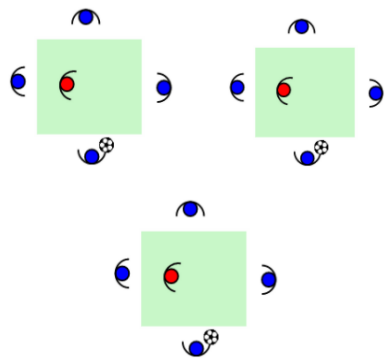
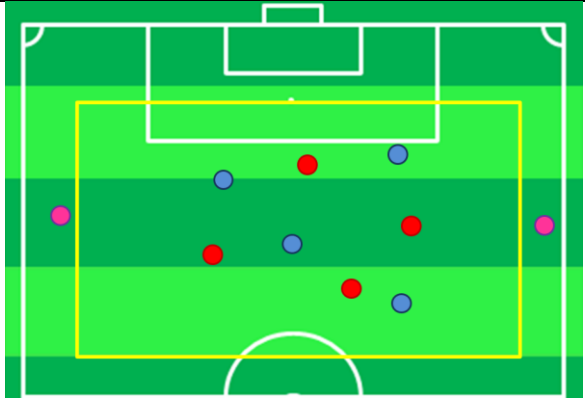
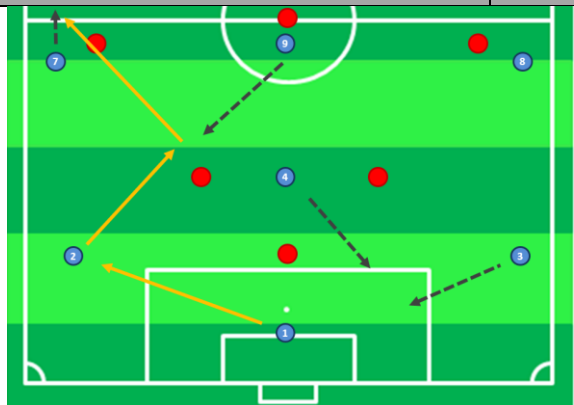
	E.E LLOR	PERÍODE: PRE-COMPETICIÓ	SESSIÓ: 1
	Aleví A – B 17:15 – 19:00	DATA: 15-03-2021	
ESCALFAMENT		DURACIÓ	10'
<p>RONDOS CANVIANS</p> <p>Primer fem 3 voltes per activar-nos al camp de F7.</p> <p>Seguint les indicacions de l'entrenador, el jugador que està al mig del rondo canvia a pressionar a un altre rondo.</p>			
PART PRINCIPAL		DURACIÓ TOTAL	70'
POSSESSIÓ 4 x 4 + 2		DURACIÓ	25'
<p>Possessió en espai ample on juguen 4 x 4 amb 2 comodins que estaran als 2 extrems del camp, cada 5' els comodins canvien per 2 jugadors de dins de la possessió.</p>			
SORTIDA DE PILOTA		DURACIÓ	15'-20'
<p>Treballem sortida de pilota en 2-3-1.</p> <p>1 passa la pilota a 2(o 3). 4 arrossega el seu marcador per generar un espai que ha d'ocupar 9, 3 també es mou per tancar espais.</p> <p>2 juga amb 9, que ja ha ocupat l'espai i aquest obra a banda amb 7, que tira la desmarcada.</p> <p>(Segons com anem de temps farem 15' o 20')</p>			
PARTIT		DURACIÓ	30'
<p>Partit ABR amb les parades i indicacions necessàries per aplicar, explicar o corregir el que l'entrenador consideri necessari.</p>		