Entrenamiento **Nº** 7

**Equipo:** Junior “A” **Fecha:** 25/06/2025 **Hora:** 20:30-21:30 **Pista:** Canoe

Objetivos de la semana: Postemporada. Completar equipo 25/26.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiempo | Ejercicio | | Explicación |
| 15´ | 4x4 media pista | Rotación defensiva:   * Desde 4 abiertos: recuperación en aspa + rotación de 2. * Desde BD BAM: colocación de último + flash largo. | |
| 15´ | 4x4 continuo | En rápido: ataques de 8 segundos o menos (pasado medio campo).   1. Correr: triángulos con interior: Split. 2. BD: BAM o POP + mano a mano lado contrario. 3. Poste alto + inversión + doble BI + BD ó rizo y mano a mano. | |
|  |  |  |  |
| 15´ | Rueda de tiro | Dos aros:   1. BAM: subida + tiro ó tiro tras bote por fondo. 2. Salida de doble BI: tiro de 3 o en el rizo en suspensión. | |
| 15´ | 5x5 todo campo | Iniciamos en presión individual: “11”.  Salida de presión + llegar jugando: opciones sobre 8 segundos.  **REBOTE** ofensivo + balance. | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

Faltas:

Anotaciones:









**Observaciones:**