Entrenamiento **Nº** 4

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 18/06/2025 **Hora:** 21:30-22:45 **Pista:** Canoe

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiempo | Ejercicio | | Explicación |
| 15´ | Oleadas 5x0 | Salida de presión + llegar jugando.   1. Balón interior + Split. 2. BD: BAM ó POP. | |
| 15´ | 1x1 medio campo | Normas defensivas: centro, uso de manos.  Bloqueo del rebote + atacar rebote de ataque.  Minimizar número de botes, no rechazar tiros. | |
|  |  |  |  |
| 15´ | Oleadas 4x4 | Desde 3 exteriores + 1 interior: no parar balón en **doble base**.  Opciones de balón interior ó BD.  Llevar balón a esquinas y atacar.  2x1 contra penúltimo + negar centro. | |
| 15´ | 5x5 todo campo | Defensa del bloqueo directo: flash largo + último.  Pasamos por arriba el directo + recuperación (no cambiamos).  Situación de BAM, POP, SORT. | |
| 15´ | Tiro por grupos | Series de 10 tiros en movimiento.   1. Subida a doble base + tiro (tb tras bote). 2. Llegada a esquina desde bajo aro + tiro (tb tras bote). | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**