

**LAU**  
BASKETBALL

**LAU ESPORTS**

2022-23



# INTRO

## **Benvolgudes famílies,**

Un any més us volem presentar les activitats extraescolars per al curs vinent. **LAU BASKETBALL**, la secció esportiva consolidada al llarg dels anys, s'ha fet un lloc important dins de les millors escoles de formació de bàsquet de Catalunya.

La **PSICOMOTRICITAT** és un dels elements principals del projecte educatiu de Sant Nicolau en els primers anys d'escola. És un complement de les sessions de psicomotricitat que es fan a Infantil.

La **INICIACIÓ ESPORTIVA** permet als nens de P5 a 1r de Primària tenir un primer contacte amb diferents esports i començar a practicar-los.

**L'ESCOLA DE BÀSQUET** és per als més petits, tant si volen iniciar-se en el món del bàsquet, com si provenen del grup d'Iniciació Esportiva i per tant ja no són novells.

L'etapa de **MINIBÀSQUET** és el següent esglaó i ja s'entrenen i competeixen en l'àmbit de la Federació Catalana de Basquetbol.

El **BÀSQUET** per als grans -a partir de 1r d'ESO i fins a categoria Sènior- i els equips de competició són l'entorn perfecte per a desenvolupar-se com a jugador i seguir creixent amb els nostres entrenadors/es, i fer-ho amb la màxima il·lusió, ganes i sacrifici per arribar on cadascú es proposi.

Com sempre, per a cada grup comptem amb els millors professionals, entrenadors titulats per oferir una formació de màxima qualitat a l'abast de tots els nens i nenes que vulguin practicar el bàsquet amb nosaltres.

Veureu que continuem amb una dinàmica d'horaris similar per tal de facilitar les complexes logístiques de les famílies.

Per a qualsevol dubte o qüestió, no dubteu a posar-vos en contacte amb la secretaria de l'escola o amb l'oficina de la Secció Esportiva.

Gràcies per la vostra confiança.

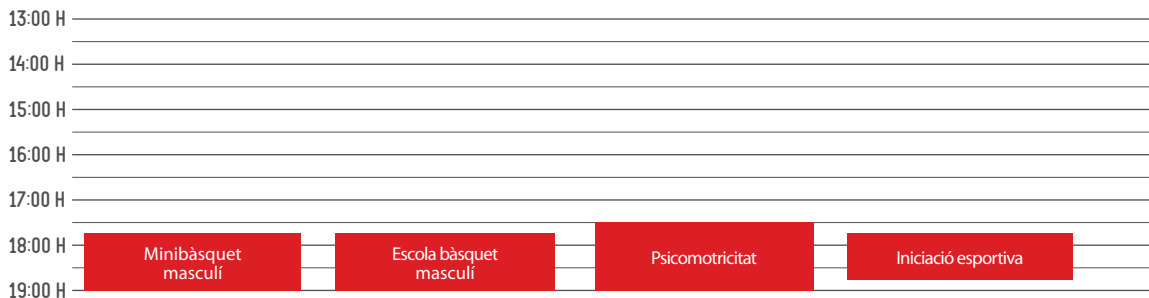
**JUAN PATIÑO NEIRA**

President de la  
Fundació Sant Nicolau

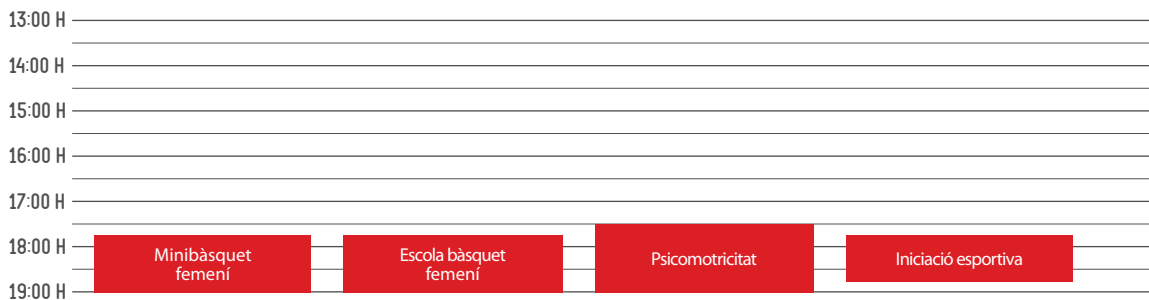


# ACTIVITATS PER FRANGES HORÀRIES

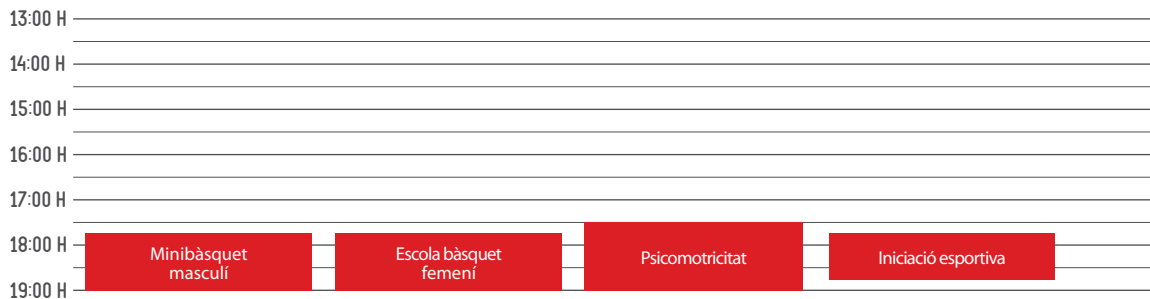
## DILLUNS



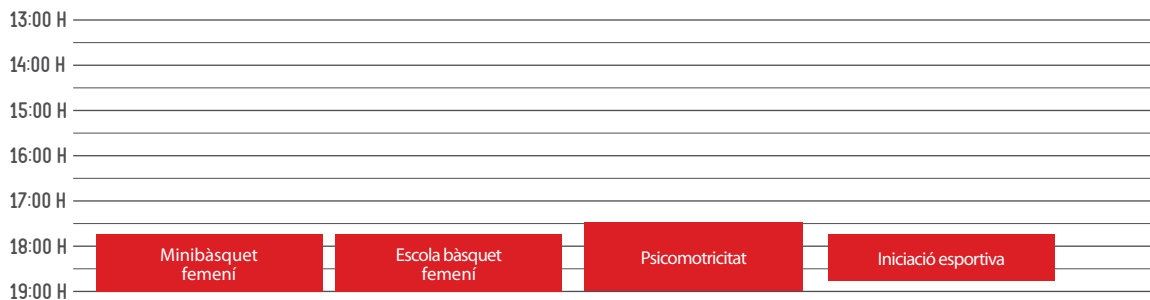
## DIMARTS



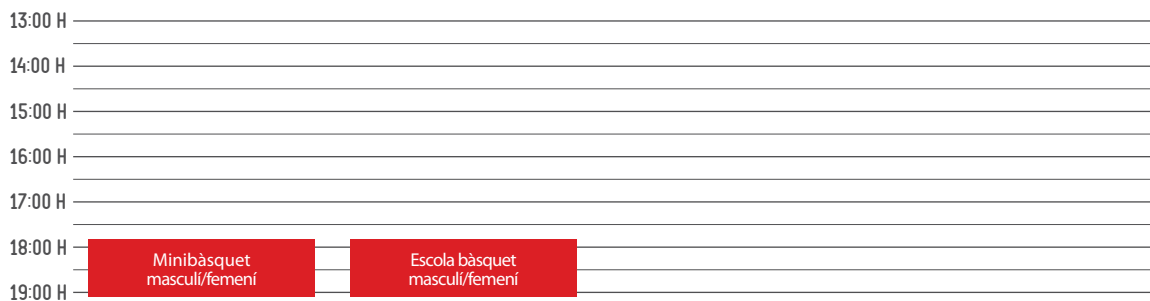
## DIMECRES



## DIJOUS



## DIVENDRES



# PSICOMOTRICITAT

## MOVIMENT I CONFIANÇA

**Activitat dirigida a nens i nenes de P-3 i P-4 d'Educació Infantil amb l'objectiu de potenciar la seva formació integral i desenvolupar l'expressió de la personalitat a través del cos.**

- Entorn de confiança, afecte i seguretat.
- Desenvolupament de precisió, concentració, control físic, imaginació, intuïció, control de la respiració i fluïdesa de moviments
- Programació de continguts elaborada per l'equip docent de l'Escola Sant Nicolau i tècnics del Club Esportiu Sant Nicolau.
- Grups reduïts

Aquesta activitat extraescolar és el complement perfecte per a les sessions de psicomotricitat que es fan en horari escolar.

### **I Per als alumnes de P3 i P4**



#### **HORARI**

De dilluns a dijous  
de 17:30 a 19:00



#### **PREU**

**1 dia:** 100€/trimestre  
**2 dies:** 165€/trimestre

# INICIACIÓ ESPORTIVA

ESPORTS  
I CONTROL

LAU  
BASKETBALL

**Activitat per a nens i nenes de P5 d'Educació Infantil i 1r de Primària amb l'objectiu d'aconseguir una aproximació a les diferents pràctiques esportives.**

- ▶ Desenvolupament de la psicomotricitat.
- ▶ Pràctica de diferents esports: bàsquet, futbol, bàdminton, handbol, atletisme, etc.
- ▶ Participació en trobades esportives amb altres escoles.
- ▶ A partir del mes de gener, participació en les Trobades de Bàsquet organitzades per la Federació Catalana de Basquetbol.
- ▶ Programació de continguts elaborada pels tècnics del Club Esportiu Sant Nicolau.

Aquesta activitat té com a finalitat que, mitjançant la pràctica de diferents esports, el nen/a desenvolupi la psicomotricitat, la coordinació i el control del cos en general.

## ■ Per als alumnes de P5 i 1r de primària



### HORARI

Dilluns i/o dimecres  
de 17:45h a 18:45h  
Dimarts i/o dijous  
de 17:45h a 18:45h



### PREU

**1 dia:** 100€/trimestre  
**2 dies:** 165€/trimestre  
**3 o 4 dies:** 200€/trimestre



**LAU**  
BASKETBALL

# ESCOLA DE BÀSQUET

**Enfocat als nens/es de 2n de primària. Tant per a alumnes que venen de cursar Iniciació Esportiva, com per als que es volen iniciar en la pràctica del bàsquet, per als més petits us proposem l'Escola de Bàsquet, on realitzaran entre dos i tres entrenaments setmanals i jugaran partits en l'àrea del Vallès i rodalia amb una periodicitat d'un dissabte de cada tres setmanes aproximadament.**

Ideal per fer els teus primers passos com a jugador de bàsquet federat amb el Club Esportiu Sant Nicolau. Benvinguts al LAU BASKETBALL!

**I Per als alumnes de 2n de primària.**



## HORARI

**Equips masculins:**  
Dilluns, dimecres  
i divendres 17:45 - 19:00.

**Equips femenins:**  
Dimarts, dijous  
i divendres 17:45 - 19:00.



**PREU**  
165€/Trimestre





# MINIBÀSQUET

LAU  
BASKETBALL

**El bàsquet és l'activitat esportiva principal i tenim el privilegi de ser un dels clubs amb més prestigi a Catalunya. Som dels 10 clubs amb més jugadors federats arreu del territori, i tenim una alta capacitat formativa. Comptem amb 30 equips de bàsquet masculins i femenins.**

Apunta't amb nosaltres i gaudeix de l'esport cada dia fent bàsquet amb LAU BASKETBALL. Independentment del teu nivell, t'obrim les portes a gaudir de noves experiències, aprenentatge, formació i diversió amb nosaltres.

- ▶ Tots els entrenadors del Club Esportiu Sant Nicolau són titulats per la Federació Catalana de Basquetbol.
- ▶ Per a més informació o qualsevol dubte, podeu fer arribar la vostra consulta a [basquet@cesantnicolau.com](mailto:basquet@cesantnicolau.com)

**I Per als alumnes de 3r a 6è de primària.**



## HORARI

### Equips masculins:

Dilluns, dimecres  
i divendres 17:45 - 19:00

### Equips femenins:

Dimarts, dijous  
i divendres 17:45 - 19:00



## PREU

170€/Trimestre



# BÀSQUET

**El bàsquet és una de les raons de ser de la secció esportiva de l'Escola Sant Nicolau. El Club Esportiu Sant Nicolau s'ha fet un nom a nivell català en bàsquet de formació, apostant per una filosofia que compagina diversió, aprenentatge i competició des de ben petits, i dotant els nens i nenes de bases motrius i coordinatives mitjançant activitats lúdiques.**

Després de l'etapa d'Escola de Bàsquet i Mini Bàsquet, per als més grans, a partir de 1r d'ESO, us oferim la possibilitat d'entrenar-vos i jugar amb nosaltres. Disposem de gairebé 30 equips de bàsquet de totes les categories per poder gaudir d'aquest esport d'una manera lúdica, esportiva i sobretot apassionant.

Els nostres entrenadors són professionals formats per la Federació Catalana de Basquetbol, i en els últims anys ens hem convertit en referents en categories de base per la formació individual i col·lectiva dels nostres jugadors, sota el guiatge dels Coordinadors i la Direcció Tècnica.

Per a totes les edats, masculí i femení:

- ▶ **Bàsquet 1:** De 1r a 4t d'ESO ▶ Preu: 170€
- ▶ **Bàsquet 2:** De 1r a 2n de Batxillerat ▶ Preu: 185€
- ▶ **Bàsquet 2:** Sots21 a SÈNIOR ▶ Preu: 185€

Plusos competició:

- ▶ **Nivell A** ▶ Preu: 30€
- ▶ **Interterritorial** ▶ Preu: 50€
- ▶ **Preferent** ▶ Preu: 65€

\*Els Plusos de competició es cobraran en tres quotes trimestrals, en funció de la categoria en què jugui l'equip.

\*Per a inscripcions, dubtes i preus, consulteu a [basquet@cesantnicolau.com](mailto:basquet@cesantnicolau.com)

\*També podeu deixar les vostres dades i contactarem amb vosaltres per oferir-vos les millors propostes.



# TECNIFICACIONS

El millor espai de millora individual. En sessions de 30 o 60 minuts, entrena't en el que prefereixis i programa't al teu gust les sessions per polir aquells aspectes del joc que més t'interessin. Obert a tots els jugadors i jugadores de totes les edats i nivells que vulguin aprofitar el temps lliure per tal de millorar específicament en els fonaments del bàsquet amb una 4a sessió setmanal.

## Què entrenarem?

El programa de **TECNIFICACIONS** s'adapta a les teves necessitats. Tu mateix decideixes quina és la part del teu joc que més t'agradaria millorar i en funció d'això nosaltres planificarem les sessions d'entrenament. Ho farem de manera personalitzada i tenint en compte l'opinió del teu entrenador/a, de manera que el treball de tecnificació suposi un reforç a l'entrenament diari amb l'equip.

## Quins aspectes tècnics puc escollir?

En cada sessió podem treballar un dels següents aspectes tècnics:

- › Bot
- › Habilitats de peus
- › Coordinació de mans
- › La passada
- › Finalitzacions
- › Mecànica de tir
- › Defensa individual

**Abonament de 30 minuts:** 10 sessions > 90 €  
5 sessions > 50€

**Abonament de 60 minuts:** 10 sessions > 180€  
5 sessions > 100€



# SI VOLEU MÉS INFORMACIÓ LA PODEU CONSULTAR A:



**Secretaria de l'Escola Sant Nicolau:**

c/ Jardí, 72-80

En horari de 9h a 19h



basquet@cesantnicolau.com



[www.santnicolau.com](http://www.santnicolau.com)

[www.cesantnicolau.com](http://www.cesantnicolau.com)



Secció Esportiva: 93 745 13 53

Escola Sant Nicolau: 93 727 41 23

## ORGANITZEN:

