**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **18/09/25** | | **20:30 / 21:30** | **San José del Parque** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Ajustes defensivos lado contrario. Básicos para competir. | | | | | | | | 16 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Oleadas 4x4 | | | Desde situación de 4 abiertos: trabajo defensivo de 1x1 + último + penúltimo + rotaciones + **rebote**.  NO AYUDAS DE LADO DE BALÓN.  Transición en Canoe finta BD + inversión completa a esquina + corte de 45º + reemplazo tiradores. | | |  | |
| 15´ | Tiro por parejas | | | 3 series de 10 en cada aro.  Calidad de pase, volumen de tiro.  Concentración: recibir y tirar. | | |  | |
| 20´ | Oleadas 5x0 | | | 5x5 en medio campo + transición: ajuste en balance defensivo.  CUERNOS, DOBLE, CANOE, BAM, POP, SHORT.  Trabajo defensivo del primer ejercicio: 1 + PUÑO.  **CONCENTRACIÓN** | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | 2 series de 10 en cada aro.  40 tiros por jugador. | | |  | |
|  |  | | | **Blanco**: Isaac, Álex, Hugo, Gabri, Yago, Antonio  **Oscuro**: Ropero, Novo, Novak, Jorge, Álvaro, Borja | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | Semana de competición. Suben Novak y Gabri. | | | | | | |
| Observaciones | | 12 jugadores. Villena y Serrano lesionados. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja