**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **01/10/25** | **20:30 / 21:30** | **Greenfield** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Defensa “1” vs “PUÑO”. Situaciones de BD desde BAM. | 23 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Rueda de tiro | 1. BD + BAM + Interior + split + mano a mano (TAVI).
2. Situación de “PUÑO”: rizo + segunda salida + BD + tiro esquina (triangular).
3. Situación de cuernos: recepción tras Iversión + **ghost** + tiro de la esquina tras dividir.
 |  |
| 15´ | 3x3 continuo | Llegadas en BD: BAM, POP, SHORT.**Defensa del BD** en FLASH: presión a balón + recuperaciones. Si estamos en “PUÑO” especificar el cambio.**COMUNICACIÓN**. |  |
| 15´ | Oleadas 5x5 | PALMA: zona 2-1-2 (EBA).Defensor central siempre delante de balón para ayudar.Los otros 4 jugadores ajustamos en individual: lado contrario como doble penúltimo.Transición en llegada sobre BD directamente. |  |
| 15´ | 5x5 todo campo | Llegada en BD o transición sobre atacar línea de fondo: si no hay referencia interior, corte de 45º.CUERNOS + DOBLE.PALMA después de canasta.PUÑO en fondo y banda.Ritmo de juego. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | 3ª semana de competición. Sube Marcos y Gabri |
| Observaciones | 11 jugadores. Serrano, Borja y Yago lesionados. |

