**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **23/09/25** | | **20:00 / 21:30** | **Greenfield** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Defensa base. Conceptos claros de ataque. | | | | | | | | 18 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 15´ | 1x1 medio campo | | | Paso desde la bombilla de medio campo y defiendo a atacante en la esquina de medio campo.  Uso de chinchetas para delimitar el espacio por dónde no debe penetrar (centro).  **REBOTE**. | | |  | |
| 20´ | 4x4 medio campo | | | Defensa de bloqueo directo: situación de BD + doble esquina: Flash Largo + Cambio (en puño).  Juego sin balón si BAM, POP o short.  Recuperaciones defensivas: centro + 1er bote.  **MALA DEFENSA repite (rebote)**. | | |  | |
| 15´ | Oleadas 3x3 | | | Un jugador por equipo descansa en línea de fondo, el resto jugamos 3x3 todo campo.  **Pases en transición:** llegada en aclarado + doble esquina.  Defensa en “1”: 1x1, último + penúltimo.  Ataque: corte 45º. | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | 2 series de 10 en cada aro.  40 tiros por jugador. | | |  | |
| 20´ | Oleadas 4x4 | | | Situación de DOBLE o CUERNOS + transición.  Conceptos claros de ataque + lecturas.  **Pases en transición:** llegada en BD o balón interior.  **MALA DEFENSA repite (rebote)**. | | |  | |
| 10´ | Tiro por parejas | | | 2 series de 10 en cada aro.  40 tiros por jugador. | | |  | |
| Anotaciones | | 2ª semana de competición. Isaac y Álvaro con el EBA. | | | | | | |
| Observaciones | | 8 jugadores. Serrano lesionado. Álex descanso. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja