**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **11/09/25** | **20:30 / 21:30** | **San José del Parque** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Defensa: recuperaciones + lado contrario. Bloqueo directo + triangulaciones. | 12 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Oleadas 4x4 | Todos exteriores: trabajo de penúltimo + recuperaciones + **REBOTE**.Transición en CANOE sobre finta de BD + BD o mano a mano tras inversión entre exteriores.“1” ida + PUÑO en vuelta. |  |
| 15´ | 3x3 continuo | En situación de rápido si somos 12, si somos menos en continuo.Trabajo defensivo sobre 3 exteriores en llegar jugando: “1” + “3”.Llegada en transición ó inversión + mano a mano o BD lateral entre exteriores. |  |
| 20´ | 5x5 todo campo | Situaciones de PRESIÓN: “41” vs “42” vs “43”.Trabajo de prioridades y congruencia defensiva.Llegar jugando en salida de presión + CANOE.BLOQUEO REBOTE.Balance + rebote de ataque. |  |
| 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. ¿EBA? |
| Observaciones | 12 jugadores. Villena lesionado. Sube Gabri. |

