**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **02/10/25** | | **20:30 / 21:30** | **San José del Parque** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Defensa “1” vs “PUÑO”. Situaciones de BD desde BAM. | | | | | | | | 24 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Rueda 2x0 | | | 1. Salida de **DOBLE**: recibir y tirar. 2. Recepción de “**CUERNOS**”: tiro tras BD. 3. “**L**”: pasador coge BD y espera subida de BI vertical (pin down).   Metemos 15 entre todos de cada rueda (45 en total). Ritmo de competición y calidad de pase. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 4x4 | | | Llegadas en BD + dos esquinas: acercar pases.  **Defensa del BD** en FLASH: presión a balón + recuperaciones. **OJO**: no uso del bloqueo.  Si estamos en “**PUÑO**” especificar el cambio.  **Si no hay ventaja:** o balón interior o esquina contraria para atacar. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 5x5 | | | 5x5 media pista + transición.  Repaso táctico ofensivo/defensivo.  Objetivos de transición: llegada por banda + línea de fondo + 45º ó llegada en BD + BAM. | | |  | |
| 15´ | 5x5 todo campo | | | “PALMA” tras canasta.  “L” finales posesión (cantamos 10).  Resto en transición + doble + cuernos.  PUÑO en fondo y banda. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | 3ª semana de competición. | | | | | | |
| Observaciones | | 10 jugadores. Serrano, Yago lesionados. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja