**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. |

