**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja