar **eines útils i aplicables per resoldre les diferents situacions** del joc real.

Treball **tàctic individual i col·lectiu**, tant en **atac com en defensa**, incorporant progressivament el **raonament tàctic i la presa de decisions**.

Introducció al joc per conceptes, **fomentant l'autonomia i la comprensió global del joc**: ocupació d'espais, **lectures de joc** cada vegada més complexes, **joc en equip** i moviments associats als diferents espais del camp, millora de la **visió de joc i la interpretació de l'entorn**

CONSOLIDACIÓ

AUTONOMIA

ESTRATÈGIA



CADET (13 A 14 ANYS)

Durant aquesta etapa formativa, el nostre objectiu és preparar el jugador/a per a les exigències físiques, tècniques i tàctiques de la competició, tot consolidant hàbits de treball i autonomia dins l'entrenament.

TREBALL FORA PISTA

Dirigit per un preparador físic

Treball previ a l'activitat a pista, orientat a la **preparació física i a la prevenció de lesions**, tant en context d'entrenament com de competició.
Escalfaments específics, activacions musculars i rutines de mobilitat adaptades al jugador/a i a la sessió prevista.

TREBALL A PISTA

Dirigit per l'entrenador/a titulat/da

Treball **tècnic individualitzat**, amb l'objectiu de **proporcionar al jugador/a les eines** necessàries per **afrontar situacions de joc reals**, ajustant-ne la complexitat segons l'evolució personal.

Treball tàctic, tant individual com col·lectiu, en accions **d'atac i defensa**.

Introducció i aprofundiment **d'elements tècnics i tàctics** propis de la categoria, en funció del nivell i les possibilitats del grup, sempre fomentant la comprensió del joc i la presa de decisions.

ESPECIALITZACIÓ

ESTRATÈGIA

CONSOLIDACIÓ

JÚNIOR (15 A 18 ANYS)

Durant aquesta etapa, busquem consolidar els aspectes tècnics i tàctics que permetin al jugador/a afrontar amb confiança i criteri les exigències del joc.

El treball s'orienta a la millora individual i col·lectiva, així com a l'adquisició d'hàbits preparatoris per a la competició.

TREBALL FORA PISTA

Treball previ a l'activitat a pista, centrat en la **preparació física específica** i la prevenció de lesions.

Activacions musculars, mobilitat articular i escalfaments adaptats a les necessitats de l'entrenament i de la competició.

TREBALL A PISTA

Insistència en el treball tècnic, amb l'objectiu d'ampliar el repertori de moviments individuals per **resoldre situacions de tàctica** individual amb eficàcia.

Treball de la **tàctica col·lectiva, tant ofensiva com defensiva**, incorporant els elements del joc que permet la categoria.

Introducció progressiva de **sistemes de joc i moviments específics d'interiors i exteriors**, adaptats a les característiques de l'equip, des de propostes simples fins a estructures més complexes.

FÍSIC

RESOLUCIÓ

INTEGRACIÓ

ALTRES ACTIVITATS

TECNI-CAMPUS D'ESTIU

TECNI-CAMPUS DE NADAL

TECNI-CAMPUS DE SETMANA SANTA

PARTICIPACIÓ EN TORNEJOS

EQUIP DE VETERANS



1-2-3 EQUIP!

1-2-3 VEDRUNA!

HORARIS DELS ENTRENAMENTS

MULTIESPORT

DILLUNS I DIMECRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

ESCOLA DE BÀSQUET

DIMARTS I DIJOUS 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

ESCOLA DE BÀSQUET (CENTRE)

DILLUNS I DIMECRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA CENTRE

PRE-MINI VERMELL (1R ANY)

DIMARTS I DIJOUS 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

PRE-MINI BLANC (2N ANY)

DIMARTS I DIJOUS 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

PRE-MINI VERD (VEDRUNA CENTRE)

DIMECRES I DIVENDRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA CENTRE

MINI

DILLUNS DIMECRES I
DIVENDRES 17:00H A 18:30H VEDRUNA XALOC

HORARIS DELS ENTRENAMENTS

PRE-INFANTIL FEMENÍ

DILLUNS DIMECRES I DIVENDRES	18:15H A 19:30H	VEDRUNA XALOC
---------------------------------	-----------------	---------------

PRE-INFANTIL MASCULÍ

DILLUNS	17:00H A 18:30H	VEDRUNA XALOC
DIMECRES	18:00H A 19:30H	VEDRUNA XALOC
DIVENDRES	18:30H A 19:45H	VEDRUNA CENTRE

INFANTIL FEMENÍ

DILLUNS	18:45H A 20H	VEDRUNA XALOC
DIMECRES	18:30H A 19:45H	VEDRUNA CENTRE
DIVENDRES	18:15H A 19:30H	VEDRUNA XALOC

INFANTIL MASCULÍ

DILLUNS	18:30H A 19:45H	VEDRUNA CENTRE
DIMARTS I DIJOUS	18:00H A 19:30H	VEDRUNA XALOC

HORARIS DELS ENTRENAMENTS

CADET FEMENÍ

DILLUNS	18:45H A 20H	VEDRUNA XALOC
DIMARTS I DIJOUS	19:30H A 20:45H	VEDRUNA XALOC

CADET MASCULÍ

DILLUNS I DIVENDRES	19:30H A 20:45H	VEDRUNA XALOC
DIMECRES	19:30H A 20:45H	VEDRUNA CENTRE

JUNIOR MASCULÍ

DILLUNS I DIMECRES	19:30H A 20:45H	VEDRUNA XALOC
DIVENDRES	19:30H A 20:45H	VEDRUNA CENTRE

SENIOR MASCULÍ

DIMARTS DIMECRES I DIVENDRES	20:45H A 22H	VEDRUNA XALOC
---------------------------------	--------------	---------------

VETERANS

DIJOUS	20:45H A 22H	VEDRUNA XALOC
--------	--------------	---------------

INICI DE LA TEMPORADA

SETEMBRE

1

- **CADET**
- **JUNIOR**
- **SENIOR**

8

- **PRE-MINI**
- **MINI**
- **PREINFANTIL**
- **INFANTIL**

29

- **MULTIESPORT**
- **ESCOLETA**

QUOTES

**MULTIESPORT
(I3, I4 I5)**

300€

**ESCOLA DE BÀQUET
(1R I 2N)**

325€

**PRE-MINI
(3R - 4RT)**

375€

**MINI
(5È - 6È)**

400€

**PRE-INFANTIL
(1R ESO)**

425€

**INFANTIL
(2N ESO)**

425€

**CADET
(3R - 4T ESO)**

450€

**JUNIOR
(1R I 2N BATX)**

500€

SÈNIOR

525€

FORMES DE PAGAMENT

1R PAGAMENT:

DE LA MEITAT DE LA QUOTA DEL
1 AL 10 DE SETEMBRE
PER TRANFERÈNCIA BANCARIA O BÉ EN EFECTIU.

IMPORTANT: PER PODER DONAR D'ALTA LA L·LICÈNCIA FEDERATIVA CAL ESTAR AL CORRENT DE PAGAMENT.

2N PAGAMENT:

ABANS DEL
30 DE NOVEMBRE
PER TRANFERÈNCIA BANCARIA.

LA CAIXA: ES1321000028740200683273
CONCEPTE: NOM DEL JUGADOR + EQUIP



LA COMPRA DE LES EQUIPACIONS AQUESTA TEMPORADA SERÀ PRESENCIALMENT A:



EQUIPACIÓ BÀSQUET VEDRUNA

COMANDES I TALLATGE:

BRAVA TRAMUNTANA
C/AMPLE, 10 - PALAMÓS

**DATA LIMIT 1a COMANDA:
23 DE JULIOL**

PER MES INFORMACIÓ, CONTACTE



689492642



basquet@vedrunapalamos.org



@cbevedrunapalamos



<https://cbavedrunapalamos.playoffinformatica.com/preinscripcion/>

INSCRIPCIÓ



<https://cbavedrunapalamos.playoffinformatica.com/preinscripcion/>