**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. |

