

	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE
Setmanes	3	5	4	5
sessions	8	12	13	13
CONTINGUTS				
DEFENSA IND.				
Defensa 1c1				
Contacte def.				
Comunicació				
Peus def.				
Utilització mans				
Treball passitos				
DEFENSA B.IND.				
Perseguir				
Canvi				
Retallar				
DEF COSTAT DÈBIL				
Individual				
Zonal				
DEFENSA B.D.				
Canvi				
2c1				
Flash				
Blue				
DEF POSTE BAIX				
2c1 baix				
2c1 d'alt				
Per davant				
1c1				
DEF SITUACIONS ESPECIALS				
Banyes				
BD final				
Triple post				
Fons/Banda				
DEFENSA ESPECIALS				
Negre				
Press Individual				
Zona Press 1-2-1-1				
Zona 3-2				
Zona 2-3				
Triangle i 2				
TECNICA INDIVIDUAL				
Joc de peus				
Joc d'esquena a Cistella				
Domini de pilota				
Tècnica de passada				
Altres				
CONCEPTES OFENSIVS				
Bloc directe				
Bloc Indirecte				
Mà a Mà				
Joc des de pilota dins				
TÀCTICA COL·LECTIVA				
Sèries transició				
Lado				
Pulgar				
Banyes				
Moviments Especials				
Banda				
Fons				
Atac contra zona 1				
Atac contra zona 2				
Atac contra zona lliure				