**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **07/10/25** | | **20:00 / 21:30** | **Greenfield** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Errores evitables: pérdidas por bote y despistes defensivos. | | | | | | | | 26 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Rueda 2x0 | | | Técnica individual: recepción + finalización con 1 bote.  Recepción en esquina desde poste bajo atacando el balón hacia pasador:   1. Recepción en entre piernas + bote por línea de fondo + extensión. 2. Recepción en reverso + parada y tiro. | | |  | |
| 15´ | Rueda 3x0 + 1x1 en recuperación | | | Situación de 4 abiertos: Entrenador pasador.  Inversión de balón + atacar línea de fondo + corte 45º + pase extra a esquina + 1x1: dos botes.  Control de 1er y segundo bote, centro + rebote.  Necesitamos **1 segundo más** de trabajo. | | |  | |
| 15´ | 2x2 + 4x0 todo campo | | | Entrenador pasador en doble base contrario: 2x2 doble base + esquina: recepción + lectura si mano a mano o inversión completa.  Luchamos los 4 por el rebote y a partir de ahí organizamos transición:   * Abrir campo: balón a banda + atacar. * Llegada en 4 abiertos + corte de 45º. * Pase extra + tiro. | | |  | |
| 25´ | Oleadas 4x4 | | | Iniciamos en BD + BAM o POP: ocupación de esquinas + uso del bote.  Transición en 4 exteriores: abrir balón a banda + 1x1 + corte de 45º + reemplazar.  Defensa en “1”: control del 1x1 con balón + REBOTE.  **1 segundo más** de trabajo defensivo. | | |  | |
| 20´ | Rueda de tiro en 4x0 | | | Situaciones de juego:   1. BAM + interior + split. 2. Doble: rizo + BD lateral. 3. Cuernos: ciego + mano a mano + cabecera. 4. L sin el 5: BD + pindown. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | 4ª semana de competición. Sin jornada de liga: torneo de Fuenlabrada. | | | | | | |
| Observaciones | | 8+2 jugadores. Serrano y Yago sólo en 1x0 y 2x0. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja