**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **12/09/25** | | **16:30 / 17:30** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Defensa: recuperaciones + lado contrario. Bloqueo directo + triangulaciones. | | | | | | | | 13 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Oleadas 5x0 | | | Fondo + Salida de presión + llegada en CANOE.  Finta de bloqueo + inversión + pin down + BD + BAM. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 5x5 | | | Llegada en mano a mano o finta de BD.  Si no hay ventaja inversión de balón para:   1. Mano a mano + esquina. 2. BD lateral entre exteriores. 3. Inversión completa + atacar línea de fondo. | | |  | |
| 20´ | 5x5 todo campo | | | Desde balón interior: SPLIT + cortes.  Llegada en Canoe para inversión con mano a mano + POP: lecturas.  Alternar entre 1, PUÑO y 3. | | |  | |
| 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. | | | | | | |
| Observaciones | | 12 jugadores. Villena lesionado. Sube Roca. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja