**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja