**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja