**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. |

