Entrenamiento **Nº** 5

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 19/06/2025 **Hora:** 20:15-21:30 **Pista:** Agustiniano

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiempo | Ejercicio | | Explicación |
| 15´ | Rueda 3x0 | Dobles bases + esquina contraria a balón.  Puerta atrás + recepción en doble base.  Mano a mano + finalizaciones. | |
| 15´ | 1x1 medio campo | Salimos de medio campo en carrera con balón y defensor desde la línea de fondo: 4 posiciones, dos por aro en cada lateral. | |
|  |  |  |  |
| 15´ | 3x3 continuo | Todos exteriores: atacar por banda + 2x1 contra penúltimo.  Defensa en aspa en lado contrario, orientar banda. | |
| 15´ | 4x4 continuo | 3 exteriores + 1 interior.  Llegar jugando desde situación de balón interior o BD. | |
| 15´ | Tiro por parejas | Series a 2 fallos seguidos.  Si mantenemos el 50% de acierto no hay cambio de tirador. | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**