



TORNEM A JUGAR!

Des del Consell Esportiu del Garraf impulsem aquesta iniciativa que pretén reactivar l'esport escolar oferint als equips dels JEEC una activitat complementaria als seus entrenaments habituals fins que es pugui recuperar la competició.

L'activitat va dirigida als equips inscrits als JEEC. L'horari de l'activitat la marcarà cada entitat en la franja de partits habitual del Consell Esportiu del Garraf, divendres tarda o dissabte mati.

Les dates previstes per aquesta activitat són:

- 5, 12 i 19 de desembre
- 9, 16 i 23 de gener

Els dilluns rebreu un correu on haureu de confirmar si voleu participar aquell cap de setmana i en quin horari i hora per tal de poder designar un Tutor/a de Joc.

L'activitat té un preu de 5€ jornada/equip.

Es realitzaran diferents activitats per parelles o equips, seguidament proves d'habilitat individual amb l'objectiu de gaudir de l'esport a través del joc amb la supervisió d'un Tutor/a de Joc.

Per poder participar en l'activitat:

- Tots/es els participants hauran d'estar inscrits al zenit.
- Els equips hauran d'estar inscrits al ZENIT amb el programa JEEC, juntament amb els esportistes, delegats/des i entrenador/a corresponent..
- Aquelles entitats que tenien els seus equips al programa PROMOCIÓ i volen participar a l'activitat, per tant, han de passar als participants a JEEC, hauran d'avisar a sergi@cegarraf.cat.
- Seguint la normativa COVID-19 podran participar els participants del grup bombolla, havent passat 14 dies des de la seva incorporació al ZENIT.
- El Consell Esportiu del Garraf us farà arribar un llistat amb els participants que poden participar de l'activitat un cop confirmeu la vostra participació, aquest llistat l'haureu de presentar imprès al Tutor/a de Joc.
- Fins a nou avís, en aquest primer tram només podran accedir a la instal·lació aquells/es esportistes, delegats/des i entrenadors/es que tinguin fitxa dels JEEC.

Per cada activitat serà el comitè organitzador qui designarà un Tutor/a de Joc.

A continuació es detallarà l'activitat.

ACTIVITAT A

BÀSQUET

BÀSQUET PREBENJAMI:

PARTICIPANTS	EQUIPS	DURADA	DISTRIBUCIÓ
4	2vs2	3 períodes de 5 minuts	1 cistella
6	3vs3	4 períodes de 5 minuts	1 cistella
8	4vs4	4 períodes de 6 minuts	2 cistelles
10 o més	5vs5	4 períodes de 10 minuts	2 cistelles

BÀSQUET BENJAMI:

PARTICIPANTS	EQUIPS	DURADA	DISTRIBUCIÓ
4	2vs2	4 períodes de 5 minuts	1 cistella
6	3vs3	4 períodes de 7 minuts	1 cistella
8	4vs4	4 períodes de 8 minuts	2 cistelles
10 o més	5vs5	4 períodes de 10 minuts	2 cistelles

BÀSQUET ALEVÍ:

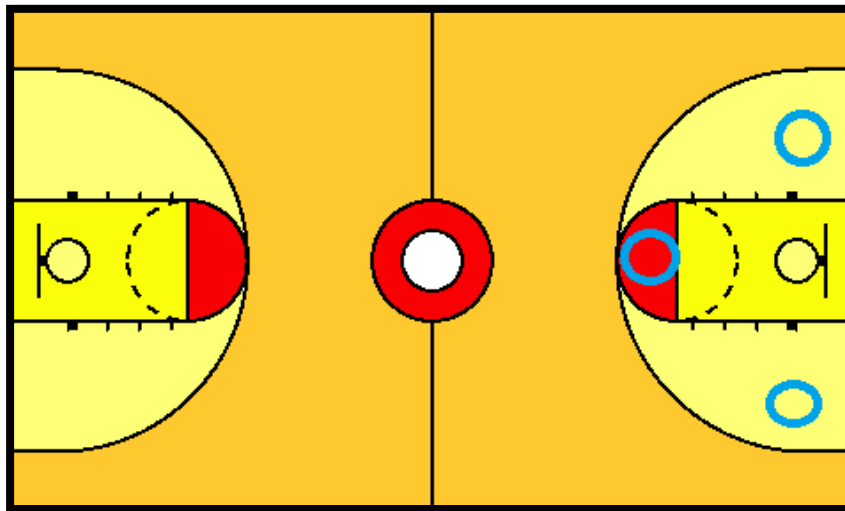
PARTICIPANTS	EQUIPS	DURADA	DISTRIBUCIÓ
4	2vs2	4 períodes de 5 minuts	1 cistella
6	3vs3	4 períodes de 7 minuts	1 cistella
8	4vs4	4 períodes de 8 minuts	2 cistelles
10 o més	5vs5	4 períodes de 10 minuts	2 cistelles

ACTIVITAT B

BÀSQUET

Es realitzaran nou llançaments a cistella per part de cada integrant de l'equip, tres des de cada punt marcat en el següent gràfic:

El Tutor/a de Joc serà l'encarregat d'anotar els llançaments.



En categoria **PREBENJAMI** els llançaments es faran des de qualsevol punt de dins l'ampolla.

En categoria **BENJAMI** la distància de cada punt de la gràfica serà de 3 metres des de sota la cistella

En categoria **ALEVI** la distància de cada punt de la gràfica serà de 4 metres des de sota la cistella.