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:**