

**ALEIX MELIÀ**



**Ander Isuskiza**  
Entrenador Nacional E.B.S.A.



# PLANIFICACIÓN 13-16 MARZO

**MIÉRCOLES 13:** 2 horas de entrenamiento > Técnica + break building [1ª sesión]

**JUEVES 14:** Partido LASE Invierno > Gerard Comas (al mejor de 3)

**VIERNES 15:** Descanso

**SÁBADO 16:** 3 horas de entrenamiento > Técnica + break building + largas [2ª sesión]

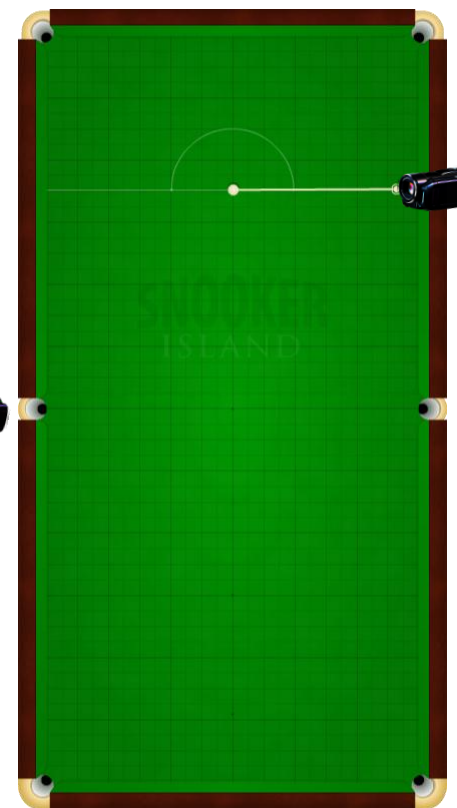
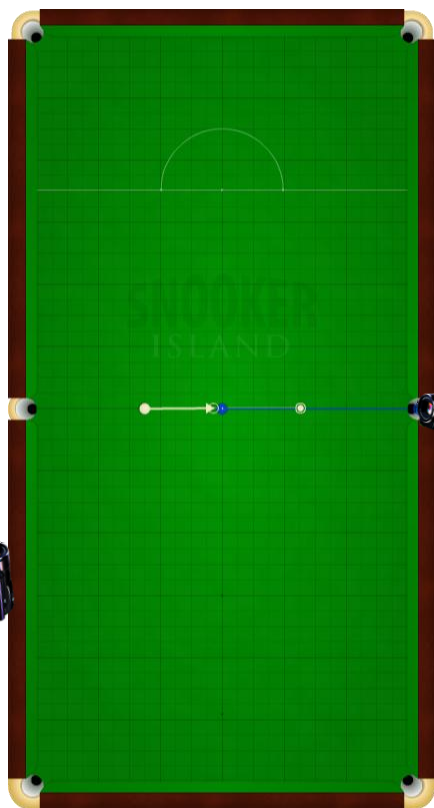
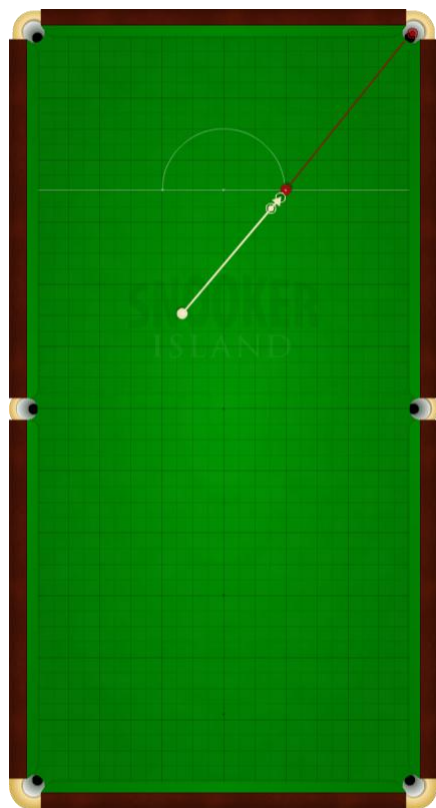
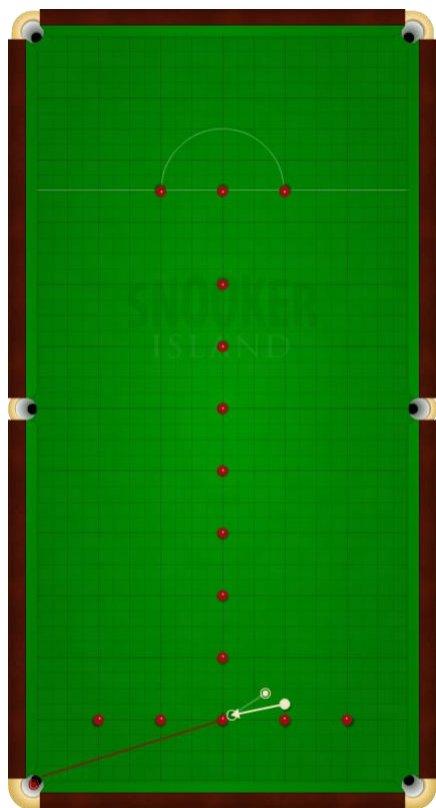
**ALEIX MELIÀ**

# SESIÓN 1 (13 MARZO)



**Ander Isuskiza**

Entrenador Nacional E.B.S.A.



CALENTAMIENTO (5')

- Juego natural
- Embocar
- Bola en mano

TÉCNICA (15')

- Stun – Retro – Corrido

LÁSER (10')

- Ojo dominante

1ª parte (30 mins aprox.)

## SESIÓN 1 (13 MARZO)



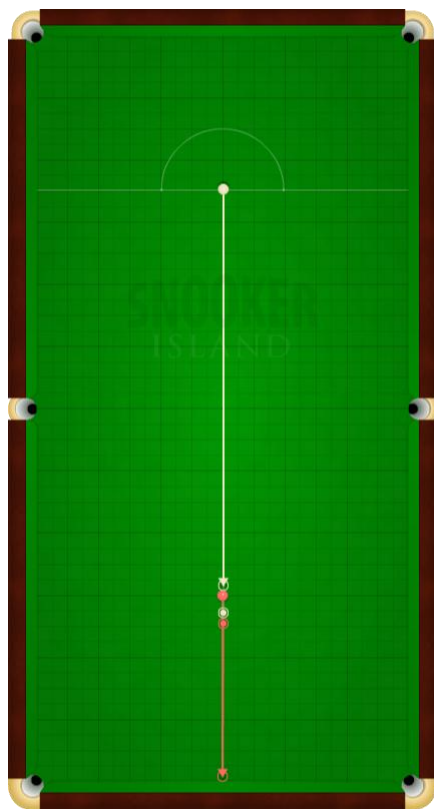
**Ander Isuskiza**

Entrenador Nacional E.B.S.A.



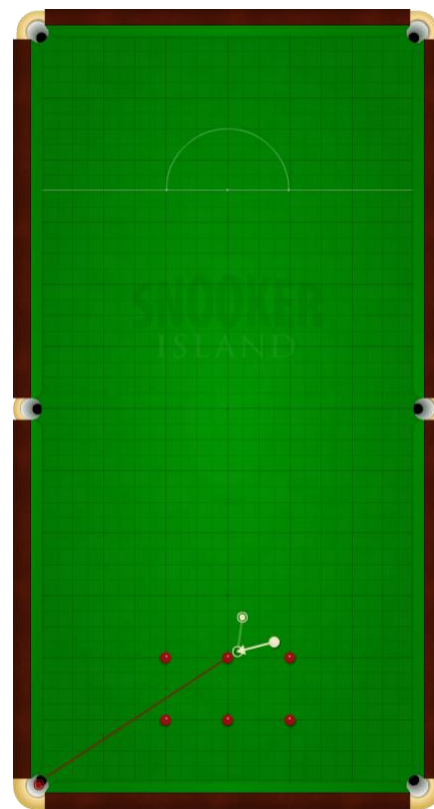
TÉCNICA (5')

- Línea
- Mano puente
- ¿Pausas?



TÉCNICA (10')

- Retruque
- Con bola azul



BREAK B. (20')

- Control fuerza
- ¿Break 12?



BREAK B. (20')

- Control fuerza
- Zona negra

2ª parte (55 mins aprox.)

**ALEIX MELIÀ**

# SESIÓN 1 (13 MARZO)



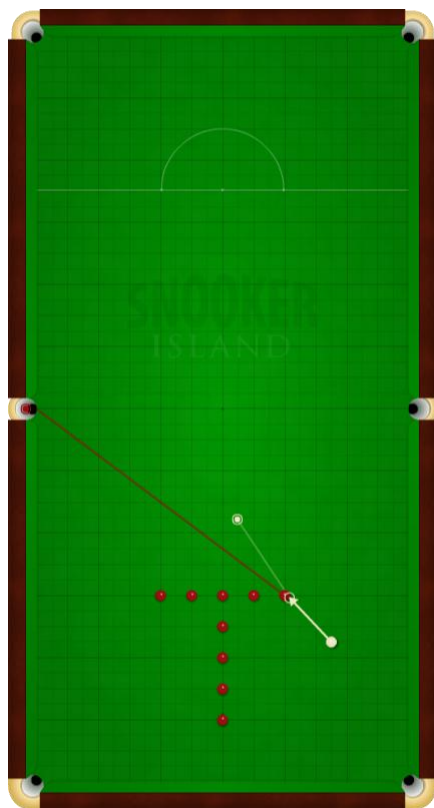
**Ander Isuskiza**

Entrenador Nacional E.B.S.A.



**BREAK B. (15')**

- Colores
- Memoria



**BREAK B. (15')**

- Limpiar 9 rojas
- Control blanca

**PREVIA PARTIDO (5')**

- Rival
- Motivación
- Nivel de juego reciente

**3<sup>a</sup> parte** (35 mins aprox.)

**ALEIX MELIÀ**

# SESIÓN 2 (16 MARZO)



**Ander Isuskiza**

Entrenador Nacional E.B.S.A.



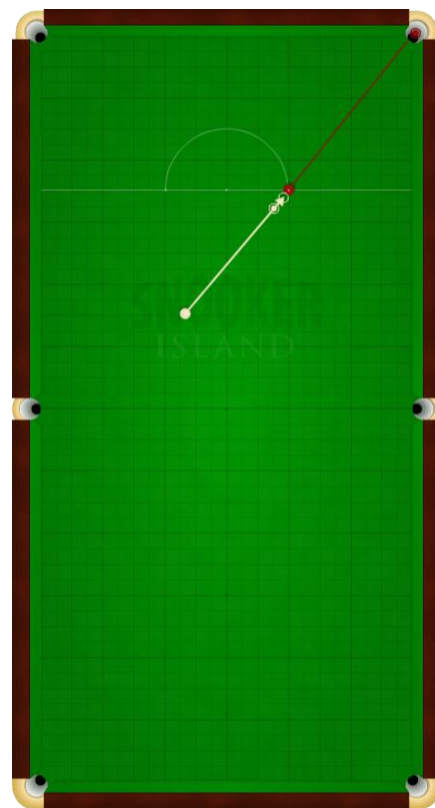
COMENTAR SESIÓN ANTERIOR (10')

- Técnica
- Vídeos
- Partido



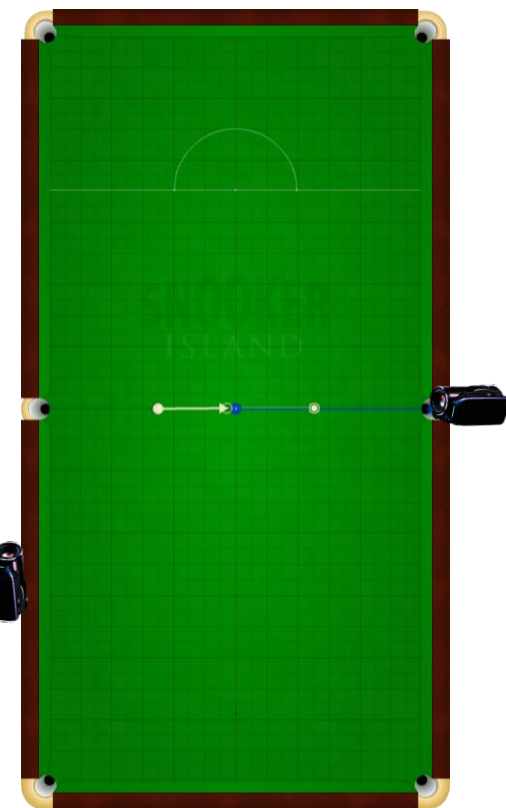
CALENTAMIENTO (5')

- Juego natural
- Embocar
- Bola en mano



TÉCNICA (20')

- Stun – Retro – Corrido



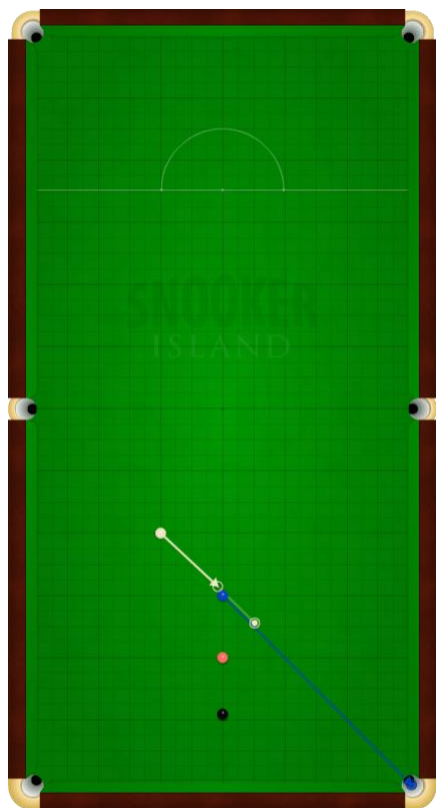
1ª parte (35 mins aprox.)

## SESIÓN 2 (16 MARZO)



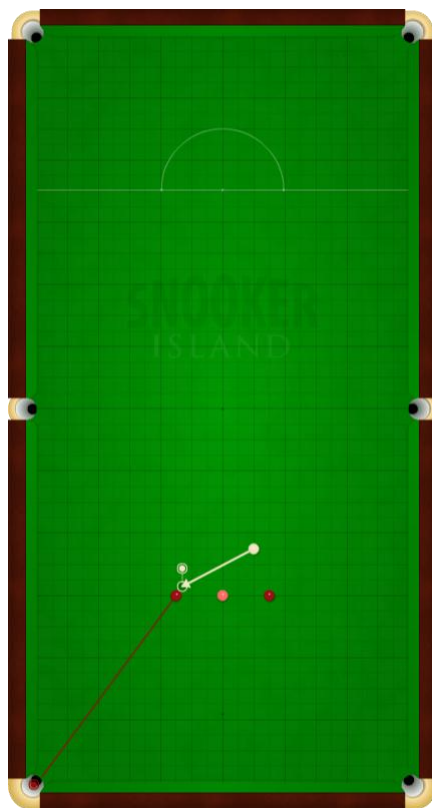
Ander Isuskiza

Entrenador Nacional E.B.S.A.



BREAK B. (20')

- Solo corrido/stun
- Objetivo: Break 36
- Cambiar orden



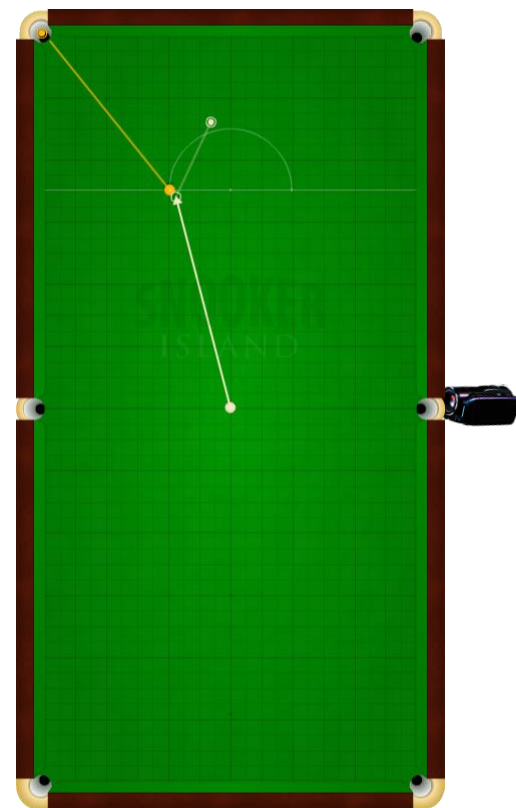
BREAK B. (20')

- Control blanca
- Objetivo: Break 28



BREAK B. (20')

- ¡Pensar!
- Nivel 3



TÉCNICA – REST (20')

- Diferentes ángulos
- Centro de la blanca

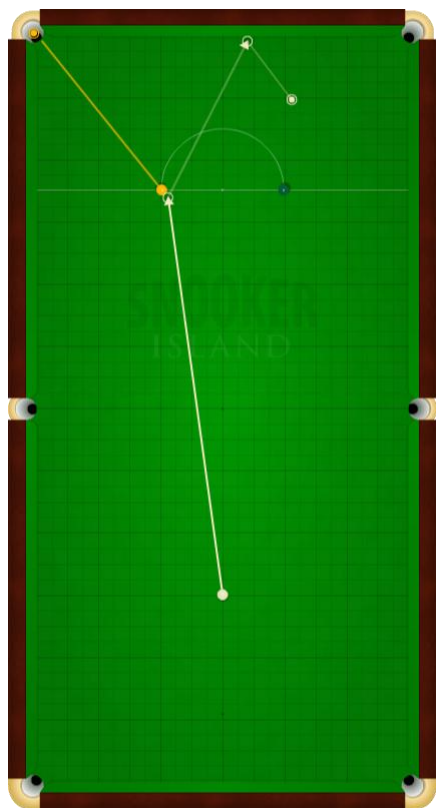
2ª parte (80 mins aprox.)

## SESIÓN 2 (16 MARZO)

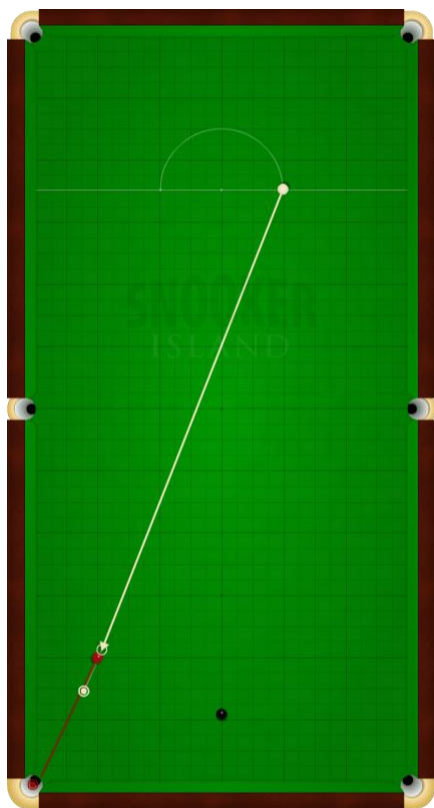


**Ander Isuskiza**

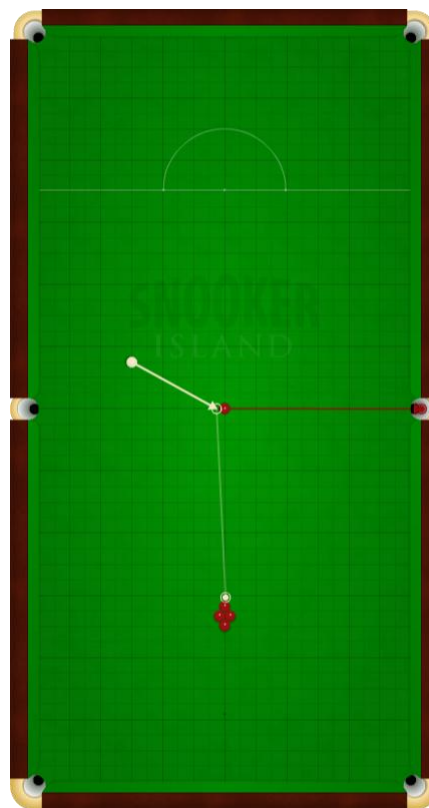
Entrenador Nacional E.B.S.A.



- LARGAS (20')
- 10 am/ver (x2)
  - Técnica, ¡quieto!



- LARGAS (20')
- 10 dcha/izda (x2)



- BREAK B. (15')
- ¡Meter primera!
  - Mismo ángulo

PSICOLOGÍA (10')

- Objetivos
- Positivo VS Negativo

3<sup>a</sup> parte (65 mins aprox.)