

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Introducció. | 2 |
| 2 | Objectius generals de l'escola. | 3 |
| 3 | Continguts i objectius d'etapa. | 4 |
| 3.1 | Etapa iniciació. Minitaurons | 4 |
| 3.2 | Etapa Inicial. Mantenir la pilota. Prebenjamins. | 5 |
| 3.3 | Etapa coneixement. Guanyar terreny. Benjamins. | 7 |
| 3.4 | Etapa consolidació: guanyar terreny orientat a porteria. Alevins | 10 |
| 3.5 | Etapa de desplegament. Handbol 7. Infantils. | 13 |
| 4 | L'entrenament. | 16 |
| 5 | El jugador. Drets i deures. | 17 |
| 6 | L'entrenador. Drets i deures. | 19 |
| 7 | El segon entrenador. | 21 |
| 8 | El coordinador. Drets i deures. | 23 |
| 9 | Les famílies. Drets i deures. | 25 |
| 10 | L'afició. | 27 |
| 11 | Relació amb la directiva. | 29 |
| 12 | Relació amb el poble. | 30 |
| 13 | Els valors del club. | 31 |

1 INTRODUCCIÓ

La UES sempre ha estat un club esportiu molt important a Sarrià de Ter, compromès amb el poble i amb totes les persones vinculades al club. Jugadors, tècnics i afició sempre s'han caracteritzat per la passió que transmetien a la pista o a la grada.

Aquests darrers anys, la Unió Esportiva Sarrià ha acumulat grans èxits esportius, sobretot en les categories cadets i juvenils. Aquests èxits esportius es poden relacionar a molts aspectes o condicions especials que s'hagin pogut donar, tot i així, des del club sabem que l'èxit esportiu és gràcies al treball i a la dedicació de tots els nens i tots els entrenadors.

Conscients de la importància que té la organització de la base, hem decidit crear una estructura sòlida, tot i que també flexible, clara i transparent. Consolidar i dissenyar una escola esportiva que ajudi a estructurar els objectius d'aprenentatge i els continguts de treball per cada etapa dels jugadors o les jugadores, una escola esportiva amb principis solidaris i amb vocació educativa, que afavoreixi les relacions, la convivència i la inclusió social de tots els qui participen, que assoleixi formar els millors jugadors i a les millors persones.

Per últim, és important destacar que la relació de l'escola esportiva amb tot l'entorn que l'envolta és molt important. Les famílies, el club, el poble, les escoles, els entrenadors, etc. Aquests marcaran les condicions del camí que els nostres nens i nenes tindran durant la seva etapa evolutiva dins del club.

A continuació, podreu llegir els drets i els deures de totes les persones que intervindran en aquest procés i els passos que creiem necessaris seguir per assolir els nostres objectius.

2 OBJECTIUS GENERALS DE L'ESCOLA

- a) Estructurar els continguts que tots els nens i nenes han d'aprendre en funció del seu desenvolupament.
- b) Estructurar uns objectius d'aprenentatge clars i avaluables per a cada categoria.
- c) Proposar una metodologia pel treball en valors. Crear unes rutines de treball que consolidin valors de solidaritat i de respecte en tots els jugadors, independentment de l'edat, el sexe, la raça o la classe.
- d) Produir unes normes senzilles per a totes les persones que intervenen a l'escola esportiva. També s'han de proposar els drets de totes aquestes persones.
- e) Establir relacions amb tots els agents que poden influir al treball de l'escola esportiva.

3 CONTINGUTS I OBJECTIUS D'ETAPA

3.1 Etapa Iniciació. Minifutbol/ psicomotricitat.

Objectius de l'etapa:

1. Desenvolupar la psicomotricitat gruixuda dels infants treballant diferents esports i jocs de tot tipus.
2. Iniciar-se en els continguts generals que requereix l'handbol.
3. Treballar tots els valors de respecte i col·laboració.

Continguts:

- a) Durant aquesta etapa s'han de treballar les habilitats físiques bàsiques per damunt de qualsevol esport. El salt, el desplaçament (córrer de diferents maneres), la passada i recepció, la força, l'equilibri, la velocitat, el llançament i la resistència.
- b) Han de conèixer el seu propi cos i valorar-se positivament. L'infant ha de tenir una bona imatge d'ell mateix i respectar les seves pròpies limitacions.
- c) Treballar diferents esports durant el curs esportiu: l'handbol com a pilar, el bàsquet, el tennis, el vòlei com a secundaris i el futbol com a minoritari.
- d) Totes les activitats es produiran mitjançant tots els jocs possibles, sempre dinàmics, on els infants puguin desenvolupar les habilitats físiques.
- e) Els infants han de ser capaços d'entendre la figura de l'entrenador/monitor com una figura d'autoritat, però d'autoritat positiva i democràtica, és a dir, el monitor és el qui decideix però tenint en compte les opinions dels components del grup i en benefici de tothom.
- f) Traslladar la importància dels valors del respecte als altres companys i a l'entrenador, generositat, respecte al material (guardant-lo i tractant-lo bé), treballar amb alegria, esforç, humilitat, etc.
- g) Entendre les tres fases principals de l'entrenament bàsic: escalfament i/o centrament, part principal i relaxació (estiraments o joc tranquil).

3.2 Etapa Inicial. Mantenir la pilota. Prebenjamins.

Aquesta és la primera etapa en la que només es treballarà mitjançant l'handbol, pròpia dels benjamins de primer any, dura molt poc però pot ser molt significativa pels següents passos.

OBJECTIUS:

Atac:

- Diferenciar l'atacant, qui és el seu company.
- No seguir la pilota, separar-se per ocupar espais.
- Passar i rebre la pilota de forma coordinada.
- Realitzar desplaçaments amb pilota (3 passes i bot)

Defensa:

- Reconèixer qui són els defensors.
 - Ser capaç de mantenir l'atenció i responsabilitzar-se d'un jugador atacant.
- Procurar estar sempre al costat del qui es defensa.

CONTINGUTS:

- Treballar el desplaçament multidireccional i de diferents formes.
- Desplaçament independitzant l'orientació de la mirada. Córrer mirant a diferents llocs.
- Treballar per totes les posicions del camp.
- Ocupar espais en amplada i profunditat.
- La passada i recepció.
- 3 passes més llançament.
- El cicle de passes, bot i tres passes.
- Defensa individual, protegir l'esquena i mantenir el control visual.

RECOMANACIONS:

- Treballar sempre amb petos.
- Realitzar activitats de passada cada cop més complexes.
- Combinar el desplaçament amb la passada.
- Treballar jocs on hagin de mantenir la pilota.

- Treballar jocs on hagin d'ocupar tota la pista, independentment del lloc on ataquen.
- Treballar jocs on hagin de visualitzar espais lliures.
- Joc d'escalfament amb multi desplaçaments (aranya, pilla pilla, etc)

CRITERIS D'AVUACIÓ:

| En/La _____ és capaç de... | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Diferenciar l'atacant, qui és el seu company. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| No seguir la pilota, separar-se per ocupar espais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Passar i rebre la pilota de forma coordinada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Realitzar desplaçaments amb pilota (3 passes i bot). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Reconèixer qui són els defensors. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ser capaç de mantenir l'atenció i responsabilitzar-se d'un jugador atacant. Procurar estar sempre al costat del qui es defensa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Actuar de forma respectuosa amb tots els companys d'equip. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Passar la pilota a tots els companys. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Saber guanyar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Saber perdre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p><i>Nota final: (sumar els números i dividir-los entre 50.)</i></p> <p>_____</p> <p><i>Observacions:</i></p> | | | | | |

3.3 Etapa coneixement: guanyar terreny. Benjamins.

Un cop passada la primera etapa, ràpidament podrem observar que els atacants es comencen a dispersar pel camp i els defensors ja no persegueixen la pilota, són capaços de mantenir el contacte visual en el seu oponent directe. El joc queda format per binomis de jugadors. Aquesta responsabilitat individual dins del joc col·lectiu ens acompanyarà durant tota l'etapa evolutiva, fins i tot sènior. Segurament ens trobarem davant d'un joc encallat, on hi ha massa pèrdues de pilotes i sense fluïdesa, per tant, s'haurà d'enfocar la millora en aquest sentit. Aquesta etapa serien els benjamins més grans, els de segon any.

OBJECTIUS:

Atac:

- Mantenir la possessió de la pilota.
- Rebre, passar i córrer.
- Desmarcatge sense pilota.
- Dominar el desplaçament amb pilota (3 passades i bot)
- Protegir la pilota.
- Llançament dirigit.
- Encarar al 1vs1.

Defensa:

- Mantenir la responsabilitat sobre un jugador atacant.
- Recuperar la pilota.
- Dissuasió de la passada.
- Treballar la pressió amb pilota sense contacte.
- NO es treballarà el contacte defensiu.

CONTINGUTS:

- Botar sense mirar la pilota.
- Conèixer diferents tipus de finta.
- Treballar jocs on hagin de mantenir la pilota durant el període de temps demanat.
- Treballar la passada, recepció i el desmarcatge. "passa i va"
- Treballar l'acuit. Pressionar sense contacte quan el meu jugador té la pilota. No serveix només està davant.

- Tallant la passada cap al seu jugador oponent o tallant el bot del jugador oponent. Controlar la línia de passada entre la pilota i el jugador oponent. Començar a dominar "el pistoler", controlar pilota i oponent.
- Controlar la distància amb el jugador.
- Treballar els 3 passos més llançament o passada amb presa de decisió, observant el porter.

RECOMENACIONS:

- El joc de les deu passades és el joc per excel·lència, així com el rondo en moviment ocupant espais.
- Prohibir el bot o només permetre un útil per jugador. L'objectiu de la prohibició és aconseguir un joc col·lectiu, afavorir els desmarcatges, evitar la monopolització de la pilota per part dels jugadors més ben preparats i desenvolupar la presa de decisions.
- Obligar a passar la pilota en menys de 3 segons.
- Si evolucionen ràpidament, prohibir la passada al jugador que ens l'ha passat.
- Evitar files i fer jocs dinàmics.

CRITERIS D' AVALUACIÓ:

| En/La _____ és capaç de... | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Treballar la pressió amb pilota sense contacte. Acuit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Rebre, passar i córrer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Desmarcatge sense pilota. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dominar el desplaçament amb pilota (3 passades i bot) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Botar sense mirar la pilota. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Llançament dirigit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Encarar al 1vs1. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mantenir la responsabilitat sobre un jugador atacant. No despistar-se. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Recuperar la pilota. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Treballar amb respecte. Actitud. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p><i>Nota final: (sumar els números i dividir-los entre 50.)</i></p> <p>_____</p> <p><i>Observacions:</i></p> | | | | | |

3.4 Etapa consolidació: guanyar terreny orientat a porteria. Alevins

En aquesta etapa, a alevins de primer any, ja són capaços de fer circular la pilota amb facilitat, els desplaçaments són multidireccionals i comencen a aparèixer recuperacions de pilota provocades per la defensa.

Aquí haurem de dirigir el desmarcatge, reforçar els punts dèbils de les altres etapes i crear una defensa encara més activa i amb iniciativa.

OBJECTIUS:

Atac:

- Fer avançar la pilota cap a la porteria, ja no serveix només mantenir-la.
- Millorar l'eficàcia del llançament.
- Desmarcatges orientats a porteria però no tothom de cop.
- Dominar diferents estratègies amb el 1vs1 (inclou el domini del bot).
- Prendre decisions tàcticament correctes en situacions de superioritat.

Defensa:

- Millorar la tècnica de la defensa en el 1vs1
- Centrar-nos amb la intercepció de la passada.
- Introduir l'ajuda i els canvis d'oponent.
- Aparició de la figura del porter com a últim defensa.
- Blocatge defensiu.

CONTINGUT:

- Per millorar la tècnica de la defensa en el 1vs1 (posició de les cames, evitar el seu punt fort; breu contacte defensiu, agressiu per aconseguir la pilota en el bot o de les mans)
- Per tallar la passada (dominar el pistoler, treballar dissuasió i intercepció dirigida)
- Llegir el joc per saber quan s'han de donar ajudes i entendre que quan m'han donat una ajuda a mi he de realitzar el canvi d'oponent.
- Passar la pilota amb el cos mirant a porteria.
- Treballar "enganys de passades o xut".
- Mirar al porter abans de llançar.
- Fer desplaçaments i desmarcatges cap a la porteria i poc a poc anar dominant el tempo correcte per fer-ho

-Treballar la col·locació del porter, el moviment de cames, la posició dels peus i les parades amb tot el cos.

-Llegir la trajectòria del braç i la col·locació del cos per bloquejar els llançaments.

RECOMENACIONS:

-Plantar la pilota, el joc de les torres o les 4 cantonades són bons jocs per orientar el desmarcatge.

- Prohibit els tres passos durant els partits d'entrenament.

- Treballar les posicions de les cames i dels braços en defensa.

-Passar la pilota sense mirar.

-Començar a treballar durant els entrenaments la defensa individual un cop es passi el mig camp, abans no.

CRITERIS D' AVALUACIÓ:

| En/La _____ és capaç de... | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Actuar amb respecte cap els companys i entrenadors. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Millorar l'eficàcia del llançament. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Desmarcatges orientats a porteria però no tothom de cop. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dominar diferents estratègies amb el 1vs1 (inclou el domini del bot). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Prendre decisions tàcticament correctes en situacions de superioritat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Millorar la tècnica de la defensa en el 1vs1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Centrar-nos amb la intercepció de la passada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Introduir l'ajuda i els canvis d'oponent. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Aparició de la figura del porter com a últim defensa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Blocatge defensiu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p><i>Nota final: (sumar els números i dividir-los entre 50.)</i></p> <p>_____</p> <p><i>Observacions:</i></p> | | | | | |

3.5 Etapa de desplegament. Handbol 7. Infantils.

Un cop hem arribat en aquesta etapa, els jugadors defensius han après i s'han acostumat a anticipar-se a l'atac, a dissuadir, a interceptar, a fer pressions, a controlar la pilota i al jugador, a donar ajudes, a bloquejar, estan començant a treballar el contacte defensiu, etc. Tot i així, els jugadors ofensius tenen intencionalitat, es desmarquen cap a porteria amb el tempo i la velocitat correcte, realitzen llançaments intencionats i col·locats, aprofundeixen amb el treball de l'1vs1 ...

És una situació on l'atac es segueix imposant a la defensa i s'han de cercar noves maneres per defensar i seguir progressant com a jugadors ofensius i defensius.

S'introdueix la defensa zonal.

Per treballar aquesta última fase de formació (inicial, ja que l'aprenentatge ha de ser constant durant tota la vida) de l'escola esportiva, les situacions de joc sempre seran amb defenses zonals però obertes, no treballarem la defensa 6:0 ni la 5:1. Les defenses que es treballaran seran la 3:3, com a eina principal, i la 3:2:1 i la 4:2 com alternativa.

OBJECTIUS:

Atac:

- Realitzar 1vs1 per superar i finalitzar o donar continuïtats.
- Realitzar desmarcatges per guanyar l'esquena al defensa.
- Realitzar lliscaments (entrada de l'extrem a doble pivot)
- Entendre la tàctica individual de l'handbol 7 (presses de decisions).
- Entrenar la tècnica de la finta i del llançament per posicions.
- Entendre l'inici de la tàctica col·lectiva.

Defensa:

- Donar ajudes.
- Seguir la pilota i controlar l'oponent.
- Realitzar canvis d'oponent, contar qui és l'oponent directe en cada moment.
- Millorar la tècnica de la defensa en el 1vs1.
- Contactar a l'atacant.

CONTINGUTS:

- Jugar per posicions d'handbol 7, provar-les quasi totes.

- Fixar a l'interval per crear superioritats.
- Utilitzar el 1vs1 per finalitzar o donar continuïtat.
- Prendre decisions en situacions d'igualtat per crear superioritats, ser capaç de veure on està la superioritat.
- Treballar el bloqueig del pivot més continuïtat.
- Treballar la passada i va amb el pivot.
- Treballar el lliscament dels extrems per entrar a doble pivot.
- Preveure el desmarcatge per darrer l'esquena.
- Treballar el frenar el punt fort, robar bot i contacte defensiu.
- Contactar al braç per davant durant el llançament.
- Bloquejar la pilota.
- Dissuadir passades per alentir l'atac.
- L'objectiu ha de ser recuperar la pilota i sortir al contraatac.
- La UES defensarà amb defenses obertes i agressives, sempre atentes i amb iniciativa. L'objectiu principal és robar la pilota o provocar un error per sortir al contraatac.
- Treballar porteria.

RECOMENACIONS:

- Que hi hagi intercanvi de posicions. Que puguin jugar en diferents posicions.
- Començar algunes jugades col·lectives.
- Deixar clar el model de joc a tots els jugadors.
- Aplicar disciplina tàctica defensiva, ofensiva i de transició.
- Buscar l'equilibri entre les accions 1vs1 i la no monopolització de la pilota.
- Treballar molta tècnica individual, sempre que es pugui amb defensors, els cons no són accions reals.

CRITERIS D' AVALUACIÓ:

| En/La _____ és capaç de... | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Realitzar 1vs1 per superar i finalitzar o donar continuïtats. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Realitzar desmarcatges per guanyar l'esquena al defensa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Actuar de forma respectuosa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Entendre la tàctica individual de l'handbol 7 (presses de decisions). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Entrenar la tècnica de la finta i del llançament per posicions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Entendre l'inici de la tàctica col·lectiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Donar ajudes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Seguir la pilota i controlar l'oponent. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Realitzar canvis d'oponent, contar qui és l'oponent directe en cada moment. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Millorar la tècnica de la defensa en el 1vs1 . | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p><i>Nota final: (sumar els números i dividir-los entre 50.)</i></p> <p>_____</p> <p><i>Observacions:</i></p> | | | | | |

4 L'ENTRENAMENT

L'estructura d'entrenament que es proposa a continuació es considerada la més adequada en etapes d'iniciació, és a dir, durant tota l'escola esportiva. Tot i així, poden existir alternatives igual de vàlides.

L'escalfament

És el primer contacte que tindran els jugadors amb l'entrenament, per tant ha de servir per preparar el cos i la ment per la sessió. NO l'entendrem únicament com una part física, doncs també ha de servir per captar l'atenció dels jugadors que segurament vindran estressats de les classes escolars. Haurem d'aconseguir que poc a poc vagin escalfant els músculs i concentrant-se amb els exercicis proposats. Els exercicis d'escalfament han de ser jocs, dinàmics i divertits. També, hem de pensar que al llarg del curs dedicarem molts minuts a escalfar, per tant, també els podem utilitzar per fer dinàmiques de grup (joc cooperatiu divertit) i/o treballar continguts que posteriorment concretarem a la part central de la sessió.

Part principal

És el moment de la sessió on es treballarà més directament el contingut, és la part que dura més de l'entrenament. TOTS els exercicis han de tenir lògica, motiu i una seqüència correcta. És a dir, procurarem passar d'exercicis seqüencials o més analítics a exercicis més globals i en situacions més reals de joc. Per exemple, començar llançant a porteria, després amb una oposició, després amb presa de decisió posterior i anterior al llançament i, finalment, partit o un exercici més complet.

Hem de tenir en compte que com més practiquin els jugadors i més repeticions facin més es divertiran i més aprendran, hem d'evitar les llargues files i els exercicis llargs sense oposició. Les consignes de l'entrenador han de ser clares i breus, s'han d'evitar les llargues explicacions durant l'entrenament (de forma habitual).

Part final

La part final de l'entrenament ha de ser un joc motivador perquè els jugadors marxin amb bon gust de boca, com uns llançaments de penalties o un rellotge. Després també hem de dedicar 5 minuts als estiraments i fer una petita reflexió del que s'ha treballat. No cal reflexionar sempre però és una bona pràctica per fer entendre.

5 EL JUGADOR. DRETS I DEURES

El jugador de la Unió Esportiva Sarrià és tot aquell qui participa a l'escola esportiva, des de la iniciació fins a l'etapa més avançada de l'escola; ja sigui en els entrenaments o en entrenaments i competició.

Els drets i deures del jugador són els següents:

DRETS:

- A ser tractat amb respecte, sense patir cap tipus de discriminació per origen, sexe o classe, tan per l'entrenador com pels companys.
- A entrenar en tots els entrenaments programats, sempre hi quan no hagi comès cap falta disciplinària greu.
- A jugar tots els partits. Dos parts com a mínim durant les etapes de mini handbol i 20 minuts durant l'etapa infantil, sempre hi quan no hagi comès cap falta disciplinària.
- A ser respectat per tots els rivals.
- Participar de forma activa a les reunions d'equip.
- A ser animat i encoratjat per l'afició, l'entrenador i la família.
- A ser ajudat pel coordinador en cas de desacord amb entrenador, família, afició o companys.
- A ser convocat per un equip de categoria superior en cas que l'entrenador ho necessiti.

DEURES:

- Complir els principis del joc net.
- No agredir a cap company ni rival.
- Ajudar els companys en cas de necessitat.
- Respectar tots els companys, no discriminar a ningú, i mentenir una actitud de cooperació i respecte amb tot l'equip.
- Complir la normativa de la vestimenta: 1.entrenar amb roba esportiva del color que marqui l'entrenador 2.anar als partits amb xandall i d'indumentària del club.
- Saludar l'equip rival després de tots els partits, independentment del resultat.
- Respectar el rival durant tot el partit.
- Respectar l'àrbitre.
- Fer un crit: Sarrià, pit i collons. A l'inici i al final de cada partit.

- Encoratjar la seva família a animar durant els partits i a participar en les trobades i activitats grupals que es realitzin.
- Valorar i cuidar el material; gastar poca aigua en els moments de la dutxa.
- Mantenir un clima de tranquil·litat i respecte dins dels vestidors.
- Obeir l'entrenador i acceptar la seva autoritat.

6 L'ENTRENADOR. DRETS I DEURES

Es considera entrenador la figura amb més autoritat dins de l'equip. Aquell qui és responsable de la gestió general de l'equip, el representant i l'encarregat de dinamitzar els entrenaments. L'entrenador és una figura molt important, sobretot durant l'escola esportiva, ell es converteix amb el model que molts dels seus jugadors voldran ser. Per tant, l'entrenador haurà de ser una persona educada, empàtica i assertiva. La feina d'entrenador és, primer de tot, altruista.

Els drets i deures de l'entrenador són els següents:

DRETS:

- A ser defensat pel coordinador davant del club, famílies i afició.
- A ser respectat pels jugadors, companys de l'equip tècnic, directiva i coordinador.
- A ser tractat amb respecte per les famílies i l'afició.
- Participar de forma activa en totes les reunions de tècnics.
- Tenir llibertat en les dinàmiques dels entrenaments, sempre que siguin lògiques pel coordinador.
- A treballar el contingut tàctic que necessiti, sempre que sigui lògic pel coordinador.
- Rebre de forma gratuïta la indumentària de l'equip tècnic.
- Rebre el rescabament de les despeses ocasionades per la feina realitzada.
- Demanar algun dia de festa, sempre i quan s'avisí amb temps, es recomani un substitut i no sigui de forma habitual.
- Ser format i informat de les regles i/o normes esportives.
- Ser ajudat en el desplegament de la programació que ha d'assolir el compliment de tots els objectius.
- Ser informat dels horaris de partit.
- Tenir ajudant sempre que hi hagi disponibilitat i sigui necessari.

DEURES:

- Gestionar la dinàmica de grup per mantenir un clima agradable, evitar i treballar totes les faltes de respecte i aconseguir sentiment d'equip.

- Tractar amb respecte i comprensió a totes les persones que es relacionin amb ell.
- Defensar els seus jugadors davant del club, la grada i el coordinador.
- Gestionar els entrenaments de forma dinàmica i engrescadora.
- Seguir els continguts marcats des del coordinador i el plantejament general de club.
- Fer un recull de tots els entrenaments realitzats durant la temporada i entregar-lo al coordinador durant el període establert.
- Fer avaluacions que ajudin a observar els objectius assolits i les millores de cada jugador.
- Fer participar a tothom en totes les activitats.
- Evitar paraules inapropiades, comportaments i moviments corporals inapropiats per l'edat dels infants.
- Evitar queixes a l'arbitratge i mals entesos amb altres entrenadors, jugadors o aficionats.
- Complir amb el protocol d'indumentària.
- Assistir a tots els entrenaments i partits.
- Tenir bona relació amb les famílies, comunicar-se amb ells de forma rutinària.
- Traslladar els valors del club als jugadors i a les famílies.
- Mantenir un clima de tranquil·litat i respecte dins dels vestidors.
- No abandonar l'entrenament fins que els jugadors marxin de la pista i acabin de dutxar-se.

7 EL SEGON ENTRENADOR

El segon entrenador, o l'ajudant, és una figura molt important dins de l'equip i dins de l'escola esportiva en general. El perfil del segon entrenador ha de ser o bé un jove que encara no es vegi en cor de dirigir un equip o una figura experimentada amb poc temps per dedicar-s'hi.

Els drets i deures del segon entrenador són semblants als de l'entrenador, tot i així no es demana la mateixa constància ni té les mateixes responsabilitats.

DRETS:

- A ser defensat pel coordinador davant del club, famílies i afició.
- A ser respectat pels jugadors, companys de l'equip tècnic, directiva i coordinador.
- A ser tractat amb respecte per les famílies i l'afició.
- Participar de forma activa en totes les reunions de tècnics.
- Tenir llibertat en les dinàmiques dels entrenaments, sempre que siguin lògiques pel coordinador.
- A treballar el contingut tàctic que necessiti, sempre que sigui lògic pel coordinador.
- Rebre de forma gratuïta la indumentària de l'equip tècnic.
- Demanar algun dia de festa, sempre i quan s'avisí amb temps.
- Ser format i informat de les regles i/o normes esportives.
- Ser ajudat en el desplegament de la programació que ha d'assolir el compliment de tots els objectius.
- Ser informat dels horaris de partit.
- Tenir un primer entrenador.

DEURES:

- Ajudar a gestionar la dinàmica de grup per mantenir un clima agradable, evitar i treballar totes les faltes de respecte i aconseguir sentiment d'equip.
- Tractar amb respecte i comprensió a totes les persones que es relacionin amb ell.
- Defensar els seus jugadors davant del club, la grada i el coordinador.
- Ajudar a gestionar els entrenaments de forma dinàmica i engrescadora.

- Seguir els continguts marcats des del coordinador i el plantejament general de club.
- Ajudar a fer un recull de tots els entrenaments realitzats durant la temporada i entregar-lo al coordinador durant el període establert.
- Ajudar a fer avaluacions que ajudin a observar els objectius assolits i les millores de cada jugador.
- Fer participar a tothom en totes les activitats.
- Evitar paraules inapropiades, comportaments i moviments corporals inapropiats per l'edat dels infants.
- Evitar queixes a l'arbitratge i mals entesos amb altres entrenadors, jugadors o aficionats.
- Complir amb el protocol d'indumentària.
- Assistir a la gran majoria dels entrenaments i partits.
- Tenir bona relació amb les famílies, comunicar-se amb ells de forma rutinària.
- Traslladar els valors del club als jugadors i a les famílies.
- Mantenir un clima de tranquil·litat i respecte dins dels vestidors.
- Ajudar durant els arbitratges.

8 EL COORDINADOR. DRETS I DEURES

El coordinador de l'escola esportiva és la figura creada per encarregar-se de vetllar que es compleixin tots els objectius marcats i totes les normes acordades. És el màxim responsable del funcionament de l'escola i la cara visible del club davant de totes les famílies.

Els drets i els deures del coordinador són els següents:

DRETS:

- A decidir, de forma democràtica, els continguts a treballar. Ell pren la decisió final, davant dels entrenadors, en cas de dubtes.
- A ser defensat per la junta davant de les famílies.
- A ser respectat pels jugadors, tècnics, junta i afició.
- Rebre, de forma gratuïta, la indumentària del club.
- Rebre el rescabament de les despeses ocasionades per la feina realitzada.
- A participar de forma activa a les reunions de la junta que reclamin la seva participació.
- Tenir llibertat per decidir accions immediates i relacionades amb la seva tasca.
- Ser informat dels horaris de partit.

DEURES:

- Mantenir una relació fluïda i amable amb el coordinador dels més grans i amb la junta.
- Informar a totes les famílies dels canvis i les normes establertes.
- Gestionar reunions amb les famílies, almenys una a l'inici i al final de la temporada.
- Mantenir una relació fluïda i amable amb tots els entrenadors. Comunicar-se amb ells de forma habitual i quotidiana.
- Mantenir una relació fluïda amb tots els jugadors de l'escola.
- Defensar als entrenadors i als jugadors davant de qualsevol problema.
- Planificar l'escola esportiva per assolir tots els objectius generals d'aquesta, formar els millors jugadors i a les millors persones.
- Analitzar el treball dels entrenadors mitjançant els informes d'avaluació entregats i el recull dels entrenaments.
- Oferir tots els recursos i instruments possibles als entrenadors.

- Informar a la junta sobre qualsevol problema.
- Crear un espai físic de formació i coordinació per a tots els tècnics.
- Gestionar les reunions de tècnics.
- Visitar els entrenaments, almenys 2 cops al mes, i els partits de casa 2 o 3 cops al mes.

9 LES FAMÍLIES. DRETS I DEURES

Les famílies són l'actor més important en l'educació i formació dels infants, a part de ser els responsables del seu creixement com a persona. Tot i així, aquestes dues tasques, les comparteixen amb diferents sectors de la nostra societat. Les famílies que porten els seus fills a la Unió Esportiva Sarrià no esperen que guardem els infants durant les hores marcades, esperen que ens impliquem, que treballem de forma ordenada, compenetrada i seriosa; esperen que formem, el millor possible, als seus fills.

Per tot això, les famílies han de percebre unitat, han de percebre dedicació i coneixença. La qual cosa ens obliga a estar units, a dedicar-nos i a conèixer tot el que puguem, però també ens obliga a fer-los saber tot el que fem i per què ho fem, i per què no, fer-los partícips de l'activitat.

Per últim, la societat competitiva en la que vivim ha creat una espiral d'agressivitat i rivalitat que atenta greument contra el correcte desenvolupament emocional, psicològic i físic dels nostres infants. El que ha de ser un espai de trobada, completament lúdic i saludable, entre nens i nenes, es pot convertir en moments de tensió, estrès i tristor per a tothom. Per aquesta raó, és important ajudar a les famílies a trobar el millor camí per ajudar als seus fills.

A continuació, podeu llegir els drets i els deures de les famílies:

DRETS:

- A ser informades del treball que es realitzarà l'any, tan dels valors que es volen impartir com els continguts que es volen assolir.
- A ser informades sobre les dates de la competició, no dels resultats.
- A ser defensats per l'entrenador i el coordinador.
- A animar al seu equip.
- A participar en totes les activitats programades.
- A participar de forma activa en totes les reunions generals de club i en les que organitzi el coordinador.

DEURES:

- Ser socis familiars de la Unió Esportiva Sarrià.
- Ajudar als seus fills a no fallar als entrenaments i arribar puntuals, a vestir correctament, a mantenir un comportament adequat fora i dins de la pista, així com en els moments de dutxar-se..
- Respectar i ajudar l'entrenador, esforçar-se per entendre totes les decisions, parlar amb respecte i educació i col·laborar amb la dinàmica de grup.
- Respectar a tots els jugadors de l'equip, no es permetrà cap falta de respecte, per lleu que sigui.
- Mantenir una actitud adequada durant els partits: no qüestionar les decisions de l'àrbitre, , no insultar a l'àrbitre, tenir un llenguatge adequat, no dubtar de l'esforç i voluntat dels nostres jugadors, no faltar al respecte a cap rival, no entrar en provocacions d'altres grades rivals... ANIMAR L'EQUIP, ANIMAR ALS JUGADORS!
- Portar i venir a buscar als nens i nenes, als partits i als entrenaments.
- A intentar participar en activitats grupals, tan a nivell de club com a nivell d'equip.

10 L'AFICIÓ

Poble, passió i handbol, el lema de la nostra afició.

La Unió Esportiva Sarrià, un dels clubs d'handbol amb més socis de Catalunya i segurament una de les grades que ha tingut més afició de tot l'estat. La nostra afició, un orgull per totes les persones que suen a la pista, treballen darrere la barra o gestionen activitats des del despatx. Cap persona de les que ha passat per Sarrià ha quedat indiferent, sigui el partit que sigui, sempre hi haurà gent animant.

L'afició és un pilar bàsic del nostre club, sense aquesta, no seriem el que som. Per això, cal tractar-la amb cura i plantejar formes per dinamitzar-la i engrescar-la. Aquest text s'hauria de limitar a gestionar les aficions durant els partits d'escola esportiva però, com podeu veure, també és en benefici de tot el club, des de la base, fins als sèniors.

Primer de tot, una de les primeres tasques que es vol dur a terme, és la consciència de la importància que té la grada durant els partits de l'escola esportiva. La grada ha de ser un lloc de diversió, d'animació, per compartir experiències i alegries, sense tensions ni mals entesos. La gent que vingui a veure jugar als nens i nenes a la pista del Sarrià només pot animar al seu equip i, si s'escau, també als jugadors de l'altre equip. Per tant, no s'han de permetre conductes inadequades ni faltes de respecte; ni als jugadors, ni als àrbitres, ni a l'equip rival, ni a l'afició rival. Les persones que es comportin d'aquesta manera haurien de ser advertides i posteriorment, en cas de mantenir aquest comportament, expulsades del pavelló, independentment dels colors que defensin.

Per fer aquesta tasca, el coordinador haurà de transmetre els valors del club a tots els familiars i aficionats, mitjançant reunions i repartint octavetes o decàlegs. També, durant els partits, tots els representants del club són responsables de mantenir l'ordre i el bon ambient.

En segon lloc, tornar a engrescar a les famílies per animar als equips sèniors i motivar als jugadors més grans per assistir als partits i als entrenaments dels més menuts.

L'estratègia proposada per assolir aquest objectiu es basa en crear o reforçar el vincle de club, entre la base i l'etapa sènior. Per fer això, es proposa crear un calendari que obligui als jugadors sèniors a assistir a entrenaments de la base, per traslladar consells i transmetre motivació. Amb aquesta tasca es vol aconseguir que els més menuts reconeguin els veterans del club, vulguin anar a veure els partits i es generi més motivació per animar i seguir entrenant fort.

Per últim, es tornarà a oferir material per animar al primer equip. Banderes, tambors i altres eines més senzilles que ajudin a animar i dinamitzar l'ambient.

L'objectiu d'aquest apartat és crear una grada dinàmica i més vincle entre els socis del club.

11 RELACIÓ AMB LA DIRECTIVA

La directiva del club és qui, en última instància, decideix què es fa i què no es fa. Són els responsables de mantenir el club sa, tan econòmicament, com esportivament, com socialment.

Per això, el vincle entre l'escola esportiva i la directiva del club ha de ser molt estret. La directiva ha d'estar permanentment informada de les coses que passen a la base, quins canvis es produeixen, quins èxits i quins fracassos passen. Aquesta informació ha de ser traslladada pel coordinador esportiu. De la mateixa manera, si el club necessita canviar quelcom o comunicar alguna cosa a qualsevol actor de l'escola esportiva, s'haurà d'informar al coordinador esportiu.

Les presses de decisions poden ser conjuntes o decidides pel coordinador i posteriorment valorades o criticades per la junta. És important que la directiva doni llibertat d'actuació al coordinador esportiu, sempre hi quan segueixi els mandats d'aquest dossier.

12 RELACIÓ AMB EL POBLE

El club sempre ha estat una institució viva dins del poble, ho és i ho serà. Tot sarrianenc coneix la Unió Esportiva Sarrià i molts han acabat participant d'una manera o altra.

L'escola esportiva no pretén que tots els nens i nenes de Sarrià facin handbol, seria un objectiu impossible d'assolir i d'assumir com a club. Tot i així, un dels propòsits de l'escola esportiva és donar a conèixer el projecte dins de les escoles més properes al poble.

Per donar a conèixer l'escola esportiva s'utilitzaran dues vies de treball: la primera és realitzar extraescolars a les escoles públiques (com Domeny o Montserrat) i la segona és realitzar sessions d'educació física a les escoles que ens ho permetin. La manera de participar en aquestes extraescolars quedarà en funció de les negociacions que facin el coordinadors, el club i l'escola.

Mitjançant aquest treball aconseguirem fer nous fitxatges pel club, en altres paraules, a mitjà termini aconseguirem millorar quantitativament i qualitativament.

A més de les escoles, també ens proposem l'organització d'un torneig o més d'un, en pistes públiques o en el nostre pavelló oberts als infants del poble, més enllà de l'esport que practiquin. Com a institució del poble, ens hem d'exigir la preparació d'actes on pugui participar la gent de Sarrià. Una bona data per fer aquest acte podria ser la festa major.

Per últim, la relació amb l'ajuntament del poble no serà responsabilitat del coordinador esportiu, només haurà d'assistir-hi en cas que ho demani la junta.

13 ELS VALORS DEL CLUB

- **DISCIPLINA.** Tenim entrenador perquè ens ajuda a millorar com a jugadors, com a persones i com equip. Se li fa cas i s'intenta fer tot a màxima intensitat.
- **COMPANYERISME.** Sol no sóc ningú, a la pista treballo amb tot l'equip, valoro a tothom per igual i ajudo i treballo perquè tothom millori.
- **SOLIDARITAT.** Qualsevol persona pot tenir problemes i, com a company d'equip, m'he de solidaritzar i ajudar a qualsevol que necessiti la meva ajuda. Jo voldria el mateix.
- **CORATGE.** Passi el que passi lluitaré per millorar, mai em rendiré davant de cap complicació. Tots els partits i tots els entrenaments són oportunitats de millora.
- **ESFORÇ.** Guanyi o perdi, pugui o no pugui, donar-ho tot i suar sang ha de ser l'única manera.
- **RESPECTE.** Rivals, companys, entrenadors o arbitres, tots es mereixen respecte i així és com vull guanyar-me el meu.