**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **07/09/25** | **11:00 / 12:00** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Mecanización movimientos ofensivos / defensivos | 9 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 25´ | Tiro por parejas | Volumen: 5 series de 10 en cada aro (100 tiradas por jugador).Correcciones: agarre, codo y arco. |  |
| 15´ | 3x3 continuo | Situaciones defensivas desde **bloqueo directo**:* BD: diferencia entre “1”, “PUÑO”, “3”.
* Trabajo de congruencia defensiva en cada una de las situaciones.
* **REBOTE**.
 |  |
| 20´ | Oleadas 5x5  | Trabajo de situaciones específicas + transición:1. “41” vs “42” / “1” vs “PUÑO”.
2. Interior + SPLIT + cortes.
3. BD: BAM, POP, SHORT.
 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | Físico anterior. Comenzamos horarios de temporada (martes 9). |
| Observaciones | 11 jugadores. Villena lesionado. |

