

MIN	DESCRIZIONE
30'	1: Trabajo Fisico
7'	2: Individual - Balance Corporal 40" + 40" - Airplane 40" + 40" - Tocar el Suelo 40" + 40" - Saltar 1 pie - lateral 40" + 40" - Saltar 1 pie - diagonal 40" + 40" - Spin 180°
7'	3: Individual - Tiro 40" + 40" - Disociación Corporal 40" + 40" - Apertura del cuerpo 40" + 40" - Un brazo detrás de las espaldas 40" + 40" - Un brazo detrás de las espaldas + 3 Dedos 40" + 40" - Recepción Dinamica y Tiro
7'	4: Individual - Bote Cada Jugador con dos balones 40" + 40" - Statico bote contemporáneo y alterno 40" + 40" - Statico bote hacia adelante y detrás 40" + 40" - Statico bote con cambio de mano 40" + 40" - Dinamico cambio de ritmo 40" + 40" - Dinamico cambio de mano
9'	5: Individual - -Bote y Tiro 40" + 40" - Línea de 3 - Auto Pase - Recepción y Tiro 40" + 40" - Bote - Cambio de mano - Bote - Parada y Tiro 40" + 40" - Bote - Parada "Short Long" - Tiro 40" + 40" - Bote - Parada "Short Long" - Step Back y Tiro 40" + 40" - Bote - Parada "Short Long" - Step Back - Pase y Tiro Trabajo de Lectura de Bloqueo Directo Lateral 40" + 40" - Reject 40" + 40" - Defensa Over 40" + 40" - Defensa Under - Re Pick
10'	6: Tactica Colectiva: Situaciones Rombo trás la Salida - Bloqueo Directo Lateral 3 Jugadores - Cada jugador con balon - Auto pase para cubrir la posición - BLOQUEO DIRECTO LATERAL (el bloqueador llega de Lado Debil) - Bloqueo Directo - 2 Exteriores + 1 Interior (Penetración central y Continuación al aro) (Diag 1 - 2)
10'	7: Bloqueo Directo Lateral - 2 Exteriores + 1 Interior (Penetracion y Bloqueador se abre) (Diag 3)
10'	8: Bloqueo Directo Lateral - 1 Exterior y 2 Interior (Penetracion central - bloqueador se abre - el poste bajo del ado fuerte cambia lado) (Diag. 4)
15'	9: Tiros Libres y Stretching

