

STAGE
BANK
&
ROLL
CLUB

OPCIÓ 1 - 29, 30 i 31 d'agost de 2025

OPCIÓ 2 - 5, 6 i 7 de setembre de 2025

OPCIÓ 3 - 12, 13 i 14 de setembre de 2025

ÍNDEX

- | | | | |
|----------|------------------------------------|----------|-------------------------|
| 1 | PRESENTACIÓ | 5 | TIMMING |
| 2 | QUÈ ÉS STAGE BALL&ROLL | 6 | OPCIONES I PREUS |
| 3 | FUNCIONAMENT | 7 | INSCRIPCIÓ |
| 4 | SEMINARI DIOCESÀ DE TORTOSA | 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 **propi 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. SEMINARI DIOCESÀ DE TORTOSA

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

10 PISTES DE BÀSQUET
10 PISTES DE MINIBÀSQUET



PAVELLONS



PAVELLÓ DEL TEMPLE

(3 PISTES TRANSVERSALS)

PAVELLÓ FERRERIES

(1 PISTA CENTRAL)

* Trasllat amb autocar inclòs

4. SEMINARI DIOCESÀ DE TORTOSA

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 A

Inscripció Stage
2 pensions completes

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

140 €

OPCIÓ B

Inscripció Stage
1 pensió completa
+ 1 àpat

Dinar i sopar dissabte
Nit dissabte
Esmorzar i dinar diumenge

120€

- 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
&
ROLL
CLUB