Entrenamiento **Nº** 2

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 11/06/2025 **Hora:** 20:15-21:45 **Pista:** Agustiniano

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tiempo |  Ejercicio |  Explicación |
| 15´ | Oleadas 5x0 + 3x2 | Salida de presión + llegar jugando.Opciones desde BD: BAM ó POP + inversión + ciego.Evolución: vuelta 3x2: tirador y pasador defienden. |
| 15´ | 3x3 continuo | Rápido: todos exteriores:Atacar por banda + 2x1 contra penúltimo en lado contrario.Mano a mano tras inversión: buscar esquinas y atacar.Juego sin balón + ASPA en penúltimo. |
|  |  |  |  |
| 15´ | 4x4 continuo | Rápido: todos exteriores:Dos dobles bases + dos esquinas: ocupación de espacios.Trabajo de mano a mano tras inversión o llegar a esquina + atacar.Heredar situaciones anteriores. |
| 15´ | Transición 5x5 | Desde defensa individual todo campo.Salida de presión + llegar jugando en:1. Balón interior + Split
2. Inversión + BD: BAM o POP.
 |
| 15´ | Tiro por parejas | Tirador sigue hasta que falle 5 tiros en total.Cambio de tirador.  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**