**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **03/09/25** | | **20:00 / 21:30** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Mecanización movimientos ofensivos / defensivos | | | | | | | | 7 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Oleadas 5x5 | | | Situación de **ventaja del ataque** para trabajar último + penúltimo + recuperaciones.  Transición en 5x5 con 1 interior en CANOE:   1. Llegada en directo: BAM, POP, SHORT. 2. Inversión + BD + BD lateral. 3. Balón interior: split + cortes.   **REBOTE.** | | |  | |
| 15´ | Tiro por parejas | | | Volumen: 3 series de 10 en cada aro (60 tiradas por jugador).  Correcciones: agarre, codo y arco. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 5x5 | | | Alternancias defensivas **CONGRUENCIA**:   1. Después de canasta: 41. 2. PUÑO: si hay bloqueo lateral. 3. “3” si hay balón interior. 4. Resto de situaciones en “1”.   **REBOTE.** | | |  | |
| 20´ | 5x5 todo campo | | | “Canoe” + BAM + POP.  Marcamos cambios defensivos alternando entre “1” y “PUÑO”.  “41” después de triple anotado o balón muerto.  **REBOTE.** | | |  | |
| 10´ | 5x5 medio campo | | | FONDO:  Doble bloqueo por fondo + BI sacador hacia esquina.  Si no hay ventaja BD lateral.  Alternamos PUÑO / “1”. | | |  | |
| 15´ | Tiro por parejas | | | Volumen: 3 series de 10 en cada aro (60 tiradas por jugador).  Correcciones: agarre, codo y arco. | | |  | |
| Anotaciones | | Físico anterior. Álvaro no entrena, EBA el jueves. | | | | | | |
| Observaciones | | 11 jugadores. Villena lesionado. Sube Novak. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja