

MIN	DESCRIZIONE
30'	1: Trabajo Físico
7'	2: Individual - Balance Corporal 40"+40" - Airplane 40"+40" - Tocar el Suelo 40"+40" - Saltar 1 Pie - Diagonal 40"+40" - Spin 180° 40"+40" - Spin 360°
7'	3: 40"+40" - Muneca y Brazo 40"+40" - Disociación 40"+40" - Fuerza 40"+40" - Un brazo detrás de las espaldas + 3 Dedos 40"+40" - Dos Manos y 3 Dedos para el Tiro
7'	4: Individual - Bote Cada jugador con un balón y una bola de tenis 40"+40" - Bote + lanzar 40"+40" - Bote + agarrar 40"+40" - Cambio de mano básico con balón y bola de tenis 40"+40" - Cambio de mano complejo con balón y bola de tenis 40"+40" - Cambio de mano doble con balón y bola de tenis
9'	5: Individual - Bote y Tiro 40"+40" - Huertas 40"+40" - Nash 40"+40" - Poste bajo Reverse 40"+40" - Dos Balones - bandeja con un balón y el otro en la mano Trabajo de Lectura de Bloqueo Directo Central 40"+40" - Reject 40"+40" - Defensa Over 40"+40" - Defensa Under - Re Pick
10'	6: Táctica Colectiva - Situaciones de Rombo - Bloqueo Directo y Variantes 3 Jugadores - Cada Jugador con balón - Auto pase para cubrir la posición inicial Bloqueo Directo hacia el lado - 2 Exteriores + 1 Interior que llega desde lado fuerte Penetración hacia el fondo - short roll - esquina contraria ocupada (Diag 1)
10'	7: Bloqueo Directo - Penetración Central y Veer para el tirador 1 exterior y 2 interiores (Diag 2)
10'	8: Bloqueo Directo - Penetración Central - Corte para atacar la defensa Next Dos exteriores y 1 Interior en el lado fuerte (Diag.3)
15'	9: Tiros Libres y Stretching

