Entrenamiento **Nº** 6

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 23/06/2025 **Hora:** 21:30-22:45 **Pista:** Canoe

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiempo | Ejercicio | | Explicación |
| 15´ | Oleadas 5x0 | 1. Ida: salida + BD POP + inversión + mano a mano + BD. 2. Vuelta: llegar jugando sobre interior + split + sin balón. | |
| 15´ | Oleadas 3x3 | Dependiendo de si somos 11 o 12: en rápido ó en oleadas.  Todos exteriores: atacar por banda + 2x1 contra penúltimo.  Si no hay ventaja invertimos + mano a mano + BD.  Ataques en **8 segundos** o menos. | |
|  |  |  |  |
| 15´ | Rueda de tiro | Rueda 3x0 (6 jugadores en cada aro).  Inversión + mano a mano + BD exterior + POP + Tiro. | |
| 15´ | 4x4 continuo | Llegar jugando desde 4 abiertos:   * Lecturas de ventajas sobre interior + split. * Llegada en BD o inversión + mano a mano + BD. * Inversión completa + atacar línea de fondo. | |
| 15´ | 5x5 todo campo | En oleadas: presionamos salida en individual + saltamos 2x1 al bote.  Salida de press + llegar jugando en situaciones de transición.  Objetivo: tiros liberados en menos de **8 segundos**. | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**