**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **09/10/25** | | **20:35 / 21:45** | **San José del Parque** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Errores evitables: pérdidas por bote y despistes defensivos. | | | | | | | | 28 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | 5x5 medio campo | | | “CUERNOS”: opciones si recibe después de corte Iverson o el primer bloqueador. Si no hay pase cogemos BD directamente sobre el primer bloqueador.  No parar el juego en doble base: si no hay ventaja balón interior ó inversión.  Alternar “1” y “PUÑO”: último + penúltimo. | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | 2 series de 10 en cada aro.  Tiro de competición: ritmo y calidad de pase. | | |  | |
| 15´ | 5x5 medio campo | | | “L” ó “Doble”: doble tras inversión de balón + rizar.  “L” en llegada: dos BI bien hechos.  Jugamos cada acción para hacer canasta.  Alternar “1” y “PUÑO”: último + penúltimo. | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | 2 series de 10 en cada aro.  Tiro de competición: ritmo y calidad de pase. | | |  | |
| 15´ | 5x5 todo campo | | | Llegada atacando banda + corte 45º.  Llegada sobre BD con BAM o POP.  “PALMA” después de canasta. | | |  | |
|  |  | | | Equipos:  Antonio, Chico, Marcos, Villena, Álvaro (09), Novak, Hugo, Ropero.  **Borja, Serrano, Álvaro, Yago, Jorge, Álex, Novo**. | | |  | |
| Anotaciones | | 4ª semana de competición. Sin jornada de liga: torneo de Fuenlabrada. | | | | | | |
| Observaciones | | 15 jugadores. Suben Marcos, Novak, Alex, Álvaro. Isaac con el EBA. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja