

30'	1: Trabajo Fisico
7'	2: Individual - Balance Corporal 40" + 40" - Airplane 40" + 40" - Toca el suelo 40" + 40" - Saltar 1 pies - hacia adelante/detràs 40" + 40" - Saltar lateral 40" + 40" - Spin 180°
7'	3: Individual - Tiro 40" + 40" - Disociación corporal 40" + 40" - Apertura del cuerpo 40" + 40" - Un brazo detràs las espaldas 40" + 40" - Un brazo detràs las espaldas + 3 dedos 40" + 40" - Recepción Dinamica y Tiro
7'	4: Individual - Bote 40" + 40" - Una mano - Ritmo 40" + 40" - Cross Over 40" + 40" - Cross Over + Entre las piernas 40" + 40" - Cross Over - Entre las piernas - Detràs 40" + 40" - En movimiento - Ida y Vuelta 4 cambios consecutivos diferentes
9'	5: Individual - Bote y Tiro 40" + 40" - Statico - Dos Fintas y Tiro 40" + 40" - Auto Pase - Un bote y Tiro 40" + 40" - Auto Pase - Parada - Finta - Pase y Tiro 40" + 40" - Auto Pase - Parada - Reverse y Tiro 40" + 40" - Auto Pase - Parada - Reverse - Spin y Tiro 40" + 40" - 1 bote - Parada en 2 tiempos - Reverse - Pivotar y Tiro 40" + 40" - Finta Corporal y Bandeja
10'	6: Tacticas Colectiva - Situaciones Rombo - Salida de tiradores 3 jugadores - cada jugador con balon - Auto Pase para cubrir la posición - Atacar el Gap - 3 Exteriores (Diag 1 - 2)
10'	7: - Atacar el Gap - 2 Exteriores + 1 Interior en el lado Debil (Diag 3 - 4)
10'	8: - Atacar el Gap - 2 Exteriores y 1 Interior en el Lado Fuerte (Diag. 5 - 6)
15'	9: Tiros Libres y Stretching

