**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **05/09/25** | | **18:00 / 19:00** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Mecanización movimientos ofensivos / defensivos | | | | | | | | 8 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 10´ | 1x1 todo campo | | | Parejas: 3 diagonales + 1x1 todo campo.  Dos repeticiones defensivas por jugador.  Prioridades de “41” a “1”.  **REBOTE.** | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | Volumen: 2 series de 10 en cada aro (40 tiradas por jugador).  Correcciones: agarre, codo y arco. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 5x5 | | | Alternativas defensivas: **CONGRUENCIA + PRIORIDADES**:   1. 41: balones muertos campo ofensivo. 2. PUÑO. 3. “3” si hay balón interior. 4. Defensa “1” si no marcamos nada.   **REBOTE.** | | |  | |
| 15´ | 5x5 todo campo | | | Simulación situación real de partido.  Prioridades: 1x1, rebote, pérdidas (no regalar).  CANOE: llegar jugando, ritmo de juego.  **REBOTE + BALANCE.** | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | Volumen: 2 series de 10 en cada aro (40 tiradas por jugador).  Correcciones: agarre, codo y arco. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | Físico posterior. Partido en Rivas al día siguiente. | | | | | | |
| Observaciones | | 11 jugadores. Villena lesionado. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja