**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **25/09/25** | **19:30 / 20:30** | **San José del Parque** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Defensa base. Conceptos claros de ataque. | 20 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | Oleadas 5x0 | Salida de presión + llegar jugando:1. Canoe: inversión + BAM + interior + split.
2. Canoe: inversión + mano a mano + pop + esquina + corte 45º.
3. Doble: rizamos 1º + salida de 2º + BD + triangular.
 |  |
| 10´ | 2x2 todo campo | En rápido: recuperaciones defensivas (“1”):* Delante.
* Parar 1er bote.
* No perder posición defensiva.
* No ir a robar.
* 2x1 con último.
 |  |
| 15´ | Oleadas 4x4 | Defensa de bloqueo directo en llegada: situación de BD + doble esquina: Flash Largo.BAM + mano a mano + POP.**Defensa en “1” + rebote.** **Defensa en “PUÑO” + rebote.** |  |
| 20´ | 5x5 todo campo | Situación de DOBLE o CUERNOS + CANOE.Conceptos claros de ataque + lecturas.**Pases en transición:** llegada en CANOE + BD + BAM ó mano a mano + POP + esquina.**MALA DEFENSA repite (rebote)**.Alternar PUÑO y “3” en situaciones especiales. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | 2ª semana de competición. Álex con el EBA. |
| Observaciones | 10 jugadores. Serrano lesionado. |

