**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **16/09/25** | | **20:00 / 21:30** | **Greenfield** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Ajustes defensivos lado contrario. Básicos para competir. | | | | | | | | 15 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Rueda de finalizaciones | | | Rueda 2x0 en media pista tras balón interior.  Trabajo de pie atrás + finalización.  Evolución a bote de fuerza + reverso al centro.  Metemos 25 seguidas entre todos. | | |  | |
| 15´ | Rueda recuperaciones penúltimo | | | Villena pasador.  Atacante en situación de alero o esquina + recuperación de penúltimo.  Prioridades: centro, 1er bote, tiro.  **REBOTE**. | | |  | |
| 15´ | 1x1 todo campo | | | Situación de rápido: balance defensivo.   1. Ponerse delante. 2. Centro + 1er bote. 3. Rebote. | | |  | |
| 15´ | Tiro por parejas | | | 2 series de 10 en cada aro.  Tenemos 3 aros (central + laterales).  60 tiros por jugador. | | |  | |
| 20´ | 3x3 / 4x4 media pista | | | En el campo grande.  Situación de último + penúltimo + recuperaciones + rebote.  Alternar entre PUÑO y “1”.  Situación de CUERNOS o DOBLE en 4x4. | | |  | |
| 10´ | Tiro por grupos | | | 3 grupos de 3 (+ Villena + Álex) con dos balones.  60 metidas en 6 posiciones.  Tiro de 3 de esquinas en los 3 medios campos. | | |  | |
| Anotaciones | | Semana de competición. Descansa Álvaro. Yago e Issac con el EBA. | | | | | | |
| Observaciones | | 7-8 jugadores. Villena lesionado. Ver estado de Álex. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja