**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja