**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja