**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **25/08/25** | **21:30 / 23:00** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Concienciación de básicos: rebote, 1x1, espacios | 1 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | 2x0 todo campo | Lucha por el rebote tras tiro: boquear.Reboteador pasa a tirador y el que no ha cogido el rebote corre por banda.Pase de tirador a reboteador que saca contraataque por banda: pase + finta de BD + esquina.Acabamos en 2x0 tras pase extra y penetración + pase y tiro. |  |
| 15´ | 1x1 todo campo | 3 diagonales defensivas hasta medio campo: técnica individual defensiva.1x1 al aro desde medio campo: control de áreas, centro, 1er bote, **REBOTE**.Defensa en “1”. |  |
| 15´ | Rueda 4x0 de tiro | Doble base + poste alto + poste bajo de su lado + esquina de lado contrario.Finta de BD + continuación esquina +subida de poste bajo a poste alto + inversión + BD.Después de 2do BD atacamos + tiradores (POP).El pasador a tirador puntea + cierra el rebote / penetrador cierra rebote 4º jugador. |  |
| 15´ | 2x2 continuo (Rápido) | Transición defensiva + ofensiva.Llegada en ventaja (superioridad o poste bajo) o en BD: finta de BD + esquina o BD + continuación.Defensa 1x1 centro + áreas defensivas.Flash en BD, seguimos en finta de BD.**REBOTE**. |  |
| 15´ | Oleadas 3x3 todo campo | Llegada en poste bajo + finta de BD y esquina (split) ó directamente en BD: BAM o POP.Si no hay ventaja subida a poste alto + mano a mano + BD: mismas opciones.Defensa 1x1 centro + áreas defensivas: “11”.Flash en BD, seguimos en finta de BD.**REBOTE**. |  |
| 15´ | Tiro por parejas | En series de 10, tiro de 2 tras bote (1 sólo bote, desde línea de 3).Tiro de 3 sin bote (recibir y tirar). |  |
| Anotaciones | Primer entrenamiento de pretemporada. Físico previo. |
| Observaciones | 11 jugadores. Villena reposo hasta saber alcance de lesión. Entregamos ropa después del entreno. |

