



CAMPUS DE SETMANA SANTA. CB VALLS
29,30,31 i 1 D'ABRIL. PAVELLÓ JOANA BALLART

INICIACIÓ- PRE MINI

Edats: Nascuts 02/03/04

Horari : 9.00 a 13.00 h

Preu: 35 € Escoles vinculades. 45 € Altres

Treball a realitzar

Treball de les capacitats coordinatives bàsiques adaptades al bàsquet. Jocs de Tir. Jocs de passes. Jocs de Bot. Partits. Concursos de Tir

APRENTATGE- BENJAMI

Edats: Nascuts 01/00

Horari : 9.00 a 13.00 h

Preu: 35 € Escoles vinculades. 45 € Altres

Treball a realitzar

Treball de dribling, treball de pase, treball de bot, parades i arrancades, Concursos de tir,

PERFERCCIONAMENT- ALEVI

Edats: Nascuts 98/99. Horari : 9.00 a 13.00 h. Preu: 35 € Escoles vinculades. 45 € Altres

Nens/es de 6è GRATUIT. CAL FER INSCRIPCIÓNS

BOT.DRIBLINGS

PARADES I ARRANCADES

PASSES. ESTÀTIC- MOVIMENT

CANVIS DE DIRECCIÓ

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL 1 DE MARÇ . OFICINES CB VALLS, TARDES.

TELÈFON 977600010. NO HI FALTIS , T'ESPEREM

MÉS INFORMACIÓ CBVALLS.COM

NOM..... COGNOMS..... COL·LEGI.....
ADREÇA.....POBLACIÓ.....
DATA NAIXEMENT.....TELÈFON FIXE.....MOBIL.....

CAMPUS DE SETMANA SANTA. CB VALLS

PLA DE TREBALL SEMANA SANTA

DIA 29	INICIACIO	BENJAMINS	ALEVINS
9.00-9.10	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS
9.10-10.30	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT GENERAL	ENTRENAMENT GENERAL
10.30-11.00	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11.00-12.00	CAPACITATS CORDINATIVES	ENTRENAMENT DRIBLING	ENTRENAMENT PERFECCIONAMENT
12.00-12.55	JOCS-CONCURS	PARTITS	PARTITS
12.55-13.00	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS
DIA 30	INICIACIO	BENJAMINS	ALEVINS
9.00-9.10	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS
9.10-10.30	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT GENERAL	ENTRENAMENT GENERAL
10.30-11.00	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11.00-12.00	CAPACITATS CORDINATIVES	ENTRENAMENT PASE	ENTRENAMENT PERFECCIONAMENT
12.00-12.55	JOCS	PARTITS	PARTITS
12.55-13.00	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS
DIA 31	INICIACIO	BENJAMINS	ALEVINS
9.00-9.10	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS
9.10-10.30	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT GENERAL	ENTRENAMENT GENERAL
10.30-11.00	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11.00-12.00	CAPACITATS CORDINATIVES	ENTRENAMENT BOT	ENTRENAMENT PERFECCIONAMENT
12.00-12.55	JOCS	PARTITS	PARTITS
12.55-13.00	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS
DIA 1	INICIACIO	BENJAMINS	ALEVINS
9.00-9.10	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS	RECOLLIDA NENES-NENS
9.10-10.30	ENTRENAMENT	ENTRENAMENT GENERAL	ENTRENAMENT GENERAL
10.30-11.00	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11.00-12.00	CAPACITATS CORDINATIVES	ENTRENAMENT ARRANCADES	ENTRENAMENT PERFECCIONAMENT
12.00-12.55	JOCS	PARTITS	PARTITS
12.55-13.00	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS	SORTIDA NENES-NENS



INICIACIÓ	trobareu els joc en les fotocopies que us he passat		
9.10-10.30	ATENCIÓ. EXPLICAR ALS NENS/ES XK SERVEIX ELJOC		
Dia 29 Dilluns	Dia 30 Dimarts	Dia 31 Dimecres	Dia 31 Dijous
Duració sessió 90'	Duració sessió 90'	Duració sessió 90'	Duració sessió 90'

10'	El marcador	10'	La xarranca	10'	Els Globus	10'	El dribling.Banc,cadena, obstacle
10'	Esgrima	10'	Fem Força	10'	Els Quatre cantons	10'	Moure la pilota gran
10'	Les Cordes	10'	Estatues	10'	Les Parelles	10'	El marcador
10'	Els Quatre cantons	10'	Domi pilota. Parelles	10'	Atrapem	10'	La xarranca
10'	Les Parelles	10'	Atrapem	10'	1.2.3 Pica paret	10'	Fem Força
10'	El Pivot	10'	Juguem amb els cercols	10'	Conduir el Company	10'	Estatues
10'	Els Relleus	10'	123 Pica paret	10'	Els Relleus	10'	El Gurdia
10'	El Gurdia	10'	Conduir el Company	10'	Les Cordes	10'	La Pilota de platga
10'	La Pilota de platga	10'	La Gallina I els pollets	10'	El pase.Picat. Cercle.triangle	10'	Les Cordes

Material
Mocadors
Espases
cordes
cercols
pilota de platga
globus



INICIACIÓ	trobareu els joc en les fotocopies que us he passat		
11.00-12.00	ATENCIÓ. EXPLICAR ALS NENS/ES XK SERVEIX ELJOC		
Dia 29 Dilluns Duració sessió 60'	Dia 30 Dimarts Duració sessió 60'	Dia 31 Dimecres Duració sessió 60'	Dia 31 Dijous Duració sessió 60'
CAPACITATS CORDIANtives			
Esquema motor base CAMINAR I CORRER	Esquema motor base SALTAR	Esquema motor base LLENÇAR I AGAFAR	Esquema motor base CAMINAR, CORRER LLENÇAR I AGAFAR

10'	Caminar i correr lliurament	10'	Circuit d'obstacles	10'	Jugades amb pilota per parelles	10'	Circuit amb aros
10'	Circuit amb aros	10'	Circuit lineal	10'	Circuit lineal de pases am aros	10'	Jugades amb una pilota individual
10'	Circuit amb conos i aros	10'	Circuit de salts	10'	Circuit lineal de pases amb marcas	10'	Jugades amb pilota per parelles
10'	Circuit amb conos i pilotes	10'	Circuit amb aros	10'	Circuit lineal de tirs a cistella	10'	Jugades amb una pilota individual. Pendre decisions
10'	Competició amb carrera	10'	Circuit amb material divers	10'	Jugades amb una pilota individual	10'	Jugades amb una pilota individual. Experimentació lliure
10'	Joc amb recolzaments	10'	Caigudes peus junts o un sol peu	10'	Joc d'animació, el mig	10'	Jugades amb pilota per parelles.Pase a aun company



INICIACIÓ	trobareu els joc en les fotocopies que us he passat		
------------------	--	--	--

12.00-12.55	ATENCIÓ. EXPLICAR ALS NENS/ES XK SERVEIX ELJOC		
--------------------	---	--	--

Dia 29 Dilluns	Dia 30 Dimarts	Dia 31 Dimecres	Dia 31 Dijous
Duració sessió 55'	Duració sessió 55'	Duració sessió 55'	Duració sessió 55'

20'	Concurs d'entrades	20'	Concurs de tir	20'	Concurs d'habilitats	20'	Concurs de passades
15'	Joc de relleus	15'	Joc de relleus amb dues pilotes	15'	Joc de relleus per parelles	15'	Joc de relleus , fer cistella
20'	Partits 4x4- 3x3	10'	Partits 4x4- 3x3	10'	Partits 4x4- 3x3	10'	Partits 4x4- 3x3



benjamins

ENTRENAMENT GENERAL

9.10-10.30

ATENCIÓ. EXPLICAR ALS NENS/ES EL XK SERVEIX L'EXERCICI

Dia 29 Dilluns
Duració sessió 90'

Dia 30 Dimarts
Duració sessió 90'

Dia 31 Dimecres
Duració sessió 90'

Dia 31 Dijous
Duració sessió 90'

10'	Escalfament i estiraments	10'	Escalfament i estiraments	10'	Escalfament i estiraments	10'	Escalfament i estiraments
10'	Millora del dribling	10'	Millora del dribling lateral	10'	Millora de la velocitat del dribling	10'	Millora del dribling. Capacitat de reacció
10'	Recepcions de pilota	10'	Millorar les precisió en les pasades	10'	Executar la passada am una mà després de bot	10'	Treball de 1x1
10'	Treball de 1x1 1era linea de pase	10'	Treball de 1x1	10'	Dividir i pasada a l'exterior	10'	Fintes recepció.passar i tallar
10'	Dribling i canvis de ritme	10'	Driblar i passar	10'	Recepcions de pilota	10'	Millora del dribling
10'	Autopasse, entrada, tir curt	10'	Treball d'aproximació a cistella amb canvis de mà	10'	Treball de 2x2	10'	Treball de 2x2
10'	Treball de 2x2	10'	Fines recepció.passar i tallar	10'	Driblar i passar	10'	Coordinar les passades amb els desplaçaments
10'	Passar i tallar	10'	Precisió i velocitat del bot i dribling	10'	Treball de 1x1	10'	Passar i tallar
10'	Assolir bona circulació de bot	10'	Treball de 2x2	10'	Assolir bona circulació de la pilota	10'	Millorar la velocitat de bot
10'	Millora fonaments tècnics dribling, tir, coordinació	10'	Desplaçaments defensius línia de pase, velocitat de reacció aplicada al gest tècnic	10'	Millora dribling, coordinació espai temps	10'	Relitzar desplaçament defensiu amb velocitat i tècnica correcte
10'	Estiraments	10'	Estiraments	10'	Estiraments	10'	Estiraments



alevins

ENTRENAMENT GENERAL

9.10-10.30

ATENCIÓ. EXPLICAR ALS NENS/ES EL XK SERVEIX L'EXERCICI

Dia 29 Dilluns
Duració sessió 90'

Dia 30 Dimarts
Duració sessió 90'

Dia 31 Dimecres
Duració sessió 90'

Dia 31 Dijous
Duració sessió 90'

10'	Escalfament i estiraments	10'	Escalfament i estiraments	10'	Escalfament i estiraments	10'	Escalfament i estiraments
10'	Millora del dribling	10'	Millora del dribling lateral	10'	Millora de la velocitat del dribling	10'	Millora del dribling. Capacitat de reacció
10'	Recepcions de pilota	10'	Millorar la precisió en les passes	10'	Executar la passada amb una mà després de bot	10'	Treball de 1x1
10'	Treball de 1x1 i 1era línia de pase	10'	Treball de 1x1	10'	Dividir i passada a l'exterior	10'	Fintes recepció, passar i tallar
10'	Dribling i canvis de ritme	10'	Driblar i passar	10'	Recepcions de pilota	10'	Millora del dribling
10'	Autopasse, entrada, tir curt	10'	Treball d'aproximació a cistella amb canvis de mà	10'	Treball de 2x2	10'	Treball de 2x2
10'	Treball de 2x2	10'	Fines recepció, passar i tallar	10'	Driblar i passar	10'	Coordinar les passes amb els desplaçaments
10'	Passar i tallar	10'	Precisió i velocitat del bot i dribling	10'	Treball de 1x1	10'	Passar i tallar
10'	Assolir bona circulació de bot	10'	Treball de 2x2	10'	Assolir bona circulació de la pilota	10'	Millorar la velocitat de bot
10'	Millora fonaments tècnics dribling, tir, coordinació	10'	Desplaçaments defensius línia de pase, velocitat de reacció aplicada al gest tècnic	10'	Millora dribling, coordinació espai temps	10'	Relitzar desplaçament defensiu amb velocitat i tècnica correcta
10'	Estiraments	10'	Estiraments	10'	Estiraments	10'	Estiraments



alevins	ENTRENAMENT TECNIFICACIÓ			
----------------	---------------------------------	--	--	--

11.00-12.00	ATENCIÓ. EXPLICAR ALS NENS/ES EL XK SERVEIX L'EXERCICI			
--------------------	---	--	--	--

Dia 29 Dilluns	Dia 30 Dimarts	Dia 31 Dimecres	Dia 31 Dijous	
Duració sessió 60' Apox.	Duració sessió 60'	Duració sessió 60'	Duració sessió 60'	

10'	Estiraments	10'	Estiraments	10'	Estiraments	10'	Estiraments
10'	Explicació utilització Fonament	10'	Explicació utilització fonament	10'	Explicació utilització fonament	10'	Explicació utilització fonament
10'	Exercicis mecànica Fonament	10'	Exercicis mecànica Fonament	10'	Exercicis mecànica Fonament	10'	Exercicis mecànica Fonament
10'	Bot de Velocitat.utilització	10'	Parades 1 temps. 2 temps,iugoslava	14'	Treball diversos canvis	10'	Importància,Passe amb un mà
10'	Bot de Protecció.utilització	10'	Treball d'arrancades. Llençar pilota	14'	Combinació de canvis	10'	Pase després del bot
10'	Bot d'avançament.utilització	10'	Combinació parades i arrancades			10'	Pases amb moviment
10'	Millora de les capacitats cordinatives. Diferenciació segmentaria, simetria combinació de moviments						

