



# PROJECTE PEDAGÒGIC

# CLUB ESPORTIU XAMBA

**Temporada 2023-2024**





## **1 – IDEARI ESPORTIU**

## **2 – ORGANIGRAMA TÈCNIC**

- JUNTA DIRECTIVA
- PRESIDENCIA
- VICEPRESIDENCIA
- TRESORERIA
- SECRETARIA
- DIRECCIÓ TÈCNICA
- ENTRENADORES

## **3 – PROGRAMA D'OBJECTIUS EN LES DIFERENTS ETAPES FORMATIVES**

- ETAPA D'INICIACIÓ (premini i mini 8-12 anys)
- ETAPA DE FORMACIÓ (preinfantil i infantil 12-14 anys)
- ETAPA D'ESPECIALITZACIÓ (cadet i júnior 14-18 anys)
- ETAPA D'OPTIMITZACIÓ (sots i sènior segon equip)
- ETAPA DE RENDIMENT MÀXIM (sènior primer equip)



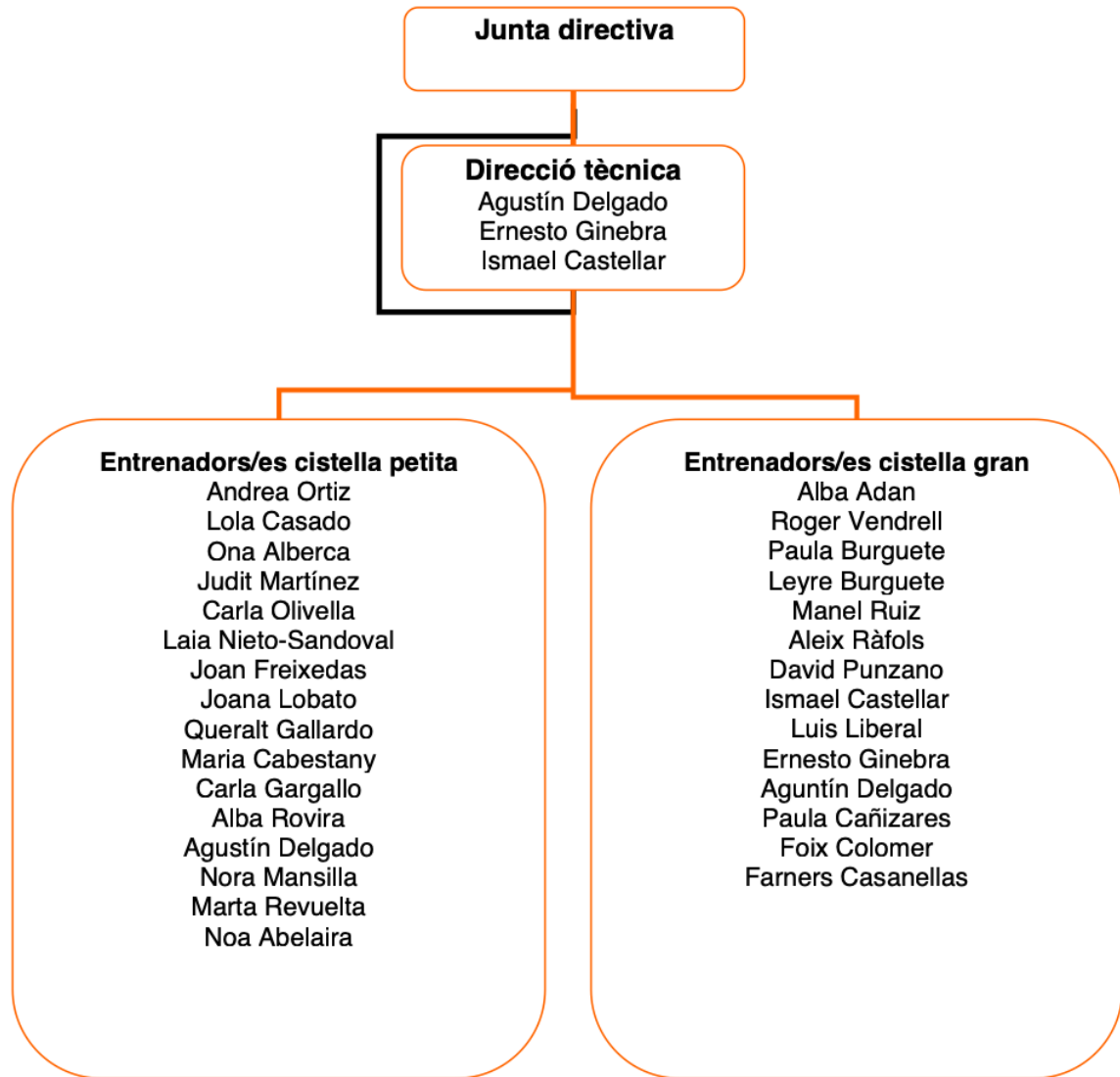
## 1 IDEARI ESPORTIU

Els principals objectius del club són els següents.

- Formar persones i jugadores mitjançant l'esport del bàsquet.
- Transmetre els valors de l'amistat, el respecte, la solidaritat i el compromís tant amb les companyes d'equip com amb els i les entrenadors/es, els equips rivals, els i les àrbitres i la resta de persones que intervenen.
- Fomentar el sentiment de pertinença a un club, a una entitat i a unes persones.
- Mostrar-se intolerants amb actituds irrespectuoses. Es pot cridar, es pot animar i protestar, però en cap cas insultar, menysprear o ser irrespectuoses amb companyes, àrbitres o rivals.
- Crear un espai per ensenyar i fer créixer l'afició per l'esport del bàsquet, generar hàbits saludables i oferir una continuïtat esportiva a llarg termini dins la vida de les joves, garantint un nivell d'aprenentatge i de competitivitat alta.
- Prioritzar la vessant formativa del bàsquet en les categories fins a cadet, essent secundària la vessant competitiva.
- Potenciar la creació d'equips per edat: pre-mini de primer any , pre-mini, mini de primer any, mini, pre-infantil, infantil, cadet de primer any, cadet, júnior de primer any, júnior, sots i/o sènior.
- Augmentar el nivell d'exigència esportiva i competitiva a les categories júnior i sènior amb l'objectiu de formar jugadores per assolir la categoria sènior, sense obviar les necessitats educatives de cada etapa.
- Potenciar, des del club, la formació d'entrenadores, fomentant els cursos de la Federació Catalana de Bàsquet i facilitant material didàctic per a la seva pràctica.



## 1. ORGANIGRAMA TÈCNIC





## **JUNTA DIRECTIVA**

- Promoure, dirigir i executar les seves activitats esportives, com també gestionar-ne el funcionament.
- Complir i fer complir els estatuts del club i els seu reglament de règim intern, així com els acords de l'assemblea general i els seus propis acords.
- Administrar els béns del club.
- Vetllar pel compliment de les seves funcions i pel funcionament dels comitès del club.
- Presentar el projecte de pressupost anual i els balanços, que seran publicats per a coneixement de tots els associats.
- Revisar mensualment els documents de les despeses efectuades.
- Convocar les assemblees.
- Presentar a l'assemblea general l'informe o memòria sobre les activitats de l'entitat, de la liquidació de l'exercici econòmic amb el balanç i el compte de resultats, i el pressupost i la programació per a l'exercici següent.

## **PRESIDÈNCIA**

- Representació legal de l'entitat.
- Resoldre el casos urgents que no són de la seva directiva atribució amb l'obligació de posar-ho en coneixement en la següent sessió de junta directiva.
- Nomenar i renovar el personal de la institució amb l'acord de la junta directiva.
- Vetllar pel bon funcionament de la secretaria i tresoreria.
- Presentar a l'assemblea general un informe periòdic sobre el funcionament de la institució i de la memòria actual.
- Sol·licitar informes sobre les activitats realitzades al club.
- Vetllar pel bon funcionament del club.

## **VICEPRESIDENCIA**

- Col·laborar activament amb la presidenta en la conducció del club
- Redactar les actes de les sessions d'assemblea general juntament amb el president.

## **TRESORERIA**

- Té la responsabilitat de la comptabilitat del club.
- Signar els rebuts.
- Fer efectius el cobrament de les quotes, atorgant els rebuts corresponents.
- Autoritzar els pagaments i portar els llibres de comptabilitat, sens perjudici de les competències que pugui correspondre a la presidència i a la secretaria de l'entitat.
- Formalitzar durant el primer mes de cada any, el balanç de situació i els comptes d'ingressos i de despeses, que s'ha de posar en coneixement de tots els socis.
- Formular el projecte de pressupost a l'assemblea i el balanç anual del club.

## **SECRETARIA**

- Redactar els documents que afectin la marxa administrativa del club esportiu.
- Portar el llibre de registre d'associats i el llibre d'actes.
- Encarregar-se de l'arxiu de la documentació.



## DIRECCIÓ TÈCNICA

- Mantenir sempre els principis, la dignitat del club i recolzar la política esportiva i administrativa del club.
- Coordinar de l'equip tècnic del Club amb el màxim respecte. Exigir al Club l'atenció i els mitjans necessaris per desenvolupar la seva tasca, però sempre dins d'uns marges raonables i en funció de les possibilitats i recursos del Club.
- Organitzar l'estructura dels equips de l'entitat.
- Coordinar l'execució material de la programació esportiva de la temporada.
- Dirigir els grups de treball que formen els equips.
- Cercar i assignar els respectius entrenadores per cada equip.
- Decidir en quin nivell de competició ha de participar cada equip, prèvia consulta amb l'entrenadora corresponent.
- Cercar jugadores per cada una de les categories juntament amb la col·laboració de les entrenadores corresponents.
- Decidir conjuntament amb l'entrenadora corresponent, les jugadores que poden entrenar i jugar amb un equip superior.
- Supervisar les programacions i proposar activitats que es faran als entrenaments.
- Planificar les competicions en les que participi el Club.
- Programar, amb l'ajuda de la junta directiva, activitats paral·leles a les que marca la temporada (torneigs, campus,...) i paral·leles al bàsquet (sortides, dinars i sopars de club,...).
- Avaluar les sessions d'entrenament i els cicles de treball per comprovar que s'assoleixen els objectius marcats.
- Comprovar i avaluar que els fonaments tècnics i tàctics de cada equip siguin adequats a l'edat de les nenes.
- Participar activament en el control i el seguiment del treball que fa l'entrenadora.
- Assistir de forma freqüent als entrenaments per tal de resoldre qualsevol incidència que pugui existir.
- Informar al Club de tots els aspectes esportius i disciplinaris que afectin al Club.
- Proposar aspectes relatius a la millora del funcionament en l'àrea esportiva.
- Fer complir el Reglament de Règim intern.

## ENTRENADOR/A

- Realitzar la planificació anual de l'equip amb els objectius a assolir.
- Dirigir a l'equip en els entrenament i partits al llarg de la temporada.
- Ser responsable de les pistes i material utilitzat durant l'entrenament.
- Seguir els principis i la política de Club.
- Establir uns criteris disciplinaris en el seu equip. Aquest criteri haurà d'estar en consonància amb les directrius del règim intern i estatuts del club.
- Complir amb el Reglament de Règim intern.



## 2. PROGRAMA D'OBJECTIUS EN LES DIFERENTS ETAPES FORMATIVES

La funció d'aquesta planificació és guiar l'aprenentatge de les nostres jugadores de bàsquet des de l'inici de les categories inferiors fins arribar a l'equip sènior, de tal manera que cada temporada es construeixi sobre el que ja s'ha realitzat anteriorment evitant així que cada any es comenci de zero o inclús que es realitzin treballs contradictoris.

És una planificació flexible i adaptable ja que hem de tenir en compte que cada jugadora té una velocitat pròpia d'aprenentatge i els objectius a assolir s'han d'adaptar a l'equip i a les pròpies jugadores.

Però hi ha pautes generals que ens permeten assolir grans objectius dins de cada etapa formativa que dependrà de la maduresa física i mental de les nenes i les noies.

### ETAPES DE FORMACIÓ

ETAPA D'INICIACIÓ: categoria pre-mini i mini

ETAPA DE FORMACIÓ: categoria pre-infantil i infantil.

ETAPA D'ESPECIALITZACIÓ: categoria cadet i júnior

ETAPA D'OPTIMITZACIÓ: categoria sots i sènior segon equip.

ETAPA DE RENDIMENT MÀXIM: categoria sènior primer equip.

### 1. ETAPA D'INICIACIÓ (8-12anys)

En aquesta etapa s'ha d'anar adquirint el control del cos i de la pilota i aprendre els fonaments bàsics del bàsquet. Ens trobem a la primera edat d'or per a l'aprenentatge motor, és a dir que les jugadores estan molt receptives, i aprenen amb facilitat. Hem d'aprofitar això per ensenyar bé la tècnica individual, anant de la globalitat del gest al detall, sent flexibles amb les peculiaritats de cada jugadora.

Sovint les nenes fan un joc que és fonamentalment individual, amb predomini del bot damunt de la passada. Això és a causa de la manca de control de la pilota i domini de la tècnica, cosa que fa que no aixequin el cap i també per l'egoisme característic en aquestes edats.

L'objectiu de l'entrenadora ha de ser anar aconseguint que s'iniciï el joc d'associació. És molt important que s'il·lusionin pel bàsquet i per tant és aconsellable reforçar positivament qualsevol petit progrés.

Les sessions han de ser curtes, variades i divertides.

### PRE-MINI (8-10 anys)

#### FONAMENTS TÈCNICS EN ATAC

- Moure's per demanar pilota.
- Posar-se de cara a la cistella.
- Pivotar i fer balancejos de protecció (moure la pilota perquè no ens la prenguin).
- Realitzar entrades.
- Bot vivencial amb diferents desplaçaments.
- Bot amb les dues mans i sense mirar pilota.
- Canvi de mà per davant.
- Bot amb velocitat.
- Passades vivencial (familiarització i experimentació).
- Mecànica de tir.
- 1c0 tècnica individual global.
- 1c1 situacions d'avantatge per l'atacant.

#### FONAMENTS TÀCTICS EN ATAC

##### *Tàctica individual*

- Conèixer el canvi de fase atac-defensa.
- Posar-se de cara a cistella.
- Deixar espai a la jugadora amb pilota per no destorbar-la.





- No anar totes a per la pilota

#### *Tàctica col·lectiva*

- Córrer el contraatac sense pilota per demanar a dins la zona i després fora.
- Ocupar els espais: totes obertes i no estar totes a prop de la jugadora amb pilota.
- 1c1 penetrar.
- Rebot ofensiu i tir: ja que hi ha molts errors en el tir i les segones opcions faran un equip més agressiu.
- Serveis de fons i banda: allunyar-se per tallar cap a la pilota o cistella.
- 2c0 passant-se la pilota per progressar.

### FONAMENTS TÈCNICS EN DEFENSA

- Emparellaments sense despistar-se de la jugadora.
- Posició defensiva: bona flexió de cames
- Agressivitat per enganxar-nos a la pilota sobretot quan esta al terra o al rebot.

### FONAMENTS TÀCTICS EN DEFENSA

#### *Tàctica individual.*

- Conèixer el canvi de fase defensa-atac
- Defensar cadascuna a la seva jugadora i mantenir la defensa.
- Potenciar l'oposició.

#### *Tàctica col·lectiva.*

- Defensa individual a tota la pista.

### **MINI (10-12 anys)**

#### FONAMENTS TÈCNICS EN ATAC

- 1c0: tècnica individual ben apresada.
- 1c1: alt volum.
- 1c1+1: desmarcatge.
- Clavar el peu i demanar.
- Demanar pilota amb una mà.
- Demanar pilota en moviment i rebre amb parada.
- Córrer el contraatac per la banda.
- Porta enrere.
- Valorar la distància de la jugadora per decidir si llançar o penetrar.
- Fintes de tir.
- Fintes de sortida.
- Treballar diferents tipus de bot.
- Treballar les diferents entrades.
- Passes de contraatac de pit, de beisbol, passes amb una mà i passes picats.
- Pivotar i passar.
- Fintes de pase.
- Passades amb carrera.
- Mecànica de tir.
- Rebot ofensiu.
- Bot amb canvis de mà; per davant, entre cames, per darrera i revers.
- Bot amb canvis de ritme.
- Parada i sortida sense canvi de mà.
- Parada i sortida amb canvi de mà.





- Triple amenaça.
- Allunyar-se de la que treu de banda o fons.

## FONAMENTS TÀCTICS EN ATAC

### *Tàctica individual*

- 1c1 des de bot
- Penetrar cap a cistella.

### *Tàctica col·lectiva*

- *Contraatac 2c0 i 3c0.*
- *Contraatac 2c1.*
- *Treballar situacions de superioritat numèrica 2c1 i 3c2.*
- *Al final de l'etapa treballar 2c2.*
- *Penetrar i passar.*
- *Rebot ofensiu per segones opcions.*
- Serveis de fons i banda: allunyar-se per tallar cap a la pilota o cistella.
- 

## FONAMENTS TÈCNICS EN DEFENSA

- Defensa 1c1 màxima responsabilitat individual.
- Posició defensiva: bona flexió de cames.
- Defensa línia de passada sense sobremarcar.
- Defensa jugadora amb pilota.
- Defensa jugadora que inicia el bot.
- Defensa a la jugadora que esgota el bot.
- Defensa dels talls.
- Ajudes defensives.
- Agressivitat per enganxar-nos a les pilotes de terra i rebot.
- Utilització de les mans per robar pilota a la jugadora que bota i per tancar el tir.

## FONAMENTS TÀCTICS EN DEFENSA

### *Tàctica individual.*

- 1c1 posició en funció de les accions de la atacant.
- Veure la defensora i la pilota.

### *Tàctica col·lectiva.*

- Defensa individual tot el camp.
- Transició defensiva: parar la jugadora amb pilota.
- Ajudes: ens posem davant si superen a la nostra companya.

## **2. ETAPA DE FORMACIÓ (preinfantil i infantil 12-14 anys)**

Aquesta etapa es caracteritza pel canvis ja que apareix la pubertat. Físicament comporta un creixement en llargària, molt marcat. Aquest fenomen fa que s'instauri un desequilibri i una manca de coordinació, passen a ser menys hàbils i els dominis dels fonaments se'n resenteix.

A més dels canvis a nivell corporal es produeixen uns canvis a nivell estructural ja que es canvia l'alçada de la cistella i el pes i diàmetre de la pilota.

És per tot això que aquesta etapa ha de ser de reconstrucció de tots els aprenentatges assimilats abans.

A nivell físic, podem començar a dedicar una part d'una sessió a la millora de les qualitats físiques bàsiques, però amb molta cura, mirant que els exercicis siguin variats i que hi hagi una bona relació d'esforç-descans. S'han d'evitar les càrregues per damunt de



la columna vertebral i hem d'augmentar el treball de flexibilitat per compensar el creixement dels ossos amb els dels lligaments-tendons.

A nivell tècnic s'ha d'anar reajustant tots els fonaments als canvis citats. La manca de perfeccionament de la tècnica la podem compensar ensenyant a les nostres jugadores a pensar.

A nivell tàctic es jugarà per conceptes.

#### FONAMENTS TÈCNICS EN ATAC

- Joc sense pilota: autobloqueig i fintes de desmarcatge.
- Talls de costat dèbil.
- Atacar el peu avançat del defensor.
- Evitar passos de sortida.
- Finta de tir i agafar l'oponent a contra peu.
- Treballar les diferents sortides.
- Dobles canvi de mà.
- Bot de contraatac avançat.
- Bot de protecció.
- Recepcions en estàtic i en moviment.
- Diferents parades: un temps, dos temps i parada de salt.
- Treballar diferents passades: pit, picat, amb una mà, sobre bot, per sobre el cap, beisbol,...
- Mecànica de tir.
- Diferents entrades: safata, pel mig, tras peu, cistella passada,...
- Entrades amb oposició 1c1 contraatac.
- Tir des de sota cistella amb les dues mans.
- Fonaments de jugadores interiors.
- Entrades des de línia de fons.

#### FONAMENTS TÀCTICS EN ATAC

##### *Tàctica individual*

- Interpretació i execució correcte davant una situació de joc.
- Timing de les habilitats tècniques.
- 1c1 tenint pilota agafada: percebre, decidir i executar amb èxit.
- 1c1 des de bot: decidir i executar amb èxit.
- Aplicació intel·ligent dels canvis de mà.
- Aplicació de les parades de recepció.
- Aplicació de les diferents sortides tenint la possessió de pilota.
- Triple amenaça.
- 1c1 amb penetració: aplicació de les parades.
- 1c1 contraatac: aplicació de les entrades.
- 1c1 sense pilota: desmarcatge.
- Visió de joc.

##### *Tàctica col·lectiva*

- Sortida de contraatac: 2c0, 3c0, 3c1, 3c2.
- Atacar la pressió.
- Penetrar i doblar.
- Passar i tallar.
- Rebot ofensiu.
- Joc per conceptes: Passes.



## FONAMENTS TÈCNICS EN DEFENSA

- Enllaçar desplaçaments defensius amb passos de carrera.
- Pas de caiguda.
- Utilització de les mans.
- Defensa dels talls: body-check.
- Bloqueig del rebot.
- Comunicació amb les companyes.

## FONAMENTS TÀCTICS EN DEFENSA

### *Tàctica individual.*

- Defensa 1c1.
- Posició del cos en 1c1 segons les accions de la atacant.
- Col·locació segons on estigui la pilota: costat fort i costat dèbil.
- Ajudes i recuperacions.
- Visió de jugadora i pilota.

### *Tàctica col·lectiva.*

- Defensa individual tot el camp.
- Balanç defensiu: parar jugadora amb pilota i recuperar posicions.
- Individual mitja pista.
- Ajudes i recuperacions.
- Col·locació del costat dèbil.
- Col·locació en el salt entre dos.
- Col·locació en situació de tir lliure.

## **3. ETAPA D'ESPECIALITZACIÓ (cadet i júnior 14-18 anys)**

### **CADET (14 a 16 anys)**

#### FONAMENTS TÈCNICS EN ATAC

- Iniciar l'especialització però sense limitar-les.
- Autobloqueig.
- Talls costat dèbil creuant la zona.
- Joc sense pilota per utilitzar bloquejos indirectes.
- Treballar les recepcions i sortides.
- Bot lateral.
- Pases als diferents postes.
- Parada ràpida i tir.
- Recepcionar i llançar a cistella ràpid.
- Moviments de 1c1 a poste baix, mig i alt.
- Joc sense pilota de les interiors.
- Tirs des de un costat.
- 1c1 d'esquenes.
- Fonaments bàsics de jugadores interiors.

#### FONAMENTS TÀCTICS EN ATAC

##### *Tàctica individual*

- Situacions de 1c1: penetració i utilització de les parades, 1c1 i tirar des de lluny de l'ajuda, 1c1 superant primera ajuda, 1c1 d'esquenes a cistella.
- 1c1 situacions de contraatac.



- 1c1 en funció de la defensa.
- Bloc directe: bloquejadora i qui és bloquejada.
- Treballar pilotes interiors
- Adaptar-se al nivell d'arbitratge.

#### *Tàctica col·lectiva*

- Contraatac de 5 jugadores.
- Tràilers.
- Sortida de pressió.
- Penetrar i doblar.
- Tirs després de rebre pilota oferta.
- Joc per conceptes.
- Introduir bloc directe i bloc sec.
- Rebot ofensiu.
- Conceptes d'atac a zona.
- Jugada de fons.

#### FONAMENTS TÈCNICS EN DEFENSA

- Encadenar desplaçaments defensius amb la carrera.
- Passos de caiguda.
- Fintes defensives i recuperar costat fort.
- Defensa de la jugadora que surt a contraataca amb pilota.
- Negar el centre.
- Col·locació defensiva segons on està la pilota.
- Col·locació de les ajudes defensives.
- Defensa dels talls.
- Comunicació defensiva.
- Rebot defensiu.
- Utilització de les mans.
- Treure faltes en atac.
- Realitzar 2c1.

#### FONAMENTS TÀCTICS EN DEFENSA

##### *Tàctica individual.*

- Defensar 1c1 segons accions de la atacant.
- Veure jugadora i pilota.
- Col·locació en funció on està la pilota.
- Col·locació de les ajudes defensives.
- Treballar fintes defensives.
- Utilització intel·ligents de les faltes.

##### *Tàctica col·lectiva.*

- Individual tot el camp
- Parar jugadora que puja la pilota en contraatac.
- Negar el centre
- Situació en els tirs lliures i en el salt.
- Primera i segona ajuda defensiva.
- Defensa del bloc indirecte.
- 2c1, traps.
- Pressió saltar i canviar.
- Zona press.
- Comunicació defensiva.
- Evitar canvis de costat.



## **JÚNIOR (16 A 18 ANYS)**

### FONAMENTS TÈCNICS EN ATAC

- Especialització de les jugadores.
- Millorar i perfeccionar els objectius de les etapes anteriors.
- Millorar el joc sense pilota
- Millorar les diferents sortides i parades.
- Millorar els canvis de ritme
- Fonaments bàsics per jugar bloc directe.

### FONAMENTS TÀCTICS EN ATAC

#### *Tàctica individual*

- Millorar i perfeccionar els objectius de les etapes anteriors.
- Bloc directe, qui bloqueja i qui és bloquejada.

#### *Tàctica col·lectiva*

- Millorar i perfeccionar els objectius de les etapes anteriors.
- Contraatac de 5 jugadores: utilització dels carrils.
- Tràilers.
- Treballar la transició ofensiva.
- Sortida de pressió.
- Joc per conceptes.
- Atac a zona.
- Començar a introduir jugades.

### FONAMENTS TÈCNICS EN DEFENSA

- Millorar i perfeccionar els objectius de les etapes anteriors.
- Fonaments per la defensa d'un bloc directe i indirecte.

### FONAMENTS TÀCTICS EN DEFENSA

#### *Tàctica individual.*

- Millorar i perfeccionar els objectius de les etapes anteriors.
- Fonaments per la defensa d'un bloc directe i indirecte.

#### *Tàctica col·lectiva.*

- Millorar i perfeccionar els objectius de les etapes anteriors.
- Transició defensiva.
- Defensa en zona: agressiva.

## **4. ETAPA D'OPTIMITZACIÓ (sots i sènior segon equip)**

Un cop les jugadores han assolit els coneixements bàsics del bàsquet, han d'optimitzar-los, és a dir, treure'n el màxim rendiment, definint-se com a jugadores i assumir uns rols determinats dins l'equip. L'entrenadora ha de procurar que aquesta especialització sigui el més polivalent possible. Partint de les situacions en que la jugadora es troba còmode, s'haurà d'anar ampliant el seu ventall de recursos.

En aquesta etapa, les jugadores s'han d'acabar de formar per donar el pas al primer equip.



Els objectius a assolir és la millora i perfeccionament del que hem treballat a totes les etapes anteriors. Els petits detalls tindran molt de valor per la progressió de les jugadores i el timing entre accions i jugadores tindrà un paper rellevant per tenir èxits en les diferents situacions de partit.

#### **5. ETAPA DE RENDIMENT MÀXIM (sènior primer equip)**

En aquesta fase la jugadora ha de demostrar que és capaç de donar un bon rendiment.

La formació de la jugadora no s'acaba mai però en aquesta etapa el nivell d'exigència de rendiment dins la competició ha de ser molt alta.

Es busca la millora en els detalls de tots els aspectes tècnic i tàctics per optimitzar el rendiment de la jugadora.

Es busca augmentar els percentatges de tir, sobretot en el tir lliure.

Els entrenaments es faran en funció de la competició, de les qualitats i capacitats del propi equip i en funció del proper rival.

L'objectiu a assolir en aquesta etapa és l'optimització del que s'ha treballat anteriorment. Es tracta de donar el màxim de rendiment dins de l'equip i es treballarà per tenir un encert elevat de totes les accions de partit. Com en l'etapa anterior el timing entre accions i jugadores, en aquest cas haurà de ser molt més ràpid, ens donarà la progressió com a jugadora.