**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. |

