**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **01/09/25** | **13:15 / 14:30** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Mecanización movimientos ofensivos / defensivos | 6 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Oleadas 5x0 | Desde salida de presión:* Ida: llegada en Canoe con finta de bloqueo, inversión con poste alto + BD y segunda inversión con BD lateral hacia fondo.
* Vuelta en balón interior + split + corte y aparición dependiendo de la continuación del bloqueador.
 |  |
| 15´ | 1x1 todo campo | Rápido: dos 1x1 simultáneos.Normas de “1” con balance defensivo.Prioridades defensivas, primer buen pase de contraataque (recepción anterior a sobrepasar línea de 3).**REBOTE.** |  |
| 15´ | Tiro por parejas | Volumen: 3 series de 10 en cada aro (60 tiradas por jugador).Correcciones: agarre, codo y arco.  |  |
| 15´ | 3x3 continuo | Competimos a 5 canastas:1. BAM: defensa en “1”.
2. POP: defensa en “PUÑO”.

“41” si recibimos canasta (salida de presión). Canasta continuamos atacando.**REBOTE.** |  |
| 15´ | Oleadas de 5x5 (o 4x4 < 10)  | “Canoe” + BAM + POP.Marcamos cambios defensivos alternando entre “1” y “PUÑO”. “41” después de triple anotado o balón muerto.**REBOTE.** |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | Físico anterior. Álvaro es duda por molestias. |
| Observaciones | 9-10 jugadores. Serrano y Ropero están fuera y Villena lesionado. Sube Marcos Alonso. |

