**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. |

