**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. |

