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:**