

PLANIFICACIÓ TEMPORADA 2011-2012
CENTRE TECNIFICACIÓ DEL MÀGIC BADALONA

**OCTUBRE**

02/10/11	09/10/11	16/10/11	23/10/11	30/10/11
Mecànica de tir	Finalitzacions en contratac	Domini estàtic de la pilota	Equilibri corporal en el llançament	Tècnica de passada i passades en estàtic

**NOVEMBRE**

06/11/11	13/11/11	20/11/11	27/11/11
Rebot defensiu	Tir sobre bot ( en direcció cistella)	Finalitzacions en 1c1 desde 6,25 ( simples)	Finalitzacions en 1c1 desde 6,25 ( complexes)

**DESEMBRE**

04/12/11	11/12/11	18/12/11
Tir sobre bot ( en canvi de mà o canvi de direcció )	Domini dinàmic i dribling simple	Tir sobre recepció en moviment ( en direcció cistella )

**GENER**

15/01/12	22/01/12	29/01/12
Bot lateral i cap enrere	Tir sobre recepció en moviment ( allunyant-me de cistella )	Canvis de mà ( per davant i sota cames )

**FEBRER**

05/02/12	12/02/12	19/02/12	26/02/12
Defensa 1c1 ( i prèvia ) exterior	Mecànica de tir	Finalitzacions sobre passada	Passades sobre bot en 1/2 pista

**MARÇ**

04/03/12	11/03/12	18/03/12	25/03/12
Equilibre corporal en el llançament	Rebot ofensiu	Canvis de mà ( per darrera i revers )	Tir sobre bot ( en direcció a cistella)

**ABRIL**

15/04/12	22/04/12	29/04/12
Canvis de direcció en contratac	Tir sobre bot ( en canvi de mà o canvi de direcció )	Passades en contratac ( amb o sense bot )

**MAIG**

06/05/12	13/05/12	20/05/12	27/05/12
Finalitzacions a prop de cistella ( orientació i utilització de taulell i efecte )	Treball previ al post baix i moviments simples	Moviments complexos en poste baix	Defensa del 1c1 ( i prèvia ) al poste baix

**JUNY**

03/06/12	10/06/12	17/06/12
Tir sobre recepció en moviment ( en direcció a cistella )	Tir sobre recepció en moviment ( allunyant-me de cistella	DIADA FINAL