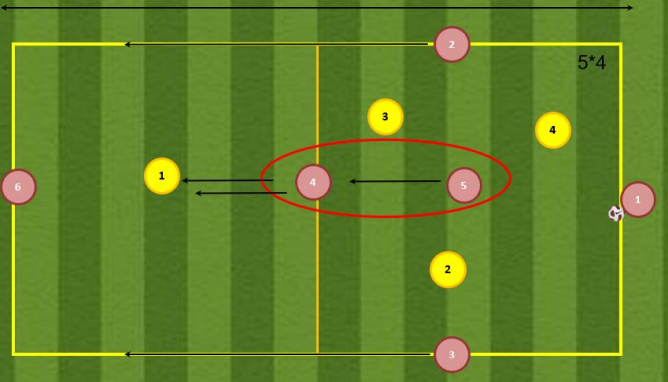
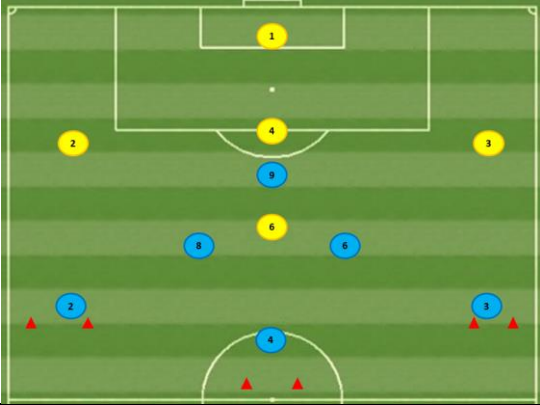


	E.E LLOR	PERÍODE: PRE-COMPETICIÓ	SESSIÓ: 2
	Aleví A – B 17:15 – 19:00	DATA: 17-03-2021	
ESCALFAMENT		DURACIÓ	10'
<p>Primer trotem 3 voltes F7.</p> <p>ACTIVACIÓ</p> <p>Competició de conducció. Fem grups de 3-4 persones. El joc consisteix en conduir el més ràpid que es pugui fins el con que hi ha davant i tornar. Els equips que perden tenen penalització (abs, flexions...)</p>			
PART PRINCIPAL TERRA		DURACIÓ TOTAL	40'
RONDO AMB 2 ZONES DE POSSESSIÓ		DURACIÓ	15'
<p>Fem un rondo amb 2 zones de possessió. Els laterals (2 i 3) ocupen les bandes i s'han de moure en funció de la posició de la pilota. El 5 també ocupa una zona o l'altre segons la posició de la pilota. 1 i 6 no estan estàtics, quan la pilota és a l'altre zona, s'apropen al joc.</p> <p>Pressionen 4. 3 en una zona i 1 tapant la passada llarga, quan es canvia de zona, 2 dels 3 que estaven pressionant acompanyen la jugada per a seguir pressionant.</p> <p>Fem 3 rondes de 5' (total de 15')</p>			
POSSESSIÓ NORMAL		DURACIÓ	10'
<p>Baixem pulsacions amb una possessió normal 5x5.</p> <p>Opció per l'entrenador de jugar com a comodí.</p>			
COL·LOCACIÓ EN BLOC DEFENSIU		DURACIÓ	15'
<p>Col·loquem 5 cons de diferents colors i dividim el camp en 3 carrils: DRET, CENTRAL i ESQUERRE.</p> <p>L'entrenador dona ordres indicant el color del con on "està la jugada" i el bloc s'ha de moure en funció d'això.</p> <p>Exemple CON GROC: Salta 6, 9 tapa passada enrere, 2 tapa passada endavant, 8 agafa el mig i 3 tanca camp, deixant carril ESQUERRE lliure.</p> <p>Si hi ha una posició que l'ocupen dos jugadors diferents, es posaran els 2 igualment a practicar el moviment.</p>			

PART PRINCIPAL GESPA	DURACIÓ TOTAL		45'
PRESSIÓ SORTIDA DE PILOTA	DURACIÓ		15'
<p>Pressionem la sortida de pilota, l'equip blau ha d'evitar que el groc marqui en una de les 3 porteries.</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>			

AL SER UNA SESSIÓ DE DIEMCRES, ON FEM MIG ENTRENAMENT A LA GESPA I MIG A LA TERRA, L'ORDRE I LA DURACIÓ DELS EXERCICIS POT VARIAR SEGONS LA DISPONIBILITAT DEL CAMP. SI PER TEMPS HAGUÉSSIM DE DEIXAR DE FER ALGUN EXERCICI SERIA LA POSSESSIÓ NORMAL.