**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. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja