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:**