**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **10/09/25** | **20:30 / 21:30** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Defensa: recuperaciones + lado contrario. Bloqueo directo + triangulaciones. | 11 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Oleadas 5x0 + vuelta en 3x2 | Salida de presión + llegada en CANOE.Finta de bloqueo + inversión + pin down + BD + BAM.Tirador y pasador defienden en TANDEM.Triángulo ofensivo: sacar balón por banda. |  |
| 15´ | 4x4 continuo | Llegada en mano a mano o finta de BD.Si no hay ventaja inversión de balón para:1. Mano a mano + esquina.
2. BD lateral entre exteriores.
3. Inversión completa + atacar línea de fondo.
 |  |
| 20´ | 5x5 todo campo | Desde balón interior: SPLIT + cortes.Llegada en Canoe para inversión con mano a mano + POP: lecturas.Alternar entre 1, PUÑO y 3. |  |
| 10´ | Tiro por parejas | 2 series de 10 en cada aro.Recibir y tirar: calidad de pase.Ritmo de tiro.  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | Comenzamos horarios de temporada. |
| Observaciones | 12 jugadores. Villena lesionado. Sube Marcos Alonso |

