**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. |

