Entrenamiento **Nº** 1

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 11/06/2025 **Hora:** 21:30-22:45 **Pista:** Canoe

Objetivos de la semana: Postemporada. Completar equipo 25/26.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiempo |  Ejercicio |  Explicación |
| 15´ | Oleadas 4x0 + 2x2 | Salida de presión + llegar jugando.Opciones desde BD: BAM ó POP + inversión + ciego.Evolución: vuelta 2x2: tirador y pasador defienden. |
| 15´ | 3x3 continuo | Llegar jugando en balón interior: interior corre bajo aro lo antes posible.Balón interior: BI Split entre exteriores.No balón interior: inversión para atacar ó atacar línea de fondo mismo lado. |
|  |  |  |  |
| 15´ | Oleadas 4x4 | 4x4 en medio campo + transición: estirar el campo con el interior.BAM ó POP en media pista + mano a mano + BD.Llegar jugando sobre balón interior + Split ó atacar fondo tras inversión. |
| 15´ | Transición 4x4 | Desde defensa individual todo campo.Salida de presión + llegar jugando en cualquiera de las opciones que hemos visto en ejercicios anteriores. |
| 15´ | Tiro por parejas | Tirador sigue hasta que falle 5 tiros en total.Cambio de tirador.  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**