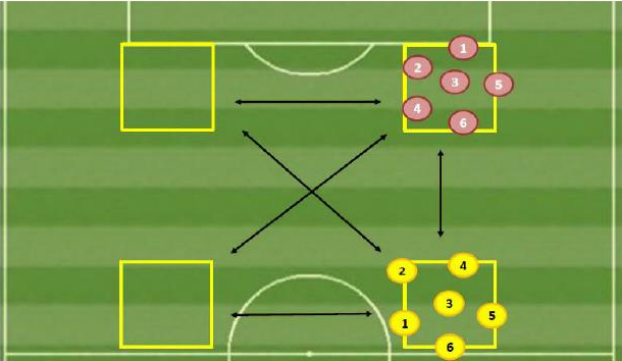
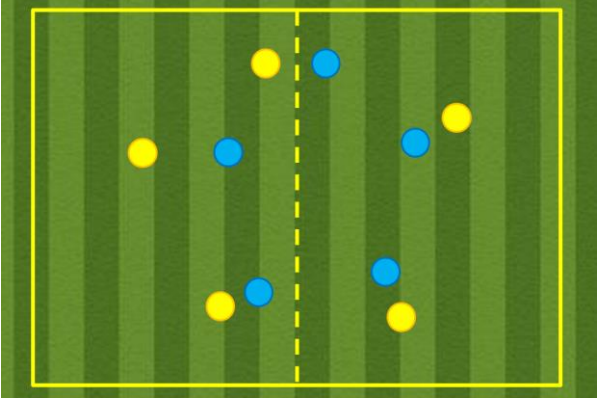
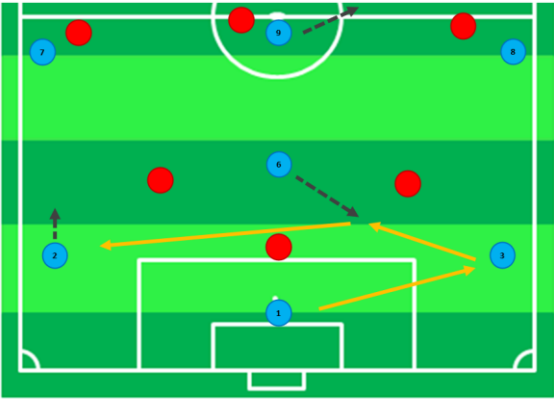

	E.E LLOR	PERÍODE: PRE-COMPETICIÓ	SESSIÓ: 3
	Aleví A – B 17:15 – 19:00	DATA: 22-03-2021	
ESCALFAMENT		DURACIÓ	10'
<p>RONDOS “VOLANTES”</p> <p>Primer fem 3 voltes per activar-nos al camp de F7.</p> <p>Hi haurà dos rondos buits i dos on s’hi jugarà. Seguint les indicacions de l’entrenador, tot el rondo canvia a per jugar a un altre rondo.</p>			
PART PRINCIPAL		DURACIÓ TOTAL	75'
POSSESSIÓ ZONAL 5 x 5		DURACIÓ	15'
<p>Dividim el camp on es juga la possessió en dues zones. Dins de cada zona només hi poden haver 4 dels 5 membres de l’equip que té la possessió. L’equip que pressiona té llibertat total de moviment.</p> <p>Busquem la basculació de l’equip en fase atacant per poder oferir sortida al company que té la pilota, deixant un jugador lliure a la banda contrària per donar oxigen al joc.</p>			
SORTIDA DE PILOTA 2		DURACIÓ	15'-20'
<p>Treballem una variant de la sortida de pilota en 2-3-1.</p> <p>1 passa la pilota a 3 (o 2), 6 ve a buscar la pilota, arrossegant la pressió dels mitjos. 2 es desmarca i 6 fa un canvi de joc perquè aquest decideixi que fer amb la pilota.</p> <p>(Segons com anem de temps farem 15' o 20')</p>			
FINALITZACIÓ – DESMARCADA DELS EXTREMS		DURACIÓ	15'
<p>Muntem dues “portes” simulant l’espai entre defenses. El davanter fixa l’espai entre centrals, rep d’esquenes a porteria i juga de cara amb el mig, que obrirà a una o altre banda, els quals s’hauran desmarcat a través de “l’espai generat pel davanter” i finalitzaran la jugada.</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>		