**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **19/09/25** | | **16:30 / 17:30** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Ajustes defensivos lado contrario. Básicos para competir. | | | | | | | | 17 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | Tiro por parejas | | | 3 series de 10 en cada aro.  Calidad de pase, volumen de tiro.  Concentración: recibir y tirar. | | |  | |
| 15´ | 3x3 continuo | | | Situación de rápido: balance defensivo + ajustar.  Pases en transición + atacar por banda: corte de 45º + reemplazo.  Trabajo de 1x1 centro + ajustar recuperaciones en último + penúltimo: llegada a tiradores. | | |  | |
| 20´ | 5x5 todo campo | | | 5x5 todo campo + tiro libre: ajuste en balance defensivo.  CUERNOS, DOBLE, CANOE, BAM, POP, SHORT.  Defensa “1” + “PUÑO”. | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | 2 series de 10 en cada aro.  40 tiros por jugador. | | |  | |
|  |  | | | **Blanco**: Isaac, Novo, Hugo, Gabri, Álvaro, Borja  **Oscuro**: Ropero, Álex, Novak, Jorge, Yago, Antonio | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| 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