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:**