



Juvenils 2005/06/07/08
DIARI d'ENTRENAMENT
EDUARD CALZADA



1a sessió (17/09/05)

- Presentació, pressa de dades personals i fotos digitals.
- Escalfament per part dels jugadors aprofitant per matisar detalls sobre la posició del cos- (veure “Annex curset de monitors” pàg. 1: **“Una mica de MECANISME – Com aconseguir la posició de cos correcte?”** i veure “Curset de monitors” pàg. 1 “Posició del cos”)
- La jugada d’arrime per acabar de corregir la posició, començar a conèixer el nostre tac i saber quin és el nostre ull dominant- (veure “Annex curset de monitors” pàg. 2)
- La corrida amortida- (veure “Curset de monitors” pàg. 1 “Corrida amortiguada” i veure “Annex curset de monitors” pàg. 4 “Recordem la corrida”)
- Aprofitem els coneixements sobre la corrida per morir sobre bola 3

Observacions: Enviar per e-mail la fitxa, el diari i Exercicis de Billar v2.ppt.

2a sessió (22/10/05)

- Comprovem l’empunyadura del tac i la mà esquerra (veure “Curset de monitors” pàg. 1)
- Diferents maneres d’entrenar: sol i jugant partida.
- El cop automàtic a una banda i angle tancat (veure Curset de Monitors pàg. 9-10 i veure annex part 1 pàg. 4)
- El retrocés a dues bandes: cop d’esclat i ‘escanyar el pollastre’ (veure Curset de Monitors pàg. 2)

- Tres Bandes: efecte 1,2 i 3 (veure Tres Bandes v01: Mitja bola i efecte 1,2 i 3 diapositives 2,3,4 i 5)
- El mètode:
 - 1. blanca o vermella
 - 2. OK o KO
 - 3. mecanitzar
 - 4. sensacions positives a la mà

3a sessió (18/11/05)

- El cop de la sortida per la dreta o per l'esquerra segons el nostre ull dominant o per costum?
- Quantitats de bola 2 (veure annex part 1 pàg. 5)
- Comprovar els Exercicis de Billar v02
- Els tres retrocessos belgues (veure Curset de Monitors pàg. 2-3)
- Aprofundint en el cop a dues bandes: efecte, sense, desefecte i per banda. (veure Curset de Monitors pàg. 2 i veure annex part 1 pàg. 5)
- El cop de martell a lo llarg del billar: bola 2 per 3 bandes (veure Curset de Monitors pàg. 3)
- Aconseguir cops automàtics i a dues bandes a partir d'una posició de 'gafas' (veure Curset de Monitors pàg. 8)
- Piqué automàtic i boles davant (veure Curset de Monitors pàg. 4)

4a sessió (9/12/05)

- Agafar l'americana amb cops automàtics
- Coneixements bàsics de l'americana i del gir dels angles
- Primers conceptes al quadre 47/2: a partir d'unes 'gafas' aconseguir cops automàtics a 1 i dues bandes i cops d'esclat' a dues bandes per arribar a les línies.
- Concepte de mini-cabanya.
- El quadre de Parker i la creu.
- Tres Bandes: sense efecte (veure Tres Bandes v01: sense efecte per quantitat de bola diapositives 6, 14, 15, 17 i 18)

5a sessió (20/1/06)

- Sentiments del Campionat del 47/2 de Calella
- Repàs dels exercicis de 3 bandes de les sessions 2^a i 4^a (veure Tres Bandes Boulanger v01 diapositives: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17 i 18)
- L'americana: rail i variants.
- L'americana: el gir dels angles de pujada i baixada.
(veure "Annex curset de monitors part 2 pàg. 1 fins la 8)
- Retrocés Belga a 1 banda de bola 1

6a sessió (17/02/06)

Tres Bandes Boulanger v01: repàs diapositives 5a sessió i estudiar les número 19, 20, 21, 22, 23 i 24.

- Posició de 'gafas': mecànica per obrir les boles. Emplaçament a fina , $\frac{1}{4}$ de bola, $\frac{1}{2}$ bola segons la zona geogràfica.

(veure "Curset de monitors" pàg. 11 i veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 14 i 15)

- L'angle recte a plena i a $\frac{1}{2}$ bola i aprofitant la banda (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 8)
 - Recuperar la dominant i la minimecànica (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 7)
- Agafar dominant sobre plena de bola 3 (veure "Annex curset de monitors part 1 pàg. 14) i deixar la bola 2 en la zona o portar-la al costat de la 3. (veure "Annex curset de monitors part 1 pàg. 14-15)
- Retrocessos llargs mai amb efecte, bola-bola o per banda, i per evitar el perill de tocar poca bola posar una punta de desefecte. (veure Curset de Monitors pàg. 4)
 - Atac per al retrocés: llimada curta i ràpida si hi ha perill d'arrossegar la bola 2 o si necessitem molta qualitat de bola 1. La resta: llimada més llarga i més lenta controlant l'entrada i l'arribada a bola 3 = jugades llargues: separar la 3 quatre dits, jugades curtes = separar la 3 dos dits.

7a sessió (24/03/06)

3 bandes:

- 25-31 fer desenvolupar l'efecte amb cop de qualitat.
- A $\frac{1}{2}$ bola i desefecte (veure Curset de Monitors pàg. 4)
- El retropassi (veure Curset de Monitors pàg. 7)
- Aprofitar efecte 1, 2 i 3 per jugar a la banda atacant a la corona
- Paradoxa: bola-bola per banda i dominant en diagonal (veure Curset de Monitors pàg. 12)

8a sessió (10/04/06)

- Retruc bola-bola amb bola 2 arrambada a banda. Un pase-bola deixaria la bola 2 massa lluny. (veure Curset de Monitors pàg. 13)
- Repàs d'americana i racons

Tres Bandes: no carregar el pes sobre el peu esquerra per poder relaxar el braç esquerra i alhora el dret. Fig. 32-40 de Tres Bandes v01 per controlar tac alt/baix per retallar o allargar la bola 1 i diferenciar cop d'esclat o penetrat.

9a sessió (9/06/06)

- Repàs d'americana i racons
- La línia al 47/2. Esperar el retruc de bola 2 davant de la 3, no al costat, per evitar el retruc de la 2 amb la 3
- No juguem passeboles, sinó corrides per banda recolzant-se en bola 2 per obtenir 'boles davant' (veure Curset de Monitors pàg. 4-5)
- La banda: banda abans = vigilar la quantitat de banda a tocar, - són rodones i toquem més banda de la que enfoquem -, corrides i caramboles amb desefecte (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 10) Teoria d'en Marty: Per rotació a plena, $\frac{3}{4}$ i $\frac{1}{2}$ bola amb punta d'efecte clavant lleugerament contra la pissarra (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 11) Amb desefecte, triar a 3 bandes per rotació o a 1 banda (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 12)
- El massé i el piqué (veure Curset de Monitors pàg. 4 i 6)

10a sessió (21/07/06)

- Repàs general preparatori per al campionat d'Espanya de sub-16
- Fig.41-49 de Tres Bandes v01
- Aprofundint a l'americana:
 - la banda llarga i el rail
 - Girar el racó petit
 - Agafar l'americana a 2 bandes a partir d'una posició de gafes.
- Aprofundint al Quadre:
- Girar la línia al quadre de parker. (Veure Curset de Monitors pàg. 9)
- Girar la línia a la creu.
- Preparar el retropassi a partir d'una posició de gafes al mig del quadre.

Observacions:

- Entrenar l'americana a partir del segon rombe de la banda llarga, ja que ens obliga a jugar el rail i diferenciar la banda curta de la banda llarga. Recordatori: a la banda llarga jugar a que toquin la bola 2 i la bola 3.
- Entrenar com a mínim sol a la setmana:
 - 25 minuts d'americana.
 - 25 minuts les posicions de lliure del curset.
 - 10 minuts les posicions de Tres Bandes v01

Sessió per messenger:

- Analitzar els sentiments del campionat d'Espanya: el mètode va funcionant, però sentim inseguretats a l'executar la jugada i ens queda 'fluixa o forta'. Hem d'escoltar el soroll de les boles per acabar d'ajustar la velocitat de les jugades.

11a sessió (3/11/06)

BANDA: Jugades prototip per banda d'en Marty (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 9-13 'Coneguem la banda')

- Tres Bandes v01 fig. 50-54. A partir de les posicions pendents de Tres Bandes estudiar el resultat de l'atac amb tac pla o clavant contra pissarra.

12a sessió (1/12/06)

- A partir de les posicions pendents agafar americana amb les posicions d'en Marty. (veure "Annex curset de monitors part 2 pàg. 2-3-4)
- Evitar tapades (veure Curset de Monitors pàg. 13) (veure "Annex curset de monitors part 1 pàg. 6-7)
- Tres Bandes v01 fig. 50-62

13a sessió (03/01/07)

Matí:

- Calentament bola-bola x Lliure: A lo llarg = b2 3 bandes i retrocés 1, 2 i 3. B2 4 bandes i retrocés 1, 2 i 3 B2 a 1 banda amb cop automàtic i B2 a 1 banda evitant la tapada. A cabanya = Els 3 retrocessos belgues, esclat a 2 bandes, automàtic a 2 bandes i automàtic a 1 banda. Mentre tira un jugador, l'altre està a la cadira fent l'entrenament psicològic: 1r vista, 2n oïda, 3r tacte, 4t respirar.
- Cadascú en una banda portant l'americana de rail i girar un angle de baixada i un de pujada (Per girar els angles veure "Annex curset de monitors part 2 pàg. 5-6-7-8)
- Tres bandes: Calentament de Ceulemans i les figures d l'Ivette (vol. 01 fig. 2-3-4-6-7-8-9-11-12).
- Tarda
- Calentament bola-bola x Quadre = Lliure:
- A partir d'una posició de gafes emplaçar-se a les jugades del matí amb la concepció del quadre 47/2.
- Tres Bandes v02 fig. 2-5-6.

14a sessió (23/02/07)

Exercicis de Billar:

- Genís amb 1 bola (fig. 1-25), resta amb 2 per aconseguir el cop d'esclat (fig. 26-44).
- Sortida amb drap nou, ranversé, contraefecte, ... són cops retenint l'entrada. (Veure Tres Bandes vol. 3 fig. 27)

- Piqué reentré
- Calentament per banda amb les jugades d'en Marty per lliure i quadre.
- Banda abans amb la bola 1 no equidistant a 2-3.
- Cop d'esclat per banda amb 3 bandes de 2 i línia.

Quadre:

- 2 bandes de b2 amb 'ganivet' i línia.

15a sessió (20/04/07)

Què és jugar bé? Els 3 retrocessos belgues a lo llarg del billar: Busquem boles a paquet mentre puguem assegurar l'emplaçament en diagonal sobre b.3. Quan ja hi ha perill de perdre la dominant en diagonal, arrossegar la b.1 cap a l'arribada de b.3

Retrocessos belgues a cabanya, però per banda.

Com obrir gafes en diferents zones del billar.

Girar l'angle de baixada i de pujada

Exercicis de Billar: Genís amb 2 boles (fig. 26-44) per aconseguir el cop d'esclat, resta amb les 3 per diferenciar el cop d'esclat de l'automàtic (fig. 45-69).

Tres Bandes: vol.1 fig. 25 i 26 per aprendre a allargar la bola 1.

16a sessió (04/05/07)

- Banda: – Sortida de b.1 en angle recte a mitja bola, tac baix i efecte. Si s'ha de jugar a menys bola per a que la 2 entri, jugar la b.1 forta i a 3 bandes. (veure Annex al Curset de Monitors part I pàg. 8)

- Recolzar-se en la bola 2

Americana: 1 rombe de rail i girar angle de baixada (veure "Annex curset de monitors part II pàg. 4, 5 i 6) 1 rombe de rail i girar angle de pujada (veure "Annex curset de monitors part II pàg. 7 i 8).

Jugar tots dos fent 3 caramboles cadascun i continuant l'altre. Corregir els errors amb el dit.

Genís: Obrir gafes, 1rs cops automàtics a 1 banda, 1rs cops de martell a 2 bandes, repassar les corrides.

17a sessió (15/06/07)

Genís:

- Obrir gafes fins a 8 caramboles.
- Cop de martell a dues bandes

Lliure:

- Com baixar un parell d'ous fins a cabanya.
- Repàs de la sessió anterior d'americana insistint en els racons i en les posicions per agafar l'americana .

(Genís repassarà els cops bola-bola bàsics i els de banda fent 'tacada' després de cada posició)

Banda: Importància de l'Abans banda. (Veure Curset de monitors pàg. 6)

PSICOLOGIA: Escoltar el soroll de les boles.

18a sessió (17/06/07) a Agramunt (11:00 - 19:00)

Marcar l'entrenament per al campionat d'Espanya Cadets 2007:

- Obrir una posició de gafes, sense efecte, emplaçant-se a cop automàtic (a fina i a $\frac{1}{4}$ de bola 2) o a cop de martell (a $\frac{1}{2}$ bola) (veure Annex al curset de Monitors pàg. 14-15 i pàg. 4 i Curs de Monitors pàg. 9-10)
- Cops automàtics a cabanya (veure Annex al curset de Monitors pàg. 4 i Curs de Monitors pàg. 9-10)
- Cop de martell a dues bandes (veure Curset de Monitors pàg. 2)
- Els tres retrocessos belgues (veure Curset de Monitors pàg. 2-3)
- Cop de martell a lo llarg del billar (veure Curset de Monitors pàg. 3)
- El retropassi (veure Curset de Monitors pàg. 7)
- Agafar l'americana (veure Annex II al Curset de Monitors pàg. 2-3-4)

Partides a 100 caramboles / 20 entrades:

- Eduard - Isaac / Ivette - Mateu Carbonell / Gerard - Agustí
- Ivette - Agustí / Eduard - Isaac
- Gerard - Agustí

L'Eduard està aplicant la teoria de manera molt conscient i el domini sobre la bla petita,- obrir, gafes, emplaçaments, ...-, és notable.

19a sessió (23/06/07) a Agramunt (11:00 – 17:00)

Repàs de la sessió anterior.

Partides a 100 car. o 20 ent.: Eduard – Gerard / Ivette – Isaac

Portar l'Americana: la bola 2 que vagi a tocar amb la b3. (veure Annex II al curset 'Lliure')

Girar l'angle de baixada (veure "Annex curset de monitors part II pàg. 4, 5 i 6)
Dinar

Partida a 100 car. o 20 ent.: Eduard – Ivette

Isaac i Gerard: El retrocés

Temporada 2007/2008

20a sessió (30/11/07) 3h

45 minuts Lliure / 45 minuts 47/2 / ½ hr americana / ½ hr línia / ½ hr banda

Concepció a desenvolupar durant les 3 hores:

- Si abans de la 'llamada' la bola 3 ja està a la línia, l'hem perdut
- Diques on deixes la bola 2 i et diré on reuniràs a la propera
- Entren: preparem la 'llamada'. Dins: fem la 'llamada'
- Objectiu de la 'llamada': 1r empaquetar boles; si no és pot, dominar la bola 3 i deixar la 2 a la zona més apropiada.
- Objectiu de les gafes: desplaçar les boles cap a la zona apropiada: cabanya > minicabanya > americana o línia.

Massé i Piqué: Agafem el tac més curt i ataquem més a la corona de bola 1 per controlar millor la bola jugadora.

- Girar l'angle de baixada (veure "Annex curset de monitors part II pàg. 5 i 6)
- Girar l'angle de pujada (veure "Annex curset de monitors part II pàg. 7 i 8)

21a sessió (28/12/07) 3h

(A casa)

45' Lliure:

- Repàs definitiu del gir dels angles
- Partint d'una posició de gafes agafar l'americana al racó de la dreta i de l'esquerra amb les jugades d'en Marty (veure "Annex curset de monitors part II pàg. 1, 2, 3 i 4)

22a sessió (29/12/07) 3h

(Trobada a Valls)

Partida tres bandes amb Cisco Cantero

Partida Lliure amb Gerard Giménez

Tres Bandes: Els possibles emplaçaments jugant a tres bandes.

- Concepció i la mecànica per a cada família
- efecte 1,2 i 3 (veure Tres Bandes v01: Mitja bola i efecte 1,2 i 3 diapositiva 5)

23 sessió (15/02/08) 3h

- Diferenciar els retros automàtics dels compensats i dels descompensats
 - o Compensats: atacar més alt i més esclat
 - o Descompensats: 1r atacat més baix, 2n més fletxa, 3r a pols, 4t clavar i cop de canell, 5è 'Piqué'
- 1a sessió al 47/2
 - o Aplicar tots els cops de la lliure al quadre 47/2
- La línia de pujada amb cop d'esclat i gir amb retropassi.

24 sessió (19/03/08) 3h

Preparació per al campionat de Catalunya de Lliure Júnior. Posem en pràctica tots els coneixements adquirits i ajustem la mecànica de cada cop exigint el millor resultat possible en cada atac. En el punt quatre de la concepció prestem atenció a la ma dreta i llimem amb la intenció de fer tot allò que el cap ha vist. Ajustem el piqué: aixequem menys per donar un cop automàtic i ampliar la zona d'arribada de la bola 2.

25 sessió (25/04/08) 3h

Preparació per al campionat de Catalunya de Quadre 47/2 Júnior.

El quadre central de la cabanya

- Acostar-se a la línia paral·lela a la banda curta quan la bola jugadora està per sota de 2 i 3.
- El retropassi per agafar dominant a cabanya.

- El cop automàtic, a 1 i a 2 bandes depenent de la zona geogràfica on estem, per portar el joc cap a les línies, a ser possible la de l'esquerra.
- El cop d'esclat a dues bandes per treballar a la mini cabanya.

Línia

- La línia de pujada i el gir a la creu
- La línia de baixada i el gir a la casella de Parker (veure Curset de Monitors pàg. 9).
- La línia paral·lela a banda curta i a angle obert.

Els quadres de la dreta i esquerra

- Aprofitar el retruc de bola 2 amb bola 3
- Cops d'esclat amb 3 bandes de 2 quan la jugadora està per sota de bola 2 i 3

Cops d'esclat per banda a cabanya i a lo llarg del billar. No pase boles, sinó cops d'esclat. (veure Curset de Monitors pàg. 12)

Ajustem el piqué: aixequem menys per donar un cop automàtic i ampliar la zona d'arribada de la bola 2.

26 sessió (27/07/08) Última sessió 2 hores

- Trobada a Cervera.
- Programa d'entrenament per al CAR de Múrcia

Pendent

Quadre: Recuperar dominant (veure Curset de Monitors pàg. 12) i retruc bola-bola (veure Curset de Monitors pàg. 13)

Aplicar el retropassi i el cop automàtic a 1 i 2 bandes al quadre central.

Banda

Aprofitar el retruc (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 13)

1r calcular la quantitat de bola 2 sense efecte taco alt o baix. Al final, si cal, afegim una punta d'efecte o desefecte. (veure "Annex curset de monitors part 1" pàg. 12)

Quadrar-se igual que a la resta de modalitats: Dues bandes per rotació a quadrar a dalt. Parell d'ous: primer banda i passar a dalt, ...

Tres bandes:

Calentament de Ceulemans insistint en la llimada curta.

PSICOLOGIA:

Visualització del local on jugar.

Se'ns dispara el chip? Quan sí? Quan no?

Afluixem el ritme de caramboles a les 3 bandes.

