**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **26/08/25** | **21:30 / 23:00** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Concienciación de básicos: rebote, 1x1, espacios | 2 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 15´ | 5x0 todo campo | Salida de presión + llegada en **TRANSICIÓN**.Vuelta en 5x0 llegando con balón interior + split.No botes, calidad de pase. |  |
| 15´ | 1x1 medio campo | 1. Desde medio campo: atacante desde bote (5 máx.): áreas defensivas, centro, uso de manos, 1er bote y **REBOTE**.
2. Desde línea de 3: atacante desde parado (3 botes máx.). 1er bote, centro, uso de manos, **REBOTE**.
 |  |
| 15´ | Oleadas 3x3 todo campo | Llegada en superioridad (pasador pisa fondo y recupera): espacios, 3 calles, no botes, triángulo.Vuelta en 3x3: TRANSI sobre balón interior o finta de bloqueo + BD.Defensa en “1”: BD en flash, 1er bote, **REBOTE**. |  |
| 15´ | Tiro por parejas | 3 series de 10 en cada aro, 60 tiros por jugador.Tiro de 2 tras bote (1 sólo bote, desde línea de 3).Tiro de 3 sin bote (recibir y tirar). |  |
| 15´ | Oleadas 5x5 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.Flash en BD, seguimos en finta de BD.**REBOTE**. |  |
| 15´ | Rueda de tiro | Una rueda en cada aro (6 jugadores por canasta).Metemos 15 entre todos en BAM.Metemos 15 entre todos en finta BD + mano a mano + BAM. |  |
| Anotaciones | Bajar carga todo campo del primer día. Físico previo. |
| Observaciones | 11 jugadores. Villena reposo hasta saber alcance de lesión. |

