


STAGE
BANK
&
IR  **IR**
CLUB

5, 6 i 7 de setembre de 2025

ÍNDEX

1 PRESENTACIÓ

2 QUÈ ÉS STAGE BALL&ROLL

3 FUNCIONAMENT

4 CASA DE COLÒNIES EL VILÀ

5 TIMMING

6 OPCIONS I PREUS

7 INSCRIPCIÓ

8 CONTACTE

1. PRESENTACIÓ

La pretemporada és una fase imprescindible per a qualsevol equip, prèvia l'inici de la competició, que aporta grans beneficis a nivell individual i a nivell grupal que ajuden a assolir l'èxit, o dit d'una altra manera, a aconseguir els **objectius marcats per l'entrenador a l'inici de temporada**.

Entenem el concepte de pre-temporada com a la preparació dels quatre components bàsics del bàsquet, **físic, tècnic, tàctic i psicològic**, que caldrà adquirir i mantenir durant la competició.

Un equip que tingui clars els conceptes tècnics, els pugui aplicar tàcticament, i que per últim i molt important, mantingui una **bona relació de convivència i respecte** entre ells, arribarà més lluny que un equip al qual li manqui algun d'aquests components.

És per això que des de la **Fundació del Bàsquet Català (FBC)**, creiem que la pretemporada és un punt d'inici fonamental per tal que, tant jugadors/es com entrenadors/es, afinin la posada a punt per a l'inici de temporada en un **entorn favorable i saludable**.



2. QUÈ ÉS STAGE BALL&ROLL

L'Stage "Ball&Roll" neix com la necessitat d'oferir als clubs catalans l'opció de realitzar el seu **propri stage de pretemporada** i preparar la temporada de la millor manera possible.

- 🏀 Stage de pre-temporada dedicat a fer **cohesió de grup** i començar a entrenar per introduir els primers detalls **tàctics i tècnics** de la temporada.
- 🏀 Realitzar **diversos entrenaments** en un període de temps curt, fet que en les pistes de cada club es complica degut a la gran quantitat d'equips i la poca disponibilitat de pistes.
- 🏀 Donar l'oportunitat als clubs de poder realitzar el seu propi Stage sense la necessitat de preocupar-se per la **gestió i organització del mateix, que corre a càrrec de la FBC.**
- 🏀 Oferir **diverses dates i instal·lacions** per a que els Clubs puguin escollir la més adient a les seves necessitats.



3. FUNCIONAMENT

- El club disposarà de les **instal·lacions esportives** per utilitzar-les segons la planificació que desitgin.
- Espais esportius on realitzar **preparació física, tecnificacions o activitats de lleure.**
- Entrenament/competició **nocturna.**
- Si és possible, es proposarà jugar un **partit** contra un altre equip de nivell similar.
- Personal de suport en tot moment.



4. CASA DE COLÒNIES EL VILÀ - BANYOLES

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

3 PISTES DE BÀSQUET EXTERIORS
4 PISTES DE MINIBÀSQUET EXTERIORS



PAVELLÓ



PAVELLÓ MUNICIPAL
DE PORQUERES

(2 PISTES TRANSVERSALS)

* Sota demanda a l'organització

4. CASA DE COLÒNIES EL VILÀ - BANYOLES

ALLOTJAMENT



5. TIMMING

A continuació es mostra l'exemple d'un horaris tipus que cada equip/club pot **adaptar modificar segons les seves necessitats i objectius:**

DIVENDRES

19:00h ENTRENAMENT

21:00h SOPAR

22:30h ACTIVITAT LLIURE

DISSABTE

9:00h ESMORZAR

10:30h ENTRENAMENT

12:00h PISCINA (OPCIONAL)

13:30h DINAR

16:00h ACTIVITAT LLIURE / FÍSIC

18:00h ENTRENAMENT

21:00h SOPAR

22:30h COMPETICIÓ NOCTURNA

DIUMENGE

9:00h ESMORZAR

11:00h PARTIT / ENTRENAMENT

13:30h DINAR



6. OPCIONS I PREUS

OPCIÓ ÚNICA

Inscripció Stage
2 pensions completes

Sopar divendres
Nit divendres
Esmorzar, dinar i sopar dissabte
Nit dissabte
Esmorzar i dinar diumenge

155 €

- El preu indicat és el preu per jugador/a.
- Tots els equips disposen de **2 entrenadors/es gratuïts**.
- Les dates i la durada de l'stage serà **escollida pel propi club** (atès a disponibilitat).
- Desplaçament amb autocar disponible. **Consultar preus a l'organització.**



7. INSCRIPCIONS

Per tal de confirmar la participació al **Stage Ball&Roll**, la persona responsable de l'equip/club haurà de fer la inscripció **on-line a través del següent [link](#)**

1. Haureu de crear un **usuari i contrasenya** que us servirà per fer la inscripció i totes les modificacions que necessiteu durant el període d'inscripció.

2. Documentació necessària per fer la inscripció:

- Nom, cognom, data de naixement i DNI.
- Email de cada participant (o del tutor legal, en cas de ser menor)

3. Per tal de fer efectiva la inscripció, **el/la responsable d'equip** haurà d'omplir totes les dades i **validar la inscripció**. Un cop validada, l'organització enviarà un mail a tots els/les participants perquè puguin realitzar el pagament amb targeta de crèdit o dèbit i autoritzin els **drets d'imatge i tractament de dades**.

4. A l'apartat **d'observacions** podreu indicar qualsevol incidència o consulta respecte a l'allotjament, pagaments, etc...



8. CONTACTE

Email: ballandroll@basquetcatala.cat

Telf: 613.148.504 - 933.966.620

Web: <https://fundacio.basquetcatala.cat/>


Instagram: fundaciodelbasquetcatala

Fundació del Bàsquet Català

Horari: 9.00h - 19.00h

Rambla Guipúscoa, 27. 2a planta

08018 - Barcelona

STAGE
BANK
&
IR  **IR**
CLUB