**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. |

