**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **08/10/25** | **20:30 / 21:30** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Errores evitables: pérdidas por bote y despistes defensivos. | 27 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | 2x2 + 4x0 todo campo | Yago **pasador** en doble base contrario: inversión de balón + último + penúltimo + recuperaciones.Transición en aro contrario cuando acabe 2x2 (sacamos de fondo + salida de press) en llegar atacando por banda + corte 45º + reemplazar + pase + extra + tiro. |  |
| 15´ | 4x4 continuo | 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. |  |
| 15´ | Oleadas 5x0 + 5x5 | Salida de presión + llegada en:1. Canoe + doble ó BD + BAM.
2. L, Cuernos.

Lo que jugamos a la ida jugamos en 5x5. |  |
| 15´ | 5x5 todo campo | Transición en BAM o atacar por línea de fondo.Medio campo: L, Doble, Cuernos.Defensa en 1: PALMA tras canasta, PUÑO en fondo y banda.**Atención** a: **1x1** a balón + **transición defensiva**. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | 4ª semana de competición. Sin jornada de liga: torneo de Fuenlabrada. |
| Observaciones | 13+2 jugadores. Serrano y Yago sólo en 1x0 y 2x0. Suben Marcos, Gabri, Alex. |

