Entrenamiento **Nº** 4

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 16/06/2025 **Hora:** 20:15-21:45 **Pista:** Agustiniano

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiempo | Ejercicio | | Explicación |
| 15´ | 3x0 medio campo | Mecanización de movimientos:   * BAM + interior. * POP + Mano a mano + esquina. * SORT + esquina contraria. | |
| 15´ | Oleadas 3x3 | Atacar por banda + 2x1 contra penúltimo en lado contrario.  ASPA en defensa lado contrario.  Recuperaciones orientando banda.  Transición en salida de PRESIÓN. | |
|  |  |  |  |
| 15´ | Tiro por grupos | Ruedas en ambos aros: competimos en situaciones de juego. | |
| 15´ | 3x3 continuo | Defensa del bloqueo directo: flash largo + último.  Pasamos por arriba el directo + recuperación (no cambiamos).  Situación de BAM, POP, SORT. | |
| 15´ | Oleadas 4x4 | Desde 4 exteriores: no parar balón en doble base.  Llevar balón a esquinas y atacar.  2x1 contra penúltimo + negar centro. | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**