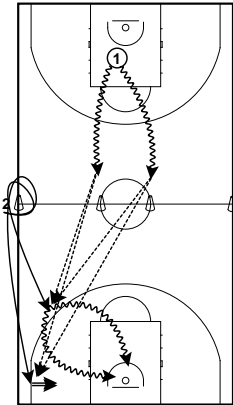


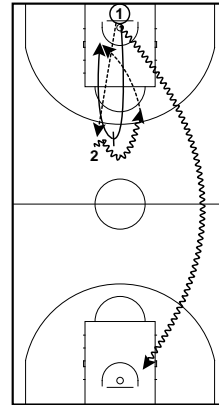
Sesión 2

2x0 contraataque



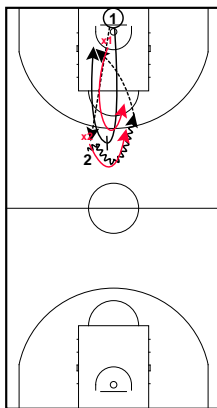
1. Pase sobre bote.
2. Carrera hacia la esquina (tiro) o hacia 45° (penetración).
3. Diez minutos.

2x0 bloqueo directo central



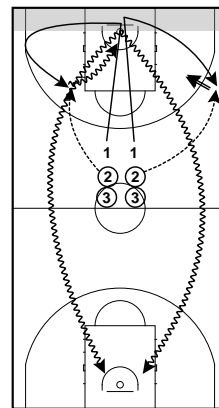
1. Pase sobre bote picado o sobre cabezas.
2. Vuelta entrada con bote de velocidad (tres botes).
3. Diez minutos.

2x2 bloqueo directo central



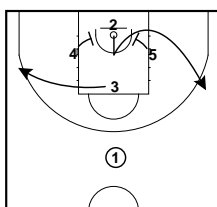
1. Defensor del tomador pasa por arriba. Pívor defiende en Show.
2. Vuelta contraataque/llegar jugando.
3. Diez minutos.

2x0 salida de carretón



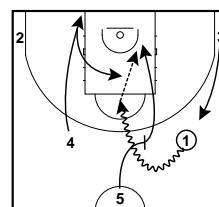
1. Pase sobre bote.
2. Vuelta entrada con bote de velocidad.
3. Diez minutos.

Sistema Tres



1. Enseñanza del sistema Tres.
2. Enseñanza de conceptos defensivos individuales.
3. Diez minutos.

Transi 1



1. Repasar Transi 1 con cinco jugadores.
2. Enseñanza de las directrices de ocupación de espacios.
3. Diez minutos.