**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **24/09/25** | | **19:30 / 20:30** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Defensa base. Conceptos claros de ataque. | | | | | | | | 19 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 10´ | Tiro todo campo | | | Contraataque de 7 con 5 balones.  Calidad de pase (trenzado 2 pases).  Tiro desde los laterales, salimos reboteador + pasadores.  Metemos 25 entre todos: todo tiro **SIN** bote. | | |  | |
| 10´ | 1x1 todo campo | | | En rápido: recuperaciones defensivas en balance:   * Delante * Parar 1er bote * No perder posición defensiva * No ir a robar   **REBOTE + 1er pase de contraataque.** | | |  | |
| 15´ | Oleadas 4x4 | | | Defensa de bloqueo directo en llegada: situación de BD + doble esquina: Flash Largo.  Juego sin balón si BAM.  **Defensa en “1” + rebote.** | | |  | |
| 20´ | Oleadas 5x5 | | | 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 | | | Doble pase: tirador se rebotea a sí mismo.  Pase + abrirse + recepción y tiro: sin bote.  Series de 10 tirados por cada jugador. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | 2ª semana de competición. Duda Antonio (golpe hombro) | | | | | | |
| Observaciones | | 10/11 jugadores. Serrano lesionado. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja