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:**