**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **09/09/25** | **20:00 / 21:30** | **Greenfield** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Defensa: recuperaciones + lado contrario. Bloqueo directo + triangulaciones. | 10 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Rueda de 1x1+1 | Inversión de balón completa + 1x1+1 si existe segunda inversión.Conceptos de defensa “1”: centro, 1er bote + **REBOTE**. |  |
| 15´ | 2x2 continuo | Situación de rápido.Llegada en mano a mano o finta de BD.Prioridades de “PUÑO” (42+balance en PUÑO).**REBOTE** + 1er pase de contrataque dentro de línea de 3. |  |
| 15´ | Rueda de tiro | 1. Inversión + mano a mano + esquina.
2. Inversión + BD lateral + 45º.

Metemos 20 entre todos en cada situación por cada lado. |  |
| 20´ | 3x3 continuo | Situaciones desde Bloqueo Directo:Mano a mano + BD.BD + POP.BD + short.Defensa del bloqueo directo en FLASH + último.  |  |
| 15´ | Oleadas en 4x4 | Todos exteriores:1. Trabajo último + penúltimo.
2. Transición en finta de BD + inversión.
 |  |
| 10´ | Tiro por parejas | Series de 10 tiradas + cambio de tirador.Ritmo de tiro – calidad de pase. |  |
| Anotaciones | Comenzamos horarios de temporada. |
| Observaciones | 9 jugadores. Villena lesionado. Isaac EBA + Novo descanso. |

