**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. |

