**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. |

