**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja