

ETTORE MESSINA				
FEBRER				
LLIÇONS	DILLUNS	LLIÇONS	DIMECRES	
	15		17	
L00	Construcció d'un equip	L01	Conceptes defensius bàsics	
	22		24	
L02	Defensa individual: posició	L03	Defensa individual: línies de passi	
MARS				
LLIÇONS	DILLUNS	LLIÇONS	DIMECRES	
	1		3	
DESCANS		DESCANS		
	8		10	
L04	Defensa individual: bloqueigs indirectes	L05	Defensa individual: canvis	
	15		17	
L06	Defensa individual: bloqueig directe	L07	Defensa Individual: 4c4	
	22		24	
L08	Entrenaments 1	L09	Entrenaments 2	
	29		31	
DESCANS		DESCANS		
ABRIL				
LLIÇONS	DILLUNS	LLIÇONS	DIMECRES	
	5		7	
L10	Transició 1	L11	Transició 2	
	12		14	
L12	1c1 en moviment	L13	Penetrar i passar	
	19		21	
L14	Utilitzar els bloqueigs	L15	Bloqueigs directes	
	26		28	
DESCANS		DESCANS		
MAIG				
LLIÇONS	DILLUNS	LLIÇONS	DIMECRES	
	3		5	
L16	Joc amb el pal baix	L17	Temps de joc	
	10		12	
L18	Defensa en Zona 1	L19	Defensa en Zona 2	
	17		19	
L20	Atac c/ Zona 1	L21	Atac c/ Zona 2	
	24		26	
DESCANS		DESCANS		
	31			
L22	Preparació Física 1			
juny				
Lliçons	DILLUNS	LLIÇONS	DIMECRES	
			2	
		L23	Preparació Física 2	
	7		9	
L24	Scouting	L25	Planificació del partit	
	14		16	
DESCANS		DESCANS		
			23 / 26 BARCELONA	
			SESSIÓ FINAL	