**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. |

