



**Club Bàsquet Sant Boi**  
C/ Mallorca, 30 Despatx 3  
08830 – Sant Boi de Llobregat  
Tel:93.654.89.50  
E-Mail: [info@basquetsantboi.com](mailto:info@basquetsantboi.com)  
Web: <http://www.basquetsantboi.com>

## ***Normes bàsiques dels jugadors/es***

L'objectiu fonamental del jugador ha de ser el de formar-se com a persona a través de la pràctica esportiva, el Bàsquet.

1. Cal ser puntual als entrenaments i als partits.
2. En cas de no poder assistir als entrenaments i/o partits, s'ha de comunicar a l'entrenador/a amb temps i el més aviat possible.
3. Cal respectar l'entrenador/a, els/les companys/es d'equip, els equips contraris, els àrbitres i el públic tant local com visitant.
4. Les decisions de l'entrenador/a seran sempre respectades.
5. Cal sempre estar atent/a a les explicacions de l'entrenador/a tant en els entrenaments com en els partits, on les ordres vindran donades des de la banqueta i no des de la grada.
6. Durant l'entrenament o partit, si no és per una causa de força major i sempre demanant permís a l'entrenador/a, no parlarem amb cap persona aliena a l'equip. Sempre ens esperarem fins a la finalització.
7. Cal anar vestit amb roba esportiva d'entrenament del Club, i amb l'equipatge complet que el club ens faciliti per a els partits. Tampoc podem portar durant els entrenaments ni partits objectes com cadenes, rellotges, anells, arracades, amb els quals ens podem fer mal o podem fer mal als companys.
8. És obligatori portar per als entrenaments i partits un calçat d'esport diferent del que s'utilitza per anar pel carrer.
9. És obligatori dutxar-se després de cada entrenament i partit, a la vegada cal mantenir els vestidors nets.
10. Les decisions dels àrbitres seran sempre acceptades com a definitives. Per tant, evitarem parlar amb ells, i en cap cas els discutirem.
11. Per arribar a ser bons jugadors/res hem de ser capaços d'autocontrolar-nos en tot moment.
12. El jugador/a que esta fora del camp, inclús a la grada, forma part de l'equip i té les mateixes responsabilitats que el que està jugant.
13. Hem d'afavorir la sensació d'equip. Per aquest motiu totes les situacions que puguin afavorir aquesta idea seran òptimes. En els partits cal:
  - Sortir tots/es junts/es a la pista.
  - Escalfar i estirar junts/es.
  - Col·locar les nostres mans juntament amb les del nostre entrenador/a després d'haver-nos donat les instruccions.
  - Avenir-nos amb tots els companys que estan a la pista sempre que hi hagi alguna cosa a transmetre.





**Club Bàsquet Sant Boi**  
C/ Mallorca, 30 Despatx 3  
08830 – Sant Boi de Llobregat  
Tel:93.654.89.50  
E-Mail: [info@basquetsantboi.com](mailto:info@basquetsantboi.com)  
Web: <http://www.basquetsantboi.com>

-. Abans del començament del partit els/les jugadores que surtin a pista donaran la mà a tot l'equip, a l'àrbitre i al cinc titulars de l'equip contrari.

14. El jugador/a tindrà sempre l'orgull de pertànyer al nostre club, al que intentarà de respectar en tot moment amb el seu comportament i amb el compliment de les seves obligacions.

15. Qualsevol multa per sanció a un jugador/a entrenador/a en un partit la pagarà la persona sancionada.

16. En cas de que un jugador/a incideixi en motius de disciplina greus, tant en partits com en entrenaments, el seu cas passarà directament a las Comissió Esportiva, la qual prendrà les mesures oportunes.

17. Cal saber que formem part d'un club anomenat Club Bàsquet Sant Boi i que per sobre de tot som jugadors/es del club i no només del nostre equip. La imatge que donem es de la Ciutat, la del Club Bàsquet Sant Boi, la de l'Equip corresponent, la de l'Entrenador i la seva propia, per aquest ordre.

18. El doblar a entrenaments i partits amb l'equip superior és un premi a la bona progressió i al bon comportament del jugador/a. Fins a la categoria cadet TOTS/ES els/les jugadores estan obligats a doblar. De la categoria junior cap amunt doblaran els escollits entre l'entrenador/a, l'entrenador/a de categoria superior i la direcció tècnica.

19. El no doblar a un entrenament o partit sense justificació comporta no jugar cap partit aquell cap de setmana. El negar-se a doblar continuadament pot comportar la expulsió del club.

20. S'hauran d'entregar les notes de cada avaluació a l'entrenador/a i es farà un seguiment de la evolució acadèmica dels jugadors/es.

21. Tots/es el jugadors/es estan obligats/ades a pagar la quota que la comissió econòmica del club estableixi per fer front a les despeses federatives de la temporada.

**No preguntis que pot fer l'equip per tu,**

**Pregunta què pots fer tu per l'equip.**

Saviesa popular

**Guanyar és aprendre, divertir-te i superar-se en equip.**

**El Bàsquet és un joc: ni més ni menys**

Lògica Basquetbolística

**“El talent guanya partits,  
però el treball en equip i la intel·ligència guanyen campionats”**

Michael Jordan

**“En un equip de bàsquet, el més important ha de ser el grup.  
I dins d'aquest, a cada partit pot destacar algú nou.  
Però és el grup el que ha de donar la solidesa, la qualitat i la garantia  
per a poder aspirar a guanyar.**

Magic Johnson.

