

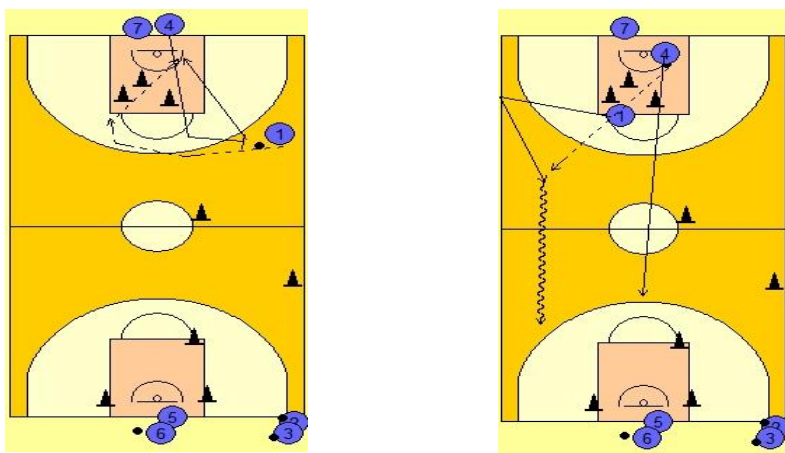
## CIRCUIT TÈCNIC-TÀCTIC

### Circuit de treball tècnic-tàctic, sense oposició, adaptat al uns moviments del joc.

Col·loquem jugadors a 45° amb pilota i cantonada camp contrari (preferiblement exteriors) i situem jugadors a sota de cada cistella (preferiblement interiors).

El jugador interior puja a fer un bloc directe a l'exterior amb pilota, el juguen i exterior passa a la continuació evitant tocar cap dels cons situats per la zona. Després de passar-la, l'exterior toca la línia de banda i corre esperant rebre la passada de la interior que ha finalitzat.

Exterior, ja amb pilota, s'atura a 45° del camp contrari i espera l'arribada de la interior (és la mateixa que ha bloquejat i que ha fet passada de sortida). Quan arriba a posició de triple central, exterior li passa la pilota i la interior llença.



Després d'aquest llançament, un interior de sota cistella agafa el rebot i un altre li passa una altra pilota perquè faci un llançament des de el tir lliure. Aquest interior que ha passat la pilota, correra en esprint fins a sota la cistella contraria i, des de allà, anirà a fer el bloc directe inicial, tornant a començar així tot el circuit.

L'exterior, després de passar la pilota a la interior pel llançament triple, va a cantonada i simula un bloc indirecte. Va ocupant possibles espais de recepció fins arribar a la cantonada, Des d'allà reemplaça a 45° i rep pilota d'un dels exteriors que espera a la cantonada. Quan rep, treballa la finalització a cistella marcada per l'entrenador prèviament. Després de finalitzar, aquest exterior agafa la pilota i la passa al mateix jugador que li ha passat a ell, que anirà amb el mínim de bots possibles i fent canvis a cada con que es trobi fins jugar el bloc directe inicial. I tornar a començar el circuit.

