**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja