**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **03/10/25** | | **16:30 / 17:30** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Defensa “1” vs “PUÑO”. Situaciones de BD desde BAM. | | | | | | | | 25 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Tiro por parejas en ruedas 2x0 | | | Situaciones de tiro en cada aro (series de 10 tiradas alternas):   1. Cuernos + ghost + tiro esquina / Doble. 2. “L” (BI 5 al 4) / BAM. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 4x4 | | | Con **recuperación**: el que tira o pierde balón toca defensor que espera en línea de fondo para jugar 4x3+1 en aro contrario.  Ajustar defensa de 1x1 + último + penúltimo (prioridades) hasta que seamos 4x4. | | |  | |
| 25´ | Oleadas 5x5 | | | “PALMA” tras canasta.  “L” finales posesión (cantamos 10).  Resto en transición + doble + cuernos.  PUÑO en fondo y banda. | | |  | |
| 5´ | Tiro por parejas | | | 1 serie de 10 libres en cada aro: hay que meter 8 por serie. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | 3ª semana de competición. Sube Marcos. | | | | | | |
| Observaciones | | 11 jugadores. Serrano, Yago lesionados. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja