



Club Joventut Badalona

VALORS CLUB JOVENTUT BADALONA



Metodologia Joventut



1. Planificació transversal: objectius i avaluació
2. Entrenaments generacionals
3. Personalització: activitats pluriesportives**
4. Globalitat



Metodologia Joventut



Planificació Transversal



1- Objectiu i ideari:

1- Definir les bases conceptuals i metodològics de les diferents etapes dels jugadors/es de formació del Club Joventut Badalona

Com: Sessions grupals, sessions generacionals i setmanes pluriesportives

- 1- **Sessions generacionals:** Pot haver-hi una estació mare del concepte i que les altres siguin d'acompanyament. Les estacions d'acompanyament van destinades a detalls que s'hauran d'aplicar a l'estació mare, que seria la que gravarem cada setmana.
- 2- **Setmanes pluriesportives:** on la temàtica principal, serà un context i un esport totalment diferent, amb un fil conductor com és el bàsquet. Aquest aprenentatge serà acumulatiu, és a dir, els esports tractats s'aniran sumant, i així al final de l'any, podrem veure l'evolució adaptativa dels nens als diferents esports (planificació a part).
- 3- **Seguiment psicològic:** activitats on a través de diferents situacions farem seguiment

2- Els conceptes a treballar:

P4-P5 Primària:

CONCEPTE 1: El bot

	Detalls	Metodologia
- Promoure la perfilació del bot en estàtic - Promoure domini pilota - Reconèixer parts del cos per botar	Establir concepte - Perfilar el bot - Amplitud i no al davant - Fort - Flexionat i col·locació del cos	Lliure exploració Descoberta guiada Exercicis específics Jocs amb estímuls
Objectiu final: Objectiu comú: - Reconèixer parts del cos per botar Objectius específics: - Reconèixer parts del cos per botar	Assolir concepte - Canvis de ritme i de direcció. - No bot al lloc (no bots inicials) - Pilota controlada	Lliure exploració Jocs amb implement i estímuls Jocs amb oposició indirecta

Metodologia Joventut



Split position

Las piernas separadas en el plano sagital, de forma que en flexión formen dos ángulos de 90°. El tronco recto y ligeramente inclinado hacia delante. La mirada arriba. 3-5 series de 10 repeticiones.



VARIACIÓN 1: cambio entre piernas progresivo y regresivo o *crossover* regresivo.



VARIACIONES 2-4: dos balones con bote simultáneo y alternativo; dos balones pasando uno, con pelota de tenis y pase.

Metodologia Joventut



1				
2	DAFO Generacional			
3	PSICOLÒGIC-SOCIAL		FÍSIC - COORDINATIU	
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15	Comentaris			
16				
17	1 Fortalesa	1 Debilitat	1 Oportunitat	Conductes Perilloses
18				
19				
20	DAFO INDIVIDUAL: Nom i Cognom		DAFO INDIVIDUAL: Nom i cognom	
21	PSICOLÒGIC-SOCIAL	FÍSIC - COORDINATIU	PSICOLÒGIC-SOCIAL	FÍSIC - COORDINATIU
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30	Al.lergies		Al.lergies	
31	Cl:		Cl:	
32				

Metodologia Joventut



NOM I COGNOMS DEL JUGADOR O JUGADORA				FOTO
TÈCNIC - COORDINATIU	<i>Fortalesor, potencialitat, debilitat</i>	TÀCTIC (ESPAI-TEMPORAL)	<i>Fortalesor, potencialitat, debilitat</i>	
FÍSIC (Entrenadors)	<i>Fortalesor, potencialitat, debilitat</i>	PSICOLÒGIC-SOCIAL (entrenadors)	<i>Fortalesor, potencialitat, debilitat</i>	
FÍSIC (Preparadors físics)	<i>EMPLENAR PREPARADORS FÍSICS (NOMES EQUIPS DE CLUB MASCULINS/FEMENINS)</i>	PSICOLÒGIC-SOCIAL (psicòleg)	<i>EMPLENAR PSICÒLEG (NOMES EQUIPS DE CLUB MASCULINS)</i>	
OBJECTIUS DE CARA AL FUTUR				
LESIONS, AL·LÈRGIES I/O MALALTIES	EQUIPS ESCOLA I LÍNIA DE CLUB: <i>À omplenar per entrenador</i> EQUIP DE CLUB: <i>À omplenar per servei mèdic</i>			
ALTRES COMENTARIS				
A QUIN EQUIP HAURIA D'ANAR L'ANY QUE VE? PER				



Metodologia Joventut



Fitxers > CLUB JOVENTUT BADALONA > Seguiment CJB > 20-21 > Seguiment teambyteam > 2013 A

Nom	Modificat	Modificat per	Mida del fitxer	Ús compartit
entrenaments	Ajor a les 1:42	Aitor López	0 elements	Privat
Feedbacks	Ajor a les 1:42	Aitor López	1 element	Privat
Wizia	Ajor a les 1:52	Aitor López	0 elements	Privat

OBJECTIU / MIS	GENES	TIPOLOGIA	NOTES

SCRIPCIÓ D'OBJECTIUS



INICIACIÓ PRE-MINI CLUB JOVENTUT BADALONA

temporada 2020-21

Nº entrenament		Objectiu principal	
Dia		Absències / Motiu	
Horari			
Plaça			





REUNIONS DE SEGUIMENT

INICIACIÓ ____ PR ____ MIN ____ EG ____
MINICICLE ____

1. PLANIFICACIÓ GRUPAL

2. PLANIFICACIÓ INDIVIDUAL

3. HÀBITIS COL / INDIVIDUALS

4. CARDS INDIVIDUALS

Metodologia Joventut: CISTELLA MINI



PROJECTE PLURIESPORTIU
ESCOLA DE BÀSQUET



Què és un projecte pluriesportiu?

INICIACIÓ

Bàsquet Base Penya @BasketBasePenya · 26 feb. 2018
Treballant el salt a la [#SetmanaPluriEsportiva](#) mitjançant [#JocsPopulars](#) ¹⁰⁰
[#SomElBressol](#) [#BadalonaÉsFutur](#)



Bàsquet Base Penya @BasketBasePenya · 15 nov. 2019
🏀 Avui és el torn dels Iniciació 2015 en la setmana pluriesportiva de l'atletibàsquet! 🏃 🏃

[#somalbressol](#) [#BadalonaÉsFutur](#) [#ForçaPenya](#)



PROJECTE PLURIESPORTIU



SEGON TRIMESTRE

MES/SEMANA	Gener	Febrer	Març
1r	-	-	-
2n			
3ª	JOCS POPULARS Coordinatius	JOCS POPULARS de salt	JOCS POPULARS accló-reacció
4a			



PROJECTE PLURIESPORTIU ESCOLA DE BÀSQUET



Jocs Populars de Coordinació

Setmana del 22 al 27 de Gener, es començarà a treballar sota la metodologia coordinativa dels "Jocs populars, però sempre dintre del context de l'esport que realitzem i amb la incorporació del seu implement.

En aquesta setmana de pluriesport s'haurà de treballar sota qualsevol joc popular coordinatiu, ja podrà ser individual o col·lectiu. La idea és familiaritzar als nens amb diferents jocs, i així iniciar el treball passiu, és a dir, que siguin jocs que puguin realitzar a qualsevol lloc amb els seus amics, així de manera inconscient podran seguir treballant aquestes habilitats.

1.Estructura d'una sessió:

1.Escalfament: (qualsevol joc que impliqui elements coordinatius)

2.Objectiu principal de la sessió: (escollir una de les proves, per potenciar les diferents habilitats). Fer dos exercicis on es separi petits objectius de cada (treballar per estacions pot ser una opció molt bona).

3.Part final: treballar un joc on es doni l'objectiu de l'exercici de forma natural.

4. Reflexió final: Explicació perquè fem aquest exercicis i per a què serveixen.

Objectiu: POTENCIAR ALTRES HABILITATS I CAPACITATS FOMENTADES PER ALTRES ESPORTS.

Per què ho volem fer?



- Creixement multidisciplinari del nen/a
- Desenvolupament esportiu complet
- Formació integral contextualitzat
- Diversificar les fonts d'aprenentatge
- Prevensió de lesions a llarg termini



Què és el que volem fer?



- Activitats multidisciplinaries
- Aprenentatge acumulatiu
- Aprenentatge repetitiu i cognitiu



Què volem aconseguir ?

- Millora de les capacitats i habilitats bàsiques dels nens/es
- Millora de la higiene postural dels nens/es
- Prevenció de lesions a llarg termini



Com ho volem aconseguir?



- Entrenaments contextualitzats en un altres esport però amb l'implement del bàsquet sempre present
- Entrenaments atractius i cognitius per enganxar al nen a millorar altres habilitats i capacitats
- Valoració final de les activitats generades

Metodologia Joventut: CISTELLA MINI



PRE-MINI - MINI

Basquet Base Penya @BasketBasePenya · 17 oct. 2017

Els no tant petits han seguit millorant també altres habilitats amb les activitats de psicomocitrat fora de pista 🏀🏀🏀🏀🏀🏀 TOP TOP #Somelbresoll



BLOC 1	Agilitat	VReacció
		Tronc inferior
		Quadrúpedes
		Dissociació EESSEEII
	Equilibri	Monopodal
		Estímul extern
	Flexibilitat	
	Coordinació	
Arrencades		
BLOC 2	Pelvis	
	Cadera	
BLOC 3	Interpretació d'un objecte	Llançament
		Colpeig
		Colpeig amb objecte
BLOC 4	Percepció espaial	Amb objectes
		Sense objectes
BLOC 5	Tactica col·lectiva	Joc regulat
		Joc normes lliures
		Joc lliure

Metodologia Joventut: CISTELLA PREMINI



TUTOR
D'APRENENTATGE

STAFF EQUIPS D'ESCOLA



STAFF EQUIPS D'ESCOLA

